

MARCIO
ATALLA



DESIRE
COELHO

A DIETA

SEM MITOS, SEM MILAGRES, SEM TERRORISMO

“IDEAL”

PA
PA
18
18

Copyright © 2015 by Marcio Atalla e Desire Coelho
Todos os direitos reservados, inclusive o de reprodução total
ou parcial, em qualquer meio.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa
de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

CAPA Tamires Cordeiro

PROJETO GRÁFICO Rob Friede

ILUSTRAÇÕES Estúdio Anêmona

PREPARAÇÃO Mariana Zanini

REVISÃO Renata Lopes Del Nero, Luciana Baraldi, Adriana Bairrada

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Atalla, Marcio

A dieta ideal: sem mitos, sem milagres, sem terroris-
mo / Marcio Atalla e Desire Coelho. — 1ª ed. — São Pau-
lo: Paralela, 2015.

ISBN 978-85-65530-78-1

1. Alimentos 2. Dietas para emagrecer 3. Hábitos ali-
mentares 4. Nutrição 5. Saúde — Promoção I. Coelho, De-
sire. II. Título.

14-12395

CDD-613.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Dieta: Nutrição aplicada: Promoção da saúde 613.2

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 – São Paulo – SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoaoleitor@editoraparela.com.br

Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas que já têm a forma do nosso corpo... e esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia... e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado para sempre à margem de nós mesmos.

João Guimarães Rosa

Sumário

Introdução	11
Começando...	13
Parte I – Entendendo os desafios	19
Por que emagrecer?	35
Diets não funcionam	53
Parte II – Preciso e quero emagrecer. Agora, o que eu faço?	67
Os sete passos	69
Primeiro passo: <i>Faça as pazes com o seu corpo</i>	71
Segundo passo: <i>Exercite-se!</i>	83
Questionário	93
Terceiro passo: <i>Siga seus instintos: juntando a fome com a vontade de comer</i>	99
Quarto passo: <i>Alimentação deve ser uma fonte de prazer, não de culpa!</i>	123
Quinto passo: <i>Coma simples!</i>	133
Sexto passo: <i>Não desconte suas emoções na comida. (O.k., só de vez em quando!)</i>	141
Sétimo passo: <i>Assuma o controle e aprecie suas conquistas!</i>	151
Parte III – Colocando em ação: o desafio dos dez dias	169
Chegou o momento de cuidar de você mesmo!	171
Agradecimentos	187
Para quem deseja se aprofundar no assunto	189
Notas	191
Bibliografia	195

Introdução

Vivemos tempos paradoxais. Nunca se falou tanto em saúde e, ao mesmo tempo, nunca tivemos uma população tão doente, física e mentalmente. Há um excesso alimentar associado a uma obsessão pela prática de dietas e, apesar do grande volume de informações sobre esses temas, as pessoas nunca estiveram tão confusas. Os índices de obesidade só aumentam, vivemos em uma cultura na qual comida boa é comida farta e quase todo dia surgem notícias sobre um novo método de emagrecimento.

Em 1994, o autor norte-americano Harvey Levenstein já se referia à época do terrorismo nutricional. Nessa loucura toda, temos a sensação de que muitos dos alimentos ou nutrientes que sempre fizeram parte da nossa alimentação agora fazem mal (lactose, glúten...), engordam (gorduras, açúcar...) e devem ser evitados, enquanto outros itens de que até poucos meses nunca tínhamos ouvido falar (amaranto, goji berry, chia, quinoa...) agora são de consumo obrigatório para quem quer ser saudável. Um completo absurdo! E quem ganha com isso certamente não é o consumidor, que está cada vez mais estressado tentando excluir da sua alimentação o que gosta e adicionar o que não gosta, mas parece fazer milagres.

Dietas e alimentos da moda não faltam: dieta detox, dieta da proteína, dieta paleolítica, dieta da sopa, dieta da USP, cortar glúten, açúcar, carboidratos ou gordura, tomar suco verde, comer gengibre, consumir canela... Enfim, por mais que muitos saibam que o sucesso está no equilíbrio, é muito difícil não se sentir tentado com tantas promessas que aparecem na forma de dietas, medicamentos, suplementos e alimentos, todos com a promessa de resultados excepcionais sem muito esforço.

Tudo muito sedutor, quase mágico. Mas será que isso funciona? Para quem?

O que vemos hoje são pessoas insatisfeitas com o próprio corpo que se submetem às mais diferentes estratégias em busca da silhueta perfeita, mas estão cada vez mais frustradas.

Está na hora de pararmos para refletir se essas escolhas estão valendo a pena. Afinal de contas, nada melhor do que um churrasco com os amigos ou poder se deliciar com os docinhos em uma festa de criança, com uma suculenta pizza no fim de semana ou até mesmo uma sobremesa depois do almoço. E é isso que queremos retomar, pois acredite: esse é o caminho para atingir seus objetivos.

Após anos de estudos aliados à nossa experiência prática, que sempre foi e sempre será baseada na ciência, vamos mostrar como a solução é muito mais simples do que se imagina, sem alimentos proibidos ou obrigatórios e sem ter de abdicar do que você realmente gosta: do prazer na alimentação.

Para isso, dividimos este livro em três etapas:

1. Entendendo os desafios

Explicaremos por que é tão fácil engordar, tão difícil emagrecer e ainda mais difícil manter-se magro. Conversaremos sobre estética e saúde e quais os motivos que levam uma pessoa a buscar o emagrecimento.

2. Preciso e quero emagrecer. Agora, o que eu faço?

Através de sete passos, abordaremos as soluções para um problema que parece sem fim.

3. Colocando em ação: o desafio dos dez dias

Apresentaremos o plano de ação para que você consiga alcançar seus objetivos. Discutiremos as ciladas que podem prejudicar sua adesão ao programa e como organizar sua rotina para isso.

Ao final de cada capítulo há uma seção com respostas às perguntas que mais ouvimos dos pacientes, análises de alguns mitos sobre as famosas estratégias utilizadas para emagrecer e comentários sobre quais delas podem ou não funcionar.

Chega de briga e frustração.

Seja bem-vindo!

Começando...

Durante a leitura deste livro você será convidado, em diversos momentos, a responder questionários ou a completar alguma tabela. Esses recursos ajudarão você a compreender a sua relação com o seu corpo e com a comida. Para um melhor aproveitamento deste livro, sua participação será fundamental.

Sendo assim, começamos com uma das ferramentas mais importantes de que dispomos na área da nutrição, que é o diário alimentar. Ele é muito simples de fazer: basta anotar o horário, o alimento, o modo de preparo e a quantidade de cada coisa consumida por três dias seguidos (de preferência com um dia de fim de semana — quinta, sexta e sábado ou domingo, segunda e terça). É necessário anotar tudo mesmo, inclusive água, balas, chiclete, “mordidas” na comida de outra pessoa, “beliscadas” etc.

Como em qualquer diário, o mais importante é ser honesto e anotar tudo em detalhes. Vamos rever essas informações nas partes II e III do livro, mas é muito importante que o diário seja preenchido agora, no início da leitura, pois servirá como o momento zero do nosso programa e será crucial para tentarmos traçar um “antes e depois” do nosso Desafio dos dez dias. Quanto mais sincero você for, mais rico será o resultado final.

Nas páginas seguintes você encontrará o seu diário alimentar. São três folhas, uma para cada dia, mas, se você preferir, pode anotar em qualquer lugar (no computador, bloco de notas do celular, folha avulsa, guardanapo...) e depois reescrever aqui. O importante é que seja um recurso prático o suficiente para que você tome nota no momento da refeição e não se esqueça de nada. Combinado?

Temos a seguir um modelo de diário alimentar já preenchido. Veja como funciona e, depois, mãos à obra.

Horário	Refeição	Alimento e forma de preparo	Quantidade
8:00	Café da manhã	Pão francês Leite integral Café Açúcar Margarina	1 unidade 1 copo (250 mL) 1 xícara (café) 1 colher (chá) 1 colher (sopa)
12:30	Almoço	Arroz branco Feijão cozido Alface Azeite Filé de frango frito (com pele) Refrigerante zero Cafezinho Açúcar Chiclete	3 colheres (sopa) 1 concha média 3 folhas 1 colher (café) 1 unidade média 1 lata 1 xícara (café) 1 colher (chá) 1 unidade
15:00	Lanche	Barra de cereais sabor banana	1 unidade
20:00	Jantar	Pão francês Queijo branco Alface Tomate Suco de caju Açúcar	1 unidade 2 fatias finas 2 folhas 1/2 unidade 1 copo (350 mL) 1 colher (sopa)

DIÁRIO ALIMENTAR • DIA 1

Horário	Refeição	Alimento e forma de preparo	Quantidade

DIÁRIO ALIMENTAR • DIA 2

Horário	Refeição	Alimento e forma de preparo	Quantidade

DIÁRIO ALIMENTAR • DIA 3

Horário	Refeição	Alimento e forma de preparo	Quantidade

Parte I
**Entendiendo
os desafios**

Como você gostaria de se relacionar com uma pessoa com a qual terá de lidar várias vezes ao dia, todos os dias de sua vida? Da melhor maneira possível, certamente. Existem dois relacionamentos que duram a vida inteira: com o corpo e com a comida. Temos o poder de tornar essa relação tranquila e prazerosa, aceitando e respeitando as necessidades do nosso corpo, ou de mergulhar num completo caos, marcado por dúvidas, ansiedade e sentimentos de fracasso e frustração.

Vivemos numa época em que o belo é sinônimo de magro e as pessoas travam uma luta diária, forçando os limites do corpo em busca dessa magreza. Porém muitos o fazem por acreditar que esse é o caminho para se ter saúde, mas você sabia que é plenamente possível uma pessoa com sobrepeso ou até mesmo obesidade ser tão saudável quanto uma pessoa considerada magra?

Muitos não sabem disso e, na busca pelo emagrecimento, começam a se submeter aos mais variados procedimentos (dietas, suplementos, remédios etc.), às vezes perdendo a saúde que tinham. Isso quando não acabam engordando em vez de emagrecer e, depois de anos de luta, tudo o que querem é voltar a ter um corpo parecido com o que tinham antes.

Por isso, antes de tomar a decisão de perder peso é muito importante que se conheçam as barreiras que serão encontradas pela frente, tanto as do nosso cotidiano quanto as impostas pelo nosso próprio corpo. A primeira coisa que precisamos entender é o balanço energético e como ele rege a perda de peso.

Balanço energético é a diferença entre a energia que consumimos e a que gastamos. De um modo geral, enquanto o consumo de energia ocorre através da ingestão de alimentos, o gasto de energia se dá de três maneiras:

1. Taxa metabólica basal: energia necessária para manter nossas funções vitais (todos os órgãos funcionando), ou seja, mínimo de energia de que nosso corpo necessita para se manter funcionando;
2. Efeito térmico dos alimentos: energia que gastamos para digerir e metabolizar (utilizar) todos os nutrientes dos alimentos que consumimos;
3. Atividade física: energia que gastamos para fazer as mais diferentes ações, como sentar, levantar, andar, ficar em pé ou fazer exercícios.

Desse modo, o quanto gastamos de energia diariamente é resultado da soma desses três fatores e, entre eles, *a atividade física é o único fator que podemos aumentar significativamente para alavancar o gasto de energia.*

$$\text{GASTO DE ENERGIA TOTAL} = \text{TAXA METABÓLICA BASAL} \\ + \text{EFEITO TÉRMICO DOS ALIMENTOS} + \text{ATIVIDADE FÍSICA}$$

Agora vamos supor as três situações a seguir:

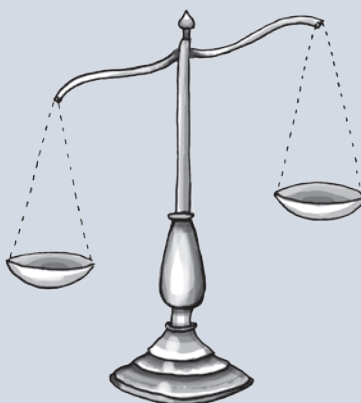
- a. Quando o consumo é igual ao gasto de energia, significa que há equilíbrio entre o quanto de energia (calorias) é consumido e o quanto é gasto. Nesse caso, a pessoa mantém seu peso corporal.



- b. Se o consumo é maior que o gasto de energia, dá-se o nome de balanço energético positivo. Isso significa que a pessoa está comendo mais do que gasta e, quando isso ocorre cronicamente, há um ganho significativo de peso corporal.



- c. Quando o consumo é menor que o gasto de energia, denomina-se balanço energético negativo. A pessoa gasta mais energia do que consome, ou seja, se isso ocorre cronicamente ela perderá peso corporal.



Uma pessoa que quer perder peso precisa gastar mais energia do que consome. Aí começam os problemas, *pois o nosso corpo responde bem quando*

isso ocorre através de um aumento na quantidade de atividade física, mas nem sempre quando se dá através de restrição alimentar (dieta).

Nesta primeira parte, exploraremos essas duas facetas — exercício e dieta — como estratégias para a perda de peso sustentável.

MAS, AFINAL, VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR POR QUE É TÃO FÁCIL ENGORDAR?

Para responder a essa pergunta precisamos entender o processo de evolução do homem até os dias de hoje, ou seja, conhecer as adaptações pelas quais o corpo humano passou para sobreviver e chegar ao presente.

Conforme a teoria evolucionista (neodarwinista), nossos genes atuais são programados para ser poupadores e, de acordo com ela, nosso corpo está “programado” para acumular gordura.

O homem surgiu há muitos milhares de anos e, durante seu processo evolutivo, o único modo de conseguir comida era através da caça e pesca. Além de gastar muita energia para obter alimento, não era sempre que ele o conseguia e, por isso, era comum passar por longos períodos de fome. Desse modo, a sobrevivência dependia de algumas vantagens, entre elas possuir boa capacidade de estocar energia — e a forma mais eficiente de reserva é justamente a gordura.

Assim, depois de milhares e milhares de anos de seleção natural, o corpo passou a entender a gordura como um mecanismo de defesa para uma eventual falta de alimento. O problema é que enquanto nossos genes continuam praticamente imutáveis, habituados ao movimento e à escassez de alimentos, vivemos hoje em um ambiente de excesso alimentar e sedentarismo.

E o resultado não poderia ser outro: essa somatória favorece o balanço energético positivo, que, cronicamente, faz a pessoa entrar no processo de ganho de peso, culminando no acúmulo progressivo de gordura no tecido adiposo.

O tecido adiposo, principal local de estoque da gordura, é um dos órgãos mais fascinantes do corpo humano. Até poucos anos atrás acreditava-se que fosse apenas um reservatório de energia; porém, estudos mostraram que ele

possui outras funções essenciais — como a produção de hormônios e citocinas que atuam direta e indiretamente na regulação do metabolismo e da saúde —, o que o torna um órgão vital ao nosso corpo, assim como coração, fígado e pâncreas.

Por ser um órgão vital, isso significa que grandes alterações na sua atividade influenciam diretamente nossa saúde. Não é novidade que o acúmulo excessivo de tecido adiposo prejudica a saúde, mas uma baixa quantidade dele também pode ser ruim! Assim como os obesos, pessoas muito magras possuem risco aumentado de morte.¹ *Ou seja, apesar da atual crença popular, magreza não é sinônimo de saúde.* Por isso, o que devemos evitar ao máximo são os extremos.

E, apesar de as pessoas em geral não gostarem da gordura, é fato que, se não fosse por ela, não estaríamos aqui hoje: ela foi e continua sendo fundamental para a nossa sobrevivência.

SOBRE O EMAGRECIMENTO

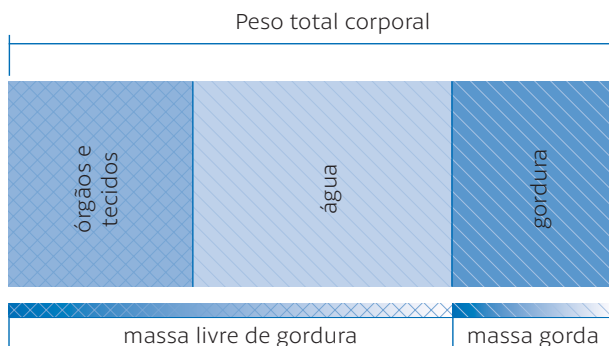
Perder peso ou emagrecer?

Nove em cada dez pacientes que nos consultam têm o mesmo objetivo: “Quero perder peso”. Isso quando a frase não aparece em sua forma mais completa: “Quero perder peso *rápido!*”.

Como tudo hoje em dia, as pessoas querem emagrecer o mais rápido e com o menor esforço possível. As capas das revistas de “saúde” estampam diversas possibilidades de (como elas mesmas dizem) *eliminar, derreter, perder* ou *enxugar* os quilinhos extras. Toda essa propaganda leva a pessoa a acreditar que de fato seja muito fácil emagrecer três quilos em uma semana, por exemplo. Se isso funcionasse de verdade, elas produziriam apenas uma capa sobre o tema, não é mesmo?

Vamos ver se o que essas publicações prometem é possível. Para isso, é necessário, primeiramente, diferenciar *emagrecer* de *perder peso*.

Vamos entender o que compõe o nosso peso corporal. De um modo geral, podemos dividir o corpo humano em dois compartimentos: massa gorda e massa livre de gordura. A massa gorda é composta exclusivamente do tecido adiposo, enquanto a massa livre de gordura é composta de água e dos tecidos metabolicamente ativos (os demais órgãos). Conforme demonstrado na figura a seguir, a somatória deles forma nosso peso corporal.



Perder peso significa subir em uma balança hoje e pesar, por exemplo, setenta quilos. Depois de uma semana você sobe novamente na balança e está pesando 67 quilos. Ou seja, em uma semana você conseguiu perder três quilos de peso. Mas isso quer dizer necessariamente que você emagreceu? Não!

Emagrecer significa tornar-se mais magro, ou seja, ter mais massa magra no corpo. Uma pessoa pode conseguir isso de três formas: aumentar massa muscular (massa magra); diminuir a quantidade de tecido adiposo (massa gorda); ou a somatória dos dois. E emagrecer, que é o principal objetivo, não é tão fácil nem tão rápido! É um processo crônico que ocorre ao longo do tempo e que, para ser sustentável, depende de uma série de mudanças no estilo de vida da pessoa.

Por que é tão difícil emagrecer?

A grande dificuldade é que para conseguir emagrecer é preciso mudar hábitos, e aí nos deparamos com duas grandes barreiras:

1. Comer é muito gostoso e interfere diretamente em diferentes âmbitos da nossa vida, como o emocional e o social.
2. “Ficar parado” ou exercitar-se menos do que se deveria é cômodo e não exige esforço algum.

Muitos dos que assistem ao programa *Medida Certa* e veem os ótimos resultados dos participantes vêm para a consulta achando que deve haver algo que não é mostrado, um “pulo do gato”, um jeitinho de conseguir o emagrecimento de um modo mais fácil. Mas a verdade é que não há fórmula má-

gica. O que é mostrado é o efeito da regularidade dos novos hábitos que, se mantidos, trarão continuidade aos resultados.

Qualquer tipo de mudança na nossa vida exige que a gente mude também. Se quisermos progredir na carreira, por exemplo, dificilmente o conseguiremos se não nos dedicarmos a isso, fazendo cursos de especialização, aprendendo um novo idioma, conhecendo pessoas... Para conseguir resultados, temos de agir de forma diferente. Simples, não? A princípio pode parecer, mas mudar comportamentos é uma das coisas mais difíceis de se fazer.

Se formos às ruas e perguntarmos às mais diversas pessoas o que elas entendem por alimentação saudável, sem dúvida a maioria dirá que deve incluir o consumo de frutas, legumes e verduras, e que o arroz com feijão é essencial. Entretanto, apesar de saberem o que seria adequado, muitas pessoas não adotam uma alimentação balanceada no dia a dia.

Pode-se atribuir parte dessa dificuldade ao fato de estarmos vivendo “no automático”. Somos tão consumidos por nossos compromissos que não temos mais tempo para nada, nem para cuidar de nós mesmos. Nessa correria, qualquer mudança parece um esforço grande demais para ser alcançado. Com isso, o que estamos dizendo é que não temos tempo para cuidar de nós mesmos, de nossa saúde e nosso bem-estar. Mas como pode uma pessoa querer ser saudável se negligencia as necessidades do seu corpo o tempo todo?

Mudar é difícil. Muitas vezes conseguimos operar algumas mudanças, mas temos a tendência a voltar aos antigos hábitos. Pense bem: quantas vezes você já tentou incorporar um hábito novo que acabou esquecido? Vamos supor que você decidiu usar as escadas em vez do elevador. Um dia, porém, você chega em casa e, quando percebe, já chamou o elevador e decide que “já que” chamou, vai usá-lo naquele dia. Mas o mesmo se repete no dia seguinte e, quando você se dá conta, a escada ficou completamente de lado.

O mesmo acontece com a alimentação. Imagine uma pessoa que sempre compra chocolate após o almoço e decidiu parar. Um dia, meio “sem perceber”, compra um e pensa: “Só hoje”. Mas o hábito se repete e, quando ela percebe, o chocolate diário voltou.

É muito fácil voltar aos antigos hábitos e, por isso, a mudança de comportamento exige que estejamos sempre focados às nossas atitudes e necessidades. Pesquisadores do comportamento humano sugerem que uma boa forma de adotar um novo hábito é deixar algumas “pistas” no seu dia. Por exemplo, para não esquecer que você deve subir as escadas, programe um alarme no celular para o horário que você normalmente chega ao trabalho ou em casa. Outra coisa que surte resultado é espalhar lembretes de sua

nova meta, qualquer coisa que o mantenha focado e lembrando sempre do seu objetivo atual.

A mudança, além de comprometimento, exige também sair de uma zona de conforto difícil de ser transpassada, pois muitas vezes mexe com aspectos mais profundos do que imaginamos, como o nosso emocional.

O mais importante sobre mudar o comportamento é que essas transformações devem ser sustentáveis. É comum o paciente chegar ao consultório dizendo que, por mais que goste de comer ou fazer determinada coisa, ele está disposto a abdicar daquilo para conseguir emagrecer. Um exemplo comum é a bebida alcoólica. A pessoa se compromete a parar de beber até chegar ao objetivo, mas, se ela gosta daquilo, quais as chances de ficar sem a cerveja com os amigos por um longo período? O emagrecimento sustentável, portanto, é aquele conseguido através de mudanças que serão mantidas. Por isso, não adianta apelar para o radicalismo.

Só diminuir calorias basta?

Quando nos referimos ao balanço energético negativo, para muitos, isso significa ingerir menos calorias. O problema é que, quando alteramos a alimentação, corremos o risco de criar novos problemas. Afinal, a comida é uma necessidade do nosso corpo e uma importante fonte de prazer. Então, quando a pessoa decide emagrecer e se submete a uma dieta que vai privá-la de um ou vários alimentos, isso acaba se tornando uma grande fonte de estresse em vez de ajudar no processo.

Imagine uma pessoa que adora doces e inicia uma dieta na qual precise cortar todo tipo de açúcar. Por mais que ela se esforce nos primeiros dias, dificilmente conseguirá perseverar nessa dieta restritiva por muito tempo — até porque um efeito comum da restrição é criar uma fissura ou obsessão.

Muitos que estão lendo este livro já devem ter conseguido emagrecer por um determinado período, mas depois voltaram a engordar. Mais de 80% das pessoas que perdem peso com dietas o recuperam em um prazo de até cinco anos. Isso se deve a uma série de adaptações metabólicas, neuroendócrinas e comportamentais em resposta à diminuição da quantidade de gordura corporal.²

Para se ter uma ideia do quanto a gordura é importante para o corpo, toda vez que uma pessoa emagrece o próprio tecido adiposo começa a liberar alguns hormônios para impedir o emagrecimento e fazer a pessoa engordar novamente.

Conheça a leptina

A leptina é um hormônio produzido principalmente pelo tecido adiposo e tem como principal função estimular no cérebro a área responsável pela saciedade. Devido a isso ela ficou conhecida como hormônio da saciedade.³

As concentrações desse hormônio são controladas conforme o total de tecido adiposo presente no organismo: quanto mais tecido adiposo, mais hormônio circulante. Sendo assim, seria lógico pensarmos que pessoas com grande quantidade de tecido adiposo deveriam comer menos, pois teriam mais saciedade e menos fome. Isso seria ótimo, mas não é o que acontece: quando o acúmulo de gordura começa a ser excessivo, o corpo cria uma resistência a esse hormônio, fazendo com que a pessoa não sinta seus efeitos sobre a saciedade. Esse processo é denominado resistência à leptina.

Se não bastasse isso, quando a pessoa começa a emagrecer, o cérebro, que estava resistente, percebe a diminuição nas concentrações de leptina. Além disso, a leptina é capaz de regular o gasto energético. Quando o indivíduo começa a emagrecer, não só ocorre o estímulo da fome, como também a diminuição do gasto de energia; ou seja, um boicote do nosso próprio organismo ao emagrecimento!

Além da leptina, existe ainda uma série de outros hormônios que regulam a fome e saciedade e atuam diretamente no processo de emagrecimento, dificultando-o ou fazendo a pessoa engordar novamente. Esses hormônios têm um efeito tão potente que a indústria farmacêutica está em uma busca frenética para tentar desenvolver um medicamento que atue sobre eles, auxiliando no emagrecimento. Na verdade, se formos refletir, as pessoas engordam não apenas por um motivo e sim por uma associação de fatores e dificilmente algum medicamento será capaz de atuar em todas essas vertentes.

.....

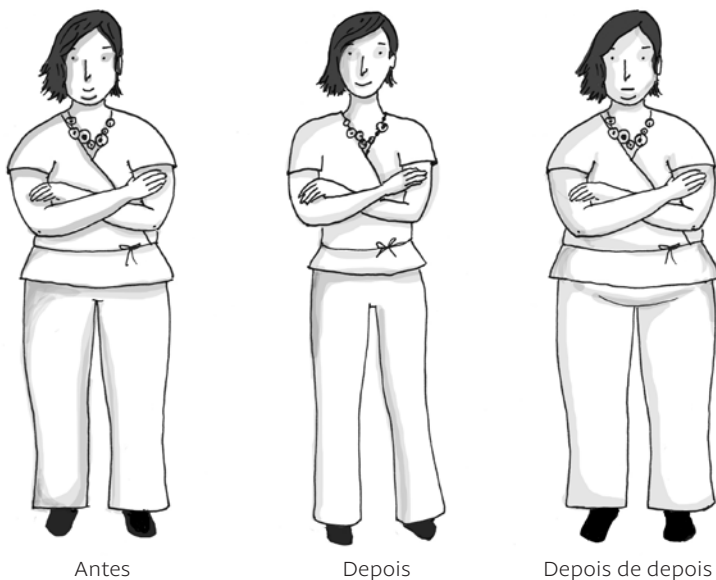
Isabela e os medicamentos

Quando Isabela chegou à clínica, aos 25 anos, estava com o maior peso de sua vida. Ao conversarmos sobre seu histórico de peso e saúde ela me relatou que sempre fora “cheinha”, desde bebê até a infância e adolescência, quando procurou um médico famoso que prescreveu uma fórmula com uma série de medicamentos, entre eles hormônios

inibidores de apetite e outras substâncias proibidas que aceleram o metabolismo, mas causam dependência e diversos malefícios à saúde — ou seja, uma “bomba”. Quando começou a consumi-lo ela se sentia “a mil por hora”, rendia bem na escola e logo na segunda semana, ao se pesar, verificou que havia perdido três quilos. Parecia mágica! Ela ficou muito animada. Com o passar de mais algumas semanas, começou a sentir palpitações, suava mais que o habitual e seu sono estava muito ruim, o que a deixava exausta durante o dia. Além disso, já não percebia tanto resultado na balança e decidiu parar com o medicamento. Até esse momento, havia conseguido perder nove quilos. Um mês depois de parar, já havia ganhado quase cinco quilos, ao que decidiu voltar a tomar o medicamento, ficando nesse processo por anos. Estava dependente do produto, mas, por conta de todos os efeitos colaterais, não conseguia mais continuar com ele; precisava parar. Em sua primeira tentativa, conseguiu ficar quatro meses sem o medicamento, período em que engordou doze quilos. Voltou ao mesmo médico, que passou uma nova fórmula, mas, dessa vez, perdeu apenas cinco quilos. Não conseguia dormir, suas mãos tremiam sem parar, seu suor estava cada vez mais intenso, assim como as palpitações, tinha fortes oscilações de humor e estava infeliz com o resultado. Procurou então a ajuda de um psiquiatra, que, em vez de suspender o uso do produto, associou a ele um medicamento estabilizador de humor. O quadro piorou, ela passou a se sentir apática durante grande parte do dia e seu peso ficou estagnado. Foi quando sentiu que havia se tornado uma prisioneira dentro do próprio corpo e parou tudo. Ao final de todo o processo, estava vinte quilos acima do seu peso inicial e tudo o que queria era voltar a ter o corpo de antes.

.....

Além de causar frustração, o efeito rebote ocasionado por nosso corpo para impedir o emagrecimento acaba fazendo com que, assim como aconteceu com Isabela, muitas pessoas entrem em um processo de engorda e emagrecimento comumente chamado de “efeito sanfona”.



Os impactos do efeito sanfona na saúde são muito pesquisados e estudos demonstram que ele pode ser maléfico à saúde, diminuindo a tolerância à glicose⁴ e até mesmo aumentando o risco de desenvolvimento do câncer de endométrio.⁵ Um dos mecanismos responsáveis por esses efeitos seria o aumento da produção de citocinas pró-inflamatórias pelo próprio tecido adiposo. Esse aumento da inflamação tem sido relacionado com o surgimento de inúmeras doenças, como diabetes, hipertensão e outros distúrbios cardiovasculares.⁶ Além disso, o efeito sanfona faz com que o tecido adiposo, que normalmente já regula o metabolismo na tentativa de evitar o emagrecimento, acabe ficando cada vez mais resistente a ele, o que pode levar a um ganho de peso corporal em longo prazo.⁷

Esses dados demonstram cada vez mais como o nosso corpo quer manter seus estoques de gordura. *Sendo assim, para a saúde, muitas vezes é melhor ter um peso corporal estável, mesmo que um pouco acima do que o desejado, do que sofrer com o efeito sanfona.*

Cientes disso, precisamos utilizar esse conhecimento em nosso favor e, ao decidir pelo emagrecimento, entender que as mudanças devem ser permanentes, muito além da dieta da moda. Os novos hábitos têm de ser incorporados à rotina, fazendo parte de um novo estilo de vida.

MITOS E PERGUNTAS

Procedimentos estéticos como drenagem linfática, massagem modeladora, criolipólise e carboxiterapia emagrecem?

Seria ótimo, mas vamos entender um pouco mais como o nosso corpo funciona.

De um modo geral, a gordura pode estar circulante ou armazenada (a maior parte) no tecido adiposo na forma de uma molécula chamada triacilglicerol, o TG. Essa molécula é formada pela associação de três ácidos graxos (três moléculas de gordura) e um glicerol.

Para emagrecer, precisamos oxidar, ou seja, “queimar” a gordura, e o tecido capaz de queimar gordura de modo mais significativo para o emagrecimento é o muscular. Para que isso ocorra, quatro etapas são necessárias:

1. **Lipólise:** quebra da gordura que está armazenada no tecido adiposo. Para um emagrecimento significativo, a gordura estocada no tecido adiposo precisa ser mobilizada através desse processo. Ela ocorre principalmente através do estímulo hormonal.
2. **Transporte:** após a lipólise, a molécula de gordura deverá ser transportada até o tecido muscular, que é estimulado conforme a necessidade. Se não houver demanda de energia, não ocorrerá a entrada da gordura.
3. **Entrada na célula muscular:** para isso, é necessário um mecanismo de transporte presente na superfície da célula muscular.
4. **Entrada na mitocôndria:** uma vez dentro da célula muscular, a gordura precisa ainda entrar na mitocôndria, organela responsável por sua oxidação (queima), através de um mecanismo de transporte complexo e facilmente saturável.

Para que ocorra a queima de gordura é preciso haver um estímulo adequado o suficiente para estimular todas essas etapas, e o exercício físico é o modo mais eficaz de se conseguir isso.

Portanto, se apresentarem qualquer novo procedimento ou suplemento supostamente eficaz para emagrecer, isso significa que ele deveria atuar em todas essas etapas. Portanto, voltando à pergunta inicial: você acredita que algum dos procedimentos estéticos citados faz isso?

A drenagem linfática é uma técnica de massagem cujo principal objetivo é estimular o sistema linfático, que, entre outras funções, é responsável pela remoção de fluidos em excesso. Era comum, há algum tempo, ouvir que a drenagem ajudaria no emagrecimento por eliminar a gordura pela urina. Mas se alguém disser que com algum procedimento você vai emagrecer eliminando gordura desse modo, corra! Se isso realmente acontecer, significa que seu rim está danificado e você precisará procurar um médico com urgência.

A carboxiterapia é um procedimento estético com a aplicação de injeções de gás sob a pele, a fim de destruir as células de gordura. A criolipólise, por sua vez, destruiria as células de gordura através do resfriamento.

Como visto, o maior atributo que esses procedimentos parecem ter é a capacidade de quebrar/congelar/destruir a célula de gordura. Se isso ocorrer de fato, aquela molécula complexa estocada no tecido adiposo será quebrada e irá para a circulação. A partir daí, existem duas possibilidades:

- a. a gordura vai “passar” pela circulação e, se não houver demanda para entrar no músculo, será estocada novamente no mesmo ou em outro depósito de gordura;
- b. o aumento da gordura circulante pode resultar em seu acúmulo na parede dos vasos ou até mesmo em sua infiltração em alguns órgãos, o que pode prejudicar a saúde.

Voltando, então, à pergunta inicial: **você acha mesmo que algum desses procedimentos colabora para o emagrecimento?**