



Refrigerante zero ajuda a emagrecer?

Nutricionista do Grupo São Cristóvão Saúde esclarece mitos e verdades



O refrigerante zero calorias ganhou popularidade entre aqueles que buscam perder peso, inclusive sendo recomendado por profissionais da nutrição nas redes sociais. Contudo, o seu consumo em dietas de emagrecimento ainda levanta muitas dúvidas. Para desmistificar a relação entre refrigerante zero e a perda de peso, Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde, fala sobre o assunto.

Do ponto de vista calórico, o refrigerante zero pode parecer um aliado. A bebida de fato não possui calorias, o que, em teoria, não interfere diretamente na ***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

perda de peso. "Por não conter calorias, ele pode ser incorporado em dietas para quem deseja emagrecer, já que não adiciona energia extra", comenta a nutricionista.

No entanto, Bassi alerta que, embora o refrigerante zero não tenha calorias, isso não o torna uma escolha saudável. "Essa não é uma bebida que eu recomendaria, mesmo para quem quer emagrecer. Ela traz malefícios à saúde que vão além das calorias", explica. Entre esses malefícios, ela destaca a redução na absorção de nutrientes e a alteração da microbiota intestinal – fatores que podem impactar o bem-estar geral e o equilíbrio do corpo.

Sendo assim, não há uma recomendação segura para o consumo regular de refrigerantes, nem mesmo das versões zero. "O ideal é consumir a menor quantidade possível", aconselha Cintya. Para quem busca alternativas refrescantes, a nutricionista sugere algumas opções saudáveis e de baixo teor calórico: "água saborizada com frutas ou hortelã, água de coco, água com gás e limão ou sucos naturais de frutas como acerola, melancia ou maracujá".

Cintya Bassi reforça que uma dieta para emagrecimento precisa ser mais abrangente do que simplesmente cortar calorias. "A dieta deve ser completa em nutrientes e personalizada conforme as necessidades individuais. Aspectos como sexo, peso, estrutura óssea e objetivo de cada pessoa devem ser levados em consideração", finaliza a Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!