

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
<b>Veículo:</b> Portal Folha Jovem	<b>Data:</b> 13/04/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Notícias	<b>Pag(s):</b>



## Nove maneiras de acelerar o metabolismo — e emagrecer

Com algumas mudanças no estilo de vida, é possível alterar a maneira como o organismo processa e armazena alimentos

13/04/2015

Veja



"Não consigo emagrecer porque meu metabolismo é lento." Essa desculpa comum entre pessoas com dificuldade de perder peso não tem respaldo científico. O metabolismo, sim, é em parte determinado pela genética, mas ele não é um carimbo definitivo de que um indivíduo com uma herança desfavorável está condenado a ter um metabolismo lento para sempre.

"É possível acelerar o metabolismo com medidas como mudanças na alimentação e prática de atividade física", diz Tarissa Petry, endocrinologista do Centro de Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. "Se uma pessoa tem um metabolismo lento por natureza, precisará fazer mais alterações no seu estilo de vida para ver resultados."

O metabolismo se refere à quantidade de calorias que o organismo gasta para desempenhar suas funções, como respirar, bombear sangue e praticar atividade física. Acelerá-lo significa fazer com que o organismo use mais energia para realizar o mesmo trabalho.

Existem três tipos de metabolismo: metabolismo de repouso, termogênese alimentar e metabolismo de atividade física. O de repouso, também chamado de basal, corresponde ao gasto necessário para manter as funções básicas, como o batimento cardíaco. "A taxa metabólica de repouso equivale de 60 a 70% do gasto energético do dia.

Ela depende da genética e de fatores modificáveis, como a quantidade de massa muscular do corpo", explica o endocrinologista Marcio Mancini, membro do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Uma das principais formas de acelerar o metabolismo basal é aumentar a massa magra, pois, para se manter ativo, o músculo gasta mais energia do que outros tecidos, como a gordura.

### Tomar água

Ao entrar no organismo, a água precisa ser ajustada para a temperatura do corpo. O organismo gasta energia para fazer equilíbrio térmico. "Além disso, tomar água cerca de uma hora antes das refeições faz a pessoa comer menos", diz o endocrinologista Marcio Mancini, membro do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

### Colocar pimenta na comida

A capsaicina, uma substância responsável pelo ardor de alimentos apimentados, como a pimenta, é capaz de acelerar o metabolismo em até 20%. Ela estimula a liberação de adrenalina e, conseqüentemente, aumenta os batimentos cardíacos, atividade que demanda energia.

### Consumir mais proteína

Alimentos ricos em proteína, como carnes, leite e ovo, são mais difíceis de serem digeridos do que carboidratos e gorduras. Por esse motivo, a digestão de proteínas consome mais calorias, e aumenta o metabolismo. A recomendação é ingerir de 1 a 1,4 gramas de proteína por quilo de peso.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
<b>Veículo:</b> Portal Folha Jovem	<b>Data:</b> 13/04/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Notícias	<b>Pag(s):</b>

#### Fazer treino intervalado

O treino intervalado é um método de treinamento que consiste em alternar o exercício entre intensidades muito altas (até 90% da frequência cardíaca máxima) e baixas a médias (não ultrapassando 70% da frequência cardíaca máxima), por, no máximo, 30 minutos. Esse treino faz com que o corpo continue queimando calorias por até uma hora depois da atividade, o que eleva o metabolismo e favorece o emagrecimento.

#### Tomar café da manhã

Tomar café da manhã influencia a velocidade do metabolismo ao longo do dia. De acordo com Francisco Tostes, endocrinologista da Clínica Helena Costa, no Rio de Janeiro, depois de um jejum noturno que varia de 8 a 12 horas, o corpo precisa de combustível. "Se não nos alimentamos, pode ocorrer catabolismo muscular, que é quando o organismo queima músculo para obter energia. A consequência é um metabolismo desacelerado", diz Tostes. Um café da manhã rico em fibras, proteínas e frutas é ideal para quebrar o jejum.

#### Controlar o stress

O stress faz com que o corpo secrete altos níveis de cortisol, hormônio que favorece o acúmulo de gordura abdominal e aumenta a fome. Não por acaso, uma recente pesquisa da Universidade do Estado de Ohio, nos Estados Unidos, comprovou que dias estressantes desaceleram o metabolismo. Por isso, controlar os nervos ajuda a emagrecer.

#### Dormir bem

Uma noite mal dormida atrapalha a produção de diversos hormônios. "Não dormir no mínimo oito horas por noite afeta, por exemplo, a produção de cortisol, hormônio que favorece o acúmulo de gordura abdominal", diz Danilo Romano, médico endocrinologista do Hospital Samaritano de São Paulo.

#### Praticar musculação

Trocar a gordura do corpo por músculo, por meio de musculação, por exemplo, é uma estratégia de acelerar o metabolismo. Quanto mais músculos o corpo tiver, mais calorias serão gastas, porque o músculo é o tecido que mais necessita de energia para manter-se ativo.

#### Comer de três em três horas

Comer de três em três horas estimula a termogênese alimentar, referente à quantidade de calorias que o corpo gasta para digerir, metabolizar ou armazenar os nutrientes. "Fracionar a dieta é importante tanto para evitar que a pessoa sinta muita fome e exagere na próxima refeição quanto para acelerar o metabolismo", afirma Tarissa Petry, endocrinologista do Centro de Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo.