

NEUROMETRIA

DIETA DA NEUROMETRIA



DIETA DA NEUROMETRIA:

O termo PREbiótico é utilizado para determinados componentes de alimentos vegetais, que não são digeríveis em qualquer das etapas do processo digestivo. Portanto resistentes à ação de enzimas.

Os PREbióticos, são na verdade carboidratos ou fibras solúveis em água (hidrossolúveis), encontradas em certos alimentos, como por exemplo, nos cítricos e na maçã.

Não calóricos ou energéticos, o consumo dos PREbióticos são benéficos, porque estimulam seletivamente o crescimento e a atividade de uma ou mais espécies bacterianas no cólon.

Exemplos de PREbióticos são: frutooligosacarídeos (FOS), a pectina, as ligninas e a inulina.

1. Os frutooligosacarídeos estão presentes em alimentos como a cebola, alho, tomate, banana, cereais integrais como a cevada, aveia e trigo, e finalmente os que menos recomendo uso continuado: mel e cerveja.
2. A pectina está presente na entrecasca dos cítricos, do maracujá e na maçã.
3. As ligninas nas cascas de frutas oleaginosas (linhaça, gergelim, amêndoas...) e leguminosas como a soja e o feijão azuki.
4. A inulina é encontrada principalmente na raiz da chicória, no alho, cebola, aspargos e alcachofra.

A inulina extraída da chicória é produzida comercialmente e pode ser consumida por diabéticos como substituto do açúcar por conter somente 1 a 2 kcal/g. Pode ser recomendando também o uso de stevia.

Os PREbióticos, ou as fibras alimentares apresentam as seguintes funções:

- - Ajudam na manutenção da flora intestinal;
- - Estimulam a motilidade intestinal (trânsito intestinal);
- - Contribuem com a consistência normal das fezes, prevenindo assim a diarreia e a constipação intestinal por alterarem a microflora colônica propiciando uma microflora saudável;
- - Colaboram para que somente sejam absorvidas pelo intestino as substâncias necessárias, eliminando assim o excesso de glicose (açúcar) e colesterol, favorecendo, então a diminuição do colesterol e triglicérides totais no sangue;
- - Possuem efeito bifidogênico, isto é, estimulam o crescimento das bifidobactérias, responsáveis por inibirem a atividade de outras bactérias que são putrefativas e intoxicantes.

OBJETIVOS DA DIETA DA NEUROMETRIA

Equilibrar a alimentação e deixar o corpo livre de toxinas é o nosso maior objetivo. O método é para ajustar a alimentação e dar homeostase ao pH do sangue, imunológico e ao equilíbrio autonômico. Na prática, isso quer dizer mais destaque para cereais integrais, frutas e verduras na hora de montar o prato.

Dieta

Visa a reeducação alimentar

Essa dieta coloca no cardápio alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, e retira o excesso de carnes gordurosas, farinha branca e industrializados que, em excesso, fazem mal à sua saúde. Por isso, se bem balanceada, pode funcionar como primeiro passo para uma reeducação alimentar.

Diminui a retenção de líquidos

Qualquer alimento gera um resíduo tóxico, naturalmente diluído em água pelo organismo. Portanto, quanto mais toxinas ingeridas, maior a retenção de líquidos. Por manter o pH do sangue mais equilibrado e a osmolaridade do sistema nervoso adequado, essa dieta promove a eliminação de toxinas.

Colocar alimentos integrais na dieta

A vantagem desse tipo de dieta é estimular o consumo de alimentos integrais, o que contribui para a qualidade nutricional da alimentação e também para melhorar a digestão. Além disso, o aumento no consumo de alimentos integrais diminui o índice glicêmico, reduzindo a liberação de insulina corporal e favorecendo a saciedade.

Incentiva a prática de atividade física

A dieta da neurometria com os treinamentos funcionais, estimula a prática de exercício físico, que é essencial para potencializar as atividades do sistema nervoso e cognitivo.

Contempla todos os grupos alimentares

Diferente de outras dietas restritivas, ela abrange todos os grupos nutricionais. Isso garante que a alimentação seja a mais próxima possível de uma alimentação balanceada.

Incentiva a redução do consumo de alimentos industrializados

Os alimentos industrializados estão praticamente fora da dieta da neurometria. Além de serem ricos em sódio, substância que acidifica o sangue e, comprovadamente, promove perda de massa óssea, além de estimular catecolaminas, alteração de magnésio, zinco e desregulação do metabolismo como acontece no cálculo renal.

Contra

- Não leva em consideração as necessidades alimentares individuais

- A dieta pode ser monótona (poucas variedades) ou complicada (muitas variedades apresenta dificuldade em preparar a refeição), principalmente no começo e, leva 30 dias para se adaptar, o que pode diminuir a sua adesão: as dietas com pouca variedade de alimentos acabam sendo abandonadas sem que você consiga experimentar resultados. Uma ideia para manter a dieta interessante é adicionar ervas e temperos aromáticos, como a salsa, coentro, alecrim e o manjerição. O ponto favorável é que o tempo de 3 meses é suficiente para uma adequação das neuroplasticidade promovidas pela neurometria.

É importante saber que uma vida saudável está relacionada não somente com os alimentos que são ingeridos, mas também com ações complementares aos treinamentos neurométricos.

Assim, é fundamental perceber que uma boa saúde não depende somente de alimentos funcionais e sim de vários fatores que juntos proporcionam uma vida saudável.