

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



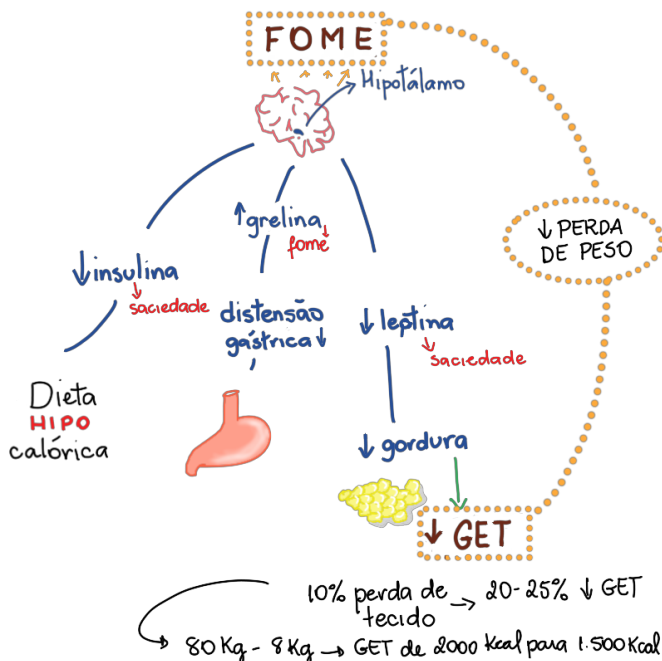
ADAPTAÇÕES DO METABOLISMO À PERDA DE PESO

Por que pessoas perdem peso inicialmente e depois estacionam?

Há várias respostas para isso, já que o organismo se adapta às mudanças que ocorreram. Mesmo com dieta hipocalórica, a perda cessa pelo que chamamos de TERMOGÊNESE ADAPTATIVA.

Há uma diminuição no GET (gasto de energia total), porque se eu tinha um tecido que gastava uma determinada quantidade de energia para sobrevivência, quando é perdido, perde-se esse gasto.

O quadro não é bom, porque além de termos a perda de gasto pelo tecido (tecido eliminado), temos o aumento da fome pela alteração hormonal.



Diminuição da fome somada à diminuição do metabolismo. Esse é o ponto. Temos um sistema de regulação da fome a nível cerebral que é alimentado a todo momento para a nossa defesa. O tecido adiposo produz leptina, que envia para o hipotálamo a informação de saciedade, diminuição da fome.

Quanto menos tecido eu tenho, menos leptina tenho. Associado a isso, a queda de insulina, que também informa sobre saciedade, diminui e não há informação sobre saciedade. Esses são controles afetados a longo prazo. Ao passo que, os hormônios que informam a curto prazo sobre necessidade de comer, como a grelina, também são alterados, uma vez que a dieta é hipocalórica. Curioso fato, então: os obesos não se sentem saciados? Isso se deve à resistência hormonal. As células adiposas secretam substâncias inflamatórias e impedem a ação da insulina, que cada vez mais alta, gera falência do pâncreas. Em relação à leptina, nesse caso, ela está também em dose elevada, mas os tecidos resistem à ela.

Além dessa regulação hormonal alterada que foi mencionada, que informa mais fome, há outras sequências hormonais também alteradas. Hormônios tireoideanos e cortisol são ativados e geram fome também pela diminuição da leptina. Conclui-se, com tudo isso, que temos menos gasto com necessidade de menos ingestão de comida, mas muito mais fome, aí fica difícil sustentar o emagrecimento.

Uma solução para manter um processo de emagrecimento sustentável é alternar as estratégias nutricionais, variando entre dietas de ganho e perda de peso. Não é viável manter percentual baixo de gordura o tempo todo. Alterna-se também as formas de treino muscular para promover o acionamento de outros mecanismos de compensação neurológica e metabólica. É alternativa também aumentar ingesta protéica. A perda de peso tira o organismo do "set point", mas há uma tentativa do mesmo em retornar ao maior peso já registrado por ele. Estilo de vida determina também o sucesso do emagrecimento.