

## A Dieta Ortomolecular

Buscamos com a dieta ortomolecular a redução e o controle do peso corporal de modo equilibrado, harmônico, com métodos preferencialmente naturais, utilizando, por exemplo, aminoácidos, fitoterápicos (ervas medicinais), homeopatia e acupuntura. O objetivo do método é fornecer os instrumentos necessários para que a pessoa equilibre o organismo e modifique seu modo de viver, perdendo peso.

### Qual a diferença da dieta ortomolecular?

As pessoas não engordam por um único motivo – logo também não existe um método para perder peso que sirva para todos. O ideal é um conjunto harmônico de medidas adequadas a cada indivíduo.

De cada 100 pessoas com excesso de peso, apenas 5 sofrem de problemas hormonais ligados à gordura; 95 são gordas pelo desequilíbrio entre a ingesta e o gasto calórico.

O diferencial de nossa abordagem está em facilitar o aproveitamento dos alimentos pelo trato digestivo, em reduzir a compulsão alimentar (em especial no que se refere ao açúcar), em avaliar a intolerância a determinados grupos de alimentos e em favorecer o ânimo e a disposição, que devem ser utilizados para a atividade física e para mudar os hábitos de vida.

### Como funciona a dieta ortomolecular?

Sempre individualizado, o primeiro passo do nosso sistema é uma avaliação com consulta, exames clínicos, laboratoriais, nutrograma e ou EIS. Em seguida é planejado um conjunto de medidas que objetiva a perda de peso com saúde e qualidade de vida, e que dedica especial atenção a origem do problema – e não apenas aos sintomas.

### Dieta ortomolecular e compulsão por açúcar

A ingestão excessiva de açúcar pode se ligar a dois fatores inter-relacionados: a ansiedade e mudanças na flora bacteriana do intestino. Alterações na flora intestinal podem estimular a multiplicação de bactérias que se alimentam preferencialmente de açúcar e têm capacidade de inibir a produção de serotonina em nosso cérebro – a serotonina é um mediador químico importante para o controle da ansiedade e do humor. Logo, com a diminuição da serotonina há um aumento na ingestão de açúcar.

### Dieta ortomolecular na redução da compulsão por comida

Excesso de pressão pode gerar ansiedade – e uma das formas de aliar a ansiedade é comer. Ao combatermos o desequilíbrio provocado pela pressão do cotidiano, permitimos ao organismo ingerir apenas o que necessita para sua manutenção, e não para aliviar a tensão emocional.

Normalmente as pessoas com excesso de peso sofrem de múltiplas alterações, refletindo um desequilíbrio global – que deve ser abordado juntamente com as medidas apontadas acima. O resultado esperado é a perda e a manutenção do peso com saúde e vitalidade, abordando as causas efetivas do problema e não apenas suas conseqüências.



**Dra. Anéris Colla**  
Centro Ortomolecular Integrado Vita Naturalis

**Rua André Puentes, 78 - Bairro Independência - Porto Alegre / RS**  
<http://www.vitanaturalis.com.br>