



Três medidas acabam com a barriga saliente do papai

Alimentos que queimam gordura, treino e postura mandam ela embora

Uma das características mais comuns na turma dos papais é a [barriga](#) saliente. O sedentarismo e as comidinhas calóricas, em geral, são os culpados pela silhueta avantajada. Mas o famoso pneuzinho não deve incomodar somente pela parte estética. A gordura que se acumula na barriga, chamada gordura centralizada ou visceral é o tipo de gordura mais nociva ao organismo por ficar perto de alguns órgãos importantes, como o coração.

Quando a gordura se concentra no tronco, os riscos de diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão são muito maiores. "Ela pode causar problemas no fígado e assim aumentar a pressão e a desregular a taxa de açúcar no sangue", explica a nutricionista Camila Leonel.

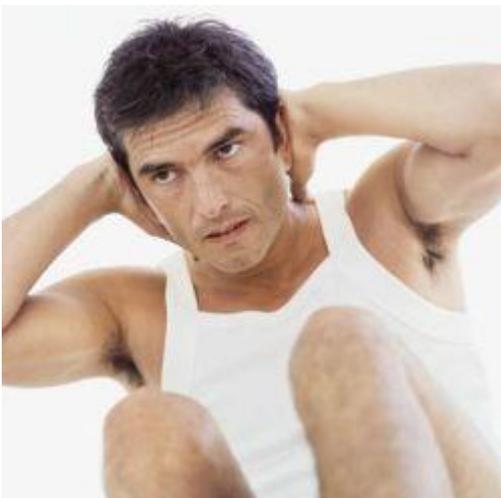
Em suma, ter um corpo no formato de maçã é mais preocupante para a saúde do que ter um corpo no formato pera, quando a gordura é periférica e acumula-se nos braços, coxas e quadril. Porém, uma mudança de hábitos pode ajudar os pais a recuperarem a forma. Exercícios leves, [dieta](#) e alterações na postura fazem parte do programa. Confira.

Mexa o corpo todo

A grande maioria acredita que para sarar a barriguinha o único remédio é mergulhar de cabeça nos [abdominais](#). Mas não é só isso que faz a capa de gordura desaparecer. "Não adianta fazer exercícios apenas na região abdominal, um treino localizado não é a melhor maneira de perder gordura. Uma bateria de exercícios para o corpo inteiro é mais eficiente para queimar calorias e acabar com a gordura centralizada", explica a personal trainer Paula Loiola.

Antes de se preocupar em fortalecer os músculos abdominais, é preciso que a camada de gordura centralizada diminua. Por isso exercícios menos concentrados que queimam mais calorias são indicados para aqueles que querem perder a barriga.

Segundo Paula Loiola, deve ser feito todo um trabalho de preparação e adaptação para aqueles que estão começando a fazer o treino antibarriga. "Os músculos dessa região devem se acostumar com o esforço feito nas séries. Se o exercício é feito de maneira inadequada, a pessoa sente dores e acaba desanimando."



Abdominal

Para aqueles que não estão acostumados com abdominais e que não têm tempo, duas séries de dez flexões já são um bom começo. "Um intervalo de 30 a 40 segundos entre uma série e outra já é suficiente para a musculatura se recuperar", diz Paula.

Lembre-se que fazer inúmeros abdominais todos os dias não deixará sua barriga mais sarada. Os

músculos do abdômen precisam de um descanso de aproximadamente 48 horas depois de uma sessão de exercícios. Fazer esse exercício três vezes por semana é mais aconselhável do que todos os dias.

Garfadas certas

Não adianta fazer um trabalho muscular sem adequar a alimentação. O peso de importância é de 50% para cada lado. Fechar a boca para alimentos que contém muita [gordura saturada](#) é uma das principais medidas que um pai que quer perder a barriguinha deve tomar.

São basicamente gorduras animais, que provêm da carne vermelha, lácteos, como leite e queijos amarelos. "Além disso, as bebidas alcoólicas também são alimentos que dificultam a perda de gordura", explica Camila Leonel. Um prato "colorido" é a melhor opção. "Um prato que tenha uma fonte de proteínas, como carne de frango, folhas, legumes e frutas é um tipo de refeição balanceada que ajudará a perder a barriga", completa Camila.



Salmão

Alguns alimentos são conhecidos por ajudar na queima de gordura e no ganho de massa muscular. Opções como espinafre, amêndoas, castanhas e outras frutas oleaginosas, feijão, carnes magras, como frango, peito de peru e peixes, além de mamão, azeite de oliva, pão integral e frutas vermelhas saciam a fome e não contém grandes quantidades de gorduras.

O leite e o ovo podem ser consumidos, mas pedem cuidados na escolha das versões mais leves. "O leite integral contém mais gordura. Já o leite desnatado ajuda fortalecer os músculos. O tipo de preparação do ovo antes da refeição também é muito importante. Se ele for cozido ou for preparado na forma de omelete, ele é uma grande fonte de proteínas e não atrapalha na boa forma. Mas evite o ovo frito", explica Camila Leonel.

Ajuste a postura

Outra vilã da barriguinha saliente é a postura incorreta. Quem mais sofre com isso são os homens que passam grande parte do dia sentado, em geral no ambiente de trabalho. A posição curvada é um perigo. Sempre que ficam nessa posição, os músculos do abdômen relaxam e perdem tonicidade. Uma boa dica é manter os pés apoiados no chão, em um ângulo reto em relação aos joelhos, encostar as costas no suporte da cadeira, e prestar atenção para que essa postura permaneça. Esse hábito simples ajuda a manter os músculos da barriga constantemente ativos e rígidos, além de prevenir dores nas costas causadas por má postura.

Outra dica importante é nunca ficar muito tempo na mesma posição. Tanto no trabalho quanto em casa. Levantar e andar um pouco com o abdômen contraído de hora em hora ajuda a exercitar os músculos da região abdominal e favorece a queima de gordura.