

Parada Obrigatória

Vida do pesquisador Ricardo Cravo Albin será contada em livro pela jornalista Cecília Costa **Págs. 14 e 15**

ESTÉTICA

Dose de energia

Bulletproof coffee, feito com três ingredientes, promete melhor desempenho em atividade física e auxílio na perda de peso

CAROLINA CALLEGARI
carolina.callegari@oglobo.com.br

O café da vez não é vendido em cafeterias e não foi criado por baristas. Mas a pedida passou a integrar os menus de dietas balanceadas de nutricionistas quando o americano Dave Asprey uniu ingredientes que fornecem energia por mais tempo. A receita acelera o metabolismo e provoca au-

mento na queima de gordura.

O tiro foi certeiro. O bulletproof coffee — café à prova de balas — chegou ao Brasil no início do ano. A mistura é simples: 250ml de café, uma colher de sopa de óleo de coco e uma colher de sopa de ghee (manteiga clarificada).

O burburinho chegou às consultas da nutricionista Sabrina Theil, da Clínica Juliana Neiva, no Leblon. Após

meses de estudo, pesquisa e uso na própria dieta, Sabrina notou os benefícios e passou a prescrevê-la aos pacientes.

— O óleo de coco é uma gordura classificada como TCM (triglicerídio de cadeia média), que libera energia muito rápido no organismo e não é acumulada. A manteiga dá saciedade, o que pode dar menos fome ao longo do dia, e é um termogênico, ajudando a



Energia. A nutricionista Sabrina Theil com xícara do bulletproof coffee

acelerar o metabolismo. O café é um estimulante do sistema nervoso central, que causa a aceleração — destrincha a nutricionista.

Entre os benefícios, o bulletproof coffee mantém o pico energético prolongado e constante, o que, consequentemente, melhora o desempenho físico. É recomendada a ingestão 30 minutos antes da atividade e pode ser bebida em jejum.

O nutricionista Leo Acro, da Nutrição Clínica Funcional e Esportiva, em Ipanema, já até modificou a receita, substituindo a manteiga pelo azeite extravirgem. O paladar muda e o efeito permanece. A prescrição, como a quantidade ingerida e os horários, deve ser

decidido na consulta junto ao profissional, destaca Acro:

— O uso deve ser levado em consideração com o que cada um tem em sua rotina. Não indicado como substituição de uma refeição, e sim para agregar ao pré-treino. Depois do exercício, vem uma refeição completa. Isso vai do código bioquímico e da conduta alimentar de cada um.

Mulheres grávidas ou lactantes não devem consumir o café. Pessoas com colesterol elevado, gastrite e sensibilidade à cafeína devem ficar atentas. ●

+ INFO

Clínica Juliana Neiva:
2512-8488.
Nutrição Clínica Funcional e Esportiva: 2511-4135.