**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CALORIAS FAZEM ENGORDAR**

**Cada alimento produz uma quantidade de calorias que pode ser medida. Por exemplo, um ovo cozido produz mais ou menos oitenta calorias, uma fatia de pão integral torrada produz em média setenta calorias, um bife de carne gorda pode produzir até oitocentos calorias, e um bombom de chocolate pode produzir duzentos calorias ou mais.**

**Quantas calorias a gente gasta para viver um dia? Varia muito de pessoa para pessoa, uns gastam mais, outros menos. Em média, uma mulher entre 23 a 50 anos gasta de 1.600 a 2.400, já uma mulher entre 51 e 75 anos gasta umas 200 calorias menos a menos, ou seja, de 1.400 a 2.200. Os homens gastam um pouco mais de energia para se manterem vivos. Digamos que eu goste muito de comer e, entre doces, frituras e outras coisas, acabe comendo umas 3.000 calorias por dia.**

**Nesse mesmo período, eu gasto mais ou menos 2.500 calorias para viver, trabalhar, e até fazer algum exercício moderado. O que é que vai acontecer com as 500 calorias que eu não gasto? O organismo vai armazenar toda essa energia. Um pouco na forma de proteína e quase tudo como gordura. Se eu continuar armazenado 500 calorias todos os dias, no fim de uma semana já vou estar meio quilo mais gordo. Depois de duas semanas, meu peso terá aumentado um quilo, e assim por diante.**

**Para emagrecer é a mesma coisa, só que na direção oposta. Se gasto 2.500 calorias para viver um dia, mas passo a comer só 2.000, no final de uma semana vou estar meio quilo mais magro. Se não gosto de passar fome e quero continuar comendo 2.500 calorias, posso aumentar meu gasto de energia, através de exercícios, passando a gastar 3.000 calorias por dia. No final de uma semana, também vou emagrecer cerca de meio quilo.**

**Quando falta energia, o organismo é obrigado a retirá-la de algum lugar, e é desse jeito que a gente emagrece. Uma grande parte da energia é obtida ‘dissolvendo’ Os depósitos de gordura.**

***Viva Mais leve, págs. 89-91,93***