

Metabolismo lento: como identificar e reverter o problema que pode prejudicar a perda de peso

Medidas simples podem ajudar o organismo a sair do estado de armazenamento de gordura, favorecendo o emagrecimento

“Meu metabolismo é lento” quem nunca deu essa desculpa ao perceber os quilinhos a mais na balança? Não é de hoje que este termo está na mira de quem deseja emagrecer. E apesar de tão famoso, poucas pessoas sabem de fato como ele influencia no peso. Muito mais do que um mecanismo que “magicamente” transforma o que comemos nos temidos pneuzinhos, o metabolismo é um sistema complexo de reações bioquímicas responsáveis por construir ou desconstruir moléculas, tudo para manter nosso organismo funcionando. E o que isso tem a ver com o ganho de peso? Acontece que diversos fatores orgânicos ou do próprio estilo de vida podem determinar como o metabolismo trabalha: certas situações podem deixá-lo mais propenso a aumentar nossas reservas energéticas, o que, na maioria das vezes, significa elevar os depósitos de gordura; enquanto outras ações podem estimular, justamente, o caminho contrário, favorecendo a perda de peso. Quer saber se o seu problema com a balança é realmente fruto de um metabolismo lento e quais atitudes você deve mudar para reverter esse cenário? Saiba mais agora:

Metabolismo x peso

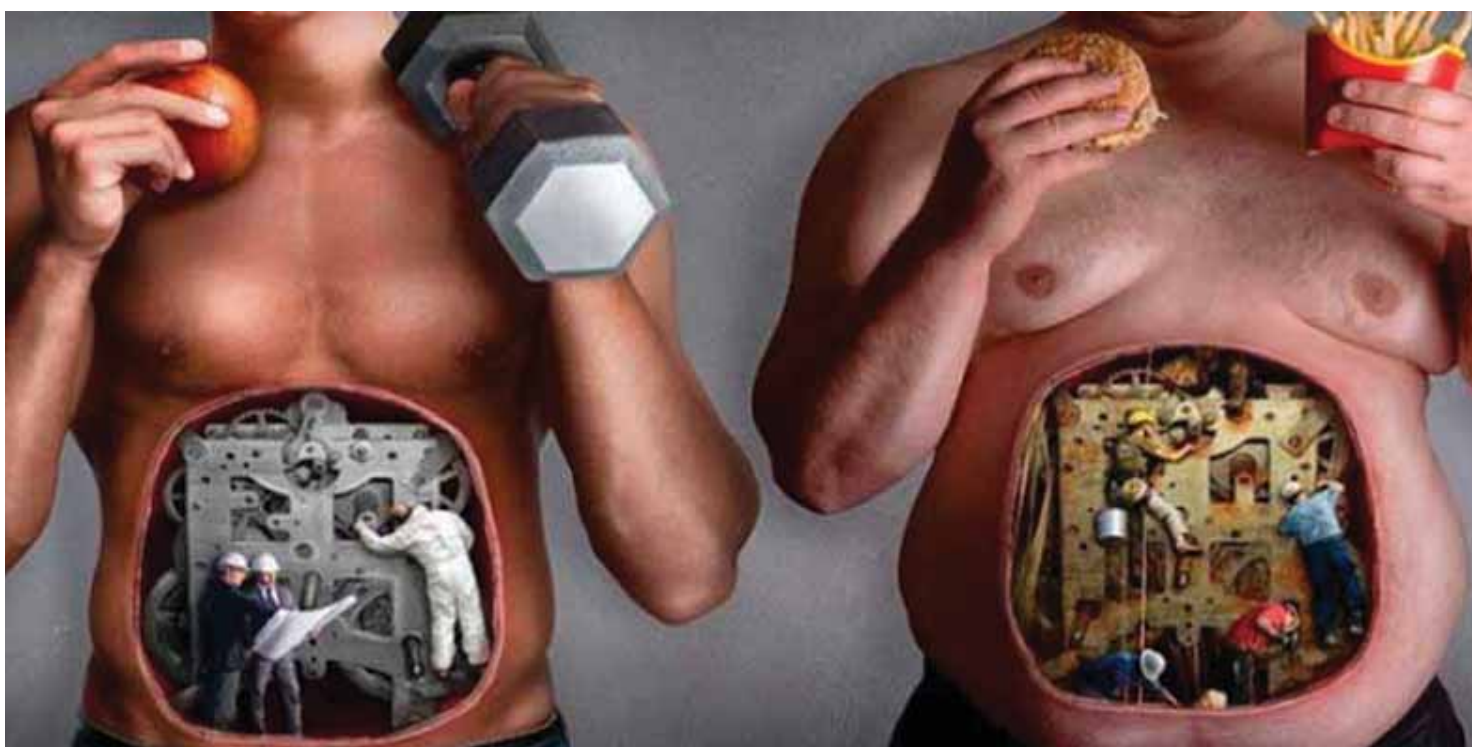
Embora o metabolismo englobe todas as funções orgânicas, sua principal associação tem sido justamente a questão do peso. Afinal, o quanto esse mecanismo influencia na composição corporal? De acordo com a nutricionista Sinara Menezes, para compreender essa relação é fundamental entender como engordamos ou emagrecemos “Nosso peso é determinado principalmente pelo balanço energético, um termo que corresponde ao total de calorias que consumimos ao longo do dia menos o que gastamos no mesmo período. Quando consumimos mais calorias do que gastamos, esse saldo é positivo e propicia o ganho de peso, pois o organismo armazena a energia excedente, principalmente, na forma de gordura. Já no caso contrário, quando gastamos mais do que consumimos, emagrecemos, pois o corpo busca energia nessas reservas”.

É neste ponto que entra a relação metabolismo x peso: um dos maiores responsáveis por esse gasto é, justamente, o metabolismo basal – uma taxa que define o quanto nosso organismo queima em repouso “Ele corresponde à energia utilizada quando o indivíduo está descansando, ou seja, sem fazer qualquer esforço e em jejum. Representa o que o corpo queima para manter as funções vitais como o batimento cardíaco, a respiração, o sono, etc. Curiosamente, é responsável pela maior parte da energia consumida diariamente, representando de 60 a 70% do gasto calórico total” – explica a especialista da Nature Center. É aí que mora o problema do metabolismo lento: nesse estado, o corpo diminui o gasto energético e passa a realizar essas funções com o mínimo de queima calórica possível. Resultado: mesmo fazendo dieta, a pessoa tem dificuldade de perder peso.

O que causa o metabolismo lento?

De acordo com a especialista, o metabolismo não é uma taxa permanente, mas um mecanismo flexível, que reage e se adapta as condições de vida do indivíduo, sobretudo em relação à alimentação “O metabolismo sofre influência de diversos fatores como a genética, idade, peso, sexo e, até mesmo, problemas de saúde como alterações hormonais e patologias específicas. Porém, para um indivíduo saudável, sem maiores complicações de saúde, o metabolismo lento pode ser fruto de maus hábitos, principalmente em relação à dieta e ao nível de atividade (sedentarismo)”.

A dieta desbalanceada, em particular, propicia um metabolismo lento, pois é baseada, na maioria das vezes, em



alimentos que não demandam grande esforço do organismo durante a digestão. “Além de não propiciarem um gasto calórico significativo durante sua metabolização, alimentos como carboidratos simples, refinados, açucarados, farináceos e produtos altamente processados, liberam muita glicose de uma vez, gerando picos de açúcar no sangue. Nessa situação, o corpo passa a liberar insulina – um hormônio responsável por tirar a glicose do sangue. O problema é que, em excesso, esse cenário propicia o acúmulo de gorduras, sem contar que a constante ação da insulina impede o trabalho do seu hormônio contra regulador: o glucagon, que é responsável, justamente, por reduzir as reservas energéticas. Enquanto a insulina está alta, o glucagon não é liberado no organismo. Por isso, é essencial reduzir o consumo de alimentos que sabotam o metabolismo”.



É os outros 40%?

Se repararmos, ainda restam de 30 a 40% na conta total do gasto metabólico. E eles são, justamente, os fatores que dependem da ação direta do indivíduo. De 20 a 30% do gasto energético é fruto de atividades físicas, desde andar até praticar esportes, podendo variar conforme a composição corporal do indivíduo, a intensidade do exercício e seu condicionamento físico. Já os outros 10% vem do trabalho da digestão e, como vimos, escolhas inadequadas podem sabotar esse gasto. Por outro lado, uma alimentação balanceada e rica em alimentos que estimulem a termogênese – processo pelo qual o corpo queima calorias para estabilizar sua temperatura – pode acelerar o metabolismo e potencializar o gasto de energia.

Revertendo o problema

Salvo em casos específicos, no qual o metabolismo é travado por algum problema de saúde, algumas medidas simples podem ajudar a reestabelecer o ritmo e facilitar a perda de peso. De acordo com Sinara, é aconselhável:

Alimentar-se regularmente: “muitas pessoas acreditam que ficar longos períodos sem comer para compensar um eventual deslize na dieta pode ajudar a balancear as calorias consumidas. O problema é que isso não é eficaz: o organismo entende como uma privação e não um estímulo, e pode reduzir ainda mais o gasto basal para preservar seu funcionamento.” Por isso, é desaconselhado ficar longos períodos de jejum ou seguir regimes radicais;

Monte um cardápio equilibrado: sempre tenha no prato, de maneira balanceada, carboidratos, proteínas e gorduras. As proteínas demandam maior energia para serem digeridas e as

gorduras (boas) auxiliam na quebra das próprias gorduras armazenadas no organismo. Essa combinação também ajuda a retardar a liberação da glicose vinda dos carboidratos, tornando-os menos impactantes na dieta. “Um exemplo clássico é o tradicional prato brasileiro de arroz com feijão e bife. Porém, substituindo o arroz branco pelo integral, a carne por um corte magro e, obviamente, moderando na quantidade”.

Consuma fibras: Outro ponto importante é sempre incluir fibras no cardápio. Por exigirem um esforço maior para serem digeridas, as fibras ajudam a retardar a liberação de glicose no organismo e prolongam a sensação de saciedade. “Por isso aconselha-se a substituição do pãozinho branco pelo integral, seu impacto sob a glicemia é bem menor”.

Aposte nos termogênicos: E claro, eles não poderiam ficar de fora: substâncias como o chá verde, a casca de laranja amarga, a cafeína, a pimenta, o gengibre e o chá de hibisco, por exemplo, são famosos pela capacidade em estimular a termogênese e, dessa forma, aumentar a taxa metabólica. Alvo de muitos estudos, eles podem complementar a dieta e otimizar o gasto energético.

Exercício e repouso adequado: Praticar alguma atividade física é fundamental para aumentar a taxa metabólica, além disso, músculos são grandes queimadores de



energia, mesmo em repouso. Logo, praticar atividades como musculação mantem o metabolismo acelerado mesmo horas após o término do exercício. Da mesma forma, é fundamental repousar, além de o descanso ser fundamental para a recuperação muscular, a qualidade do sono influencia na produção e liberação de diversos hormônios.

Felizmente, um dos alimentos mais eficazes na hora de destravar o metabolismo é justamente um dos mais apreciados pelo brasileiro: o café. Por ser rico em cafeína, a bebida é capaz de estimular a termogênese, aumentar concentração e, até mesmo, a disposição para praticar exercícios. Contudo, isso não significa que basta tomar litros da bebida e esperar os resultados, é preciso inseri-la adequadamente na dieta. “Se o objetivo é perder peso, o ideal é tomar a bebida pura, sem adoçar. Além disso, é fundamental que toda alimentação esteja de acordo, pois, apesar de potente, a cafeína sozinha não faz milagres”.

E para aqueles que não são tão fãs assim do cafezinho, existem alternativas: chá verde, chá preto e diversos suplementos alimentares são tão ricos em cafeína (ou até mais) quanto o famoso matinal. Porém, Sinara finaliza alertando que, para todos, é preciso moderação no consumo “Por estimularem o ritmo cardíaco e aumentarem o estado de alerta não são recomendados a todos e devem ser consumidos em horários específicos para não atrapalhar o sono. Por isso é fundamental sempre buscar a supervisão médica para saber a forma segura de incluí-los na dieta”.

