

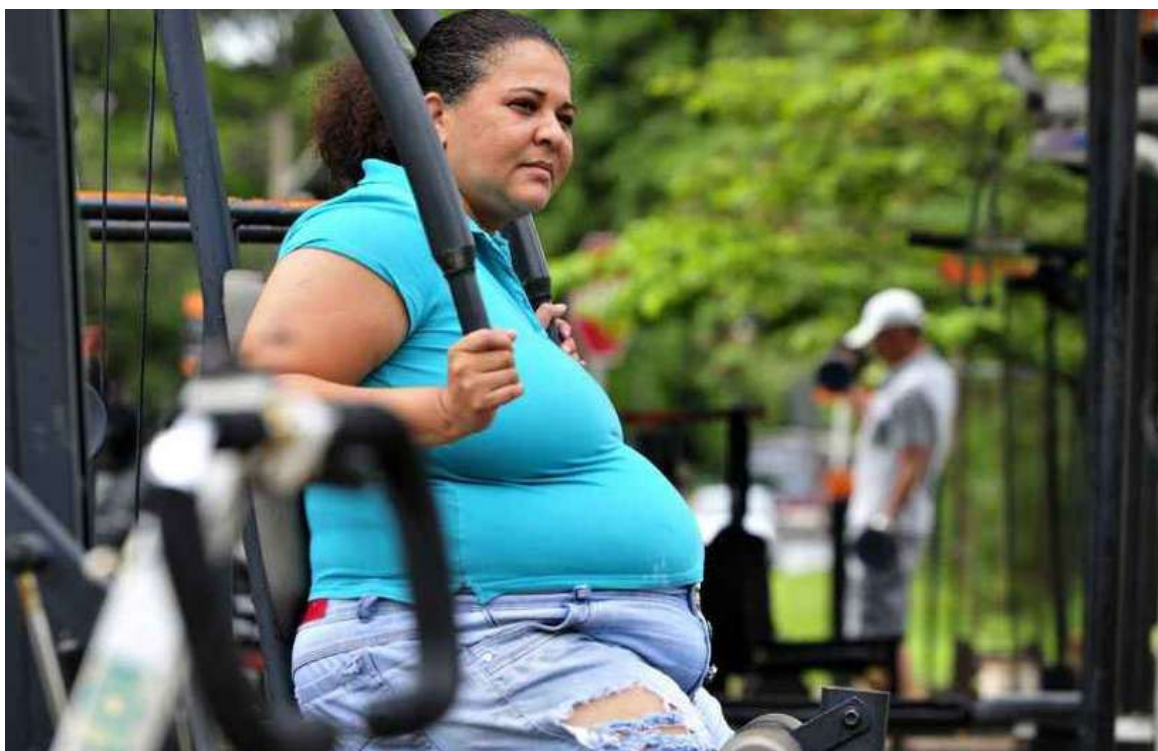
# Dificuldade para perder peso? Saiba o que pode estar atrapalhando

Especialistas explicam que o processo do emagrecimento vai além da alimentação e da atividade física



JA Juliana Andrade - Especial para o Correio

postado em 31/03/2019 08:00 / atualizado em 05/04/2019 14:28



× Ω



Liliana da Silva sabe exatamente por que não emagrece, mas não consegue reverter o problema

(foto: Minervino Junior/CB/D.A Press)

Dieta, exercício físico, remédios e uma briga constante contra a balança. A busca pela perda de peso é comum entre as pessoas. Mas por que para alguns é tão difícil alcançar esse objetivo? Para especialistas, a perda de peso vai além das idas ao nutricionista e à academia. O problema pode estar em um simples hábito, em uma atitude ou até mesmo em um diagnóstico clínico.

Não é muito difícil encontrar alguém que queira, mas tenha dificuldade de emagrecer. A fritadeira Liliana da Silva, 38 anos, já está há cerca de cinco anos na busca pela perda de peso. Para isso, já tentou dietas e tomou sibutramina — remédio usado no tratamento contra obesidade.

Porém, nada funcionou. Liliana até aponta a causa da dificuldade para emagrecer. Para ela, há três motivos básicos: o metabolismo lento, a falta de exercício e, principalmente, a falta de uma rotina alimentar. “Trabalho com festas, quase não tenho tempo de me alimentar. Não tenho horário para comer. Como quando dar”, comenta.

De acordo com a nutricionista Kyara França, muitas pessoas têm tido dificuldade de emagrecer por causa do estilo de vida. Cargas horárias de trabalho longas e refeições feitas às pressas atrapalham a alimentação saudável. “Quando você come correndo, sem prestar atenção no que está fazendo, dá a impressão que não está saciado. A gente tem que resgatar os hábitos dos nossos avós de comer em conjunto com outras pessoas e buscar alimentos mais naturais”, ressalta.

A nutricionista ainda alerta que, pela praticidade, muitas pessoas perderam o hábito de cozinhar e buscam alimentos processados ou ultraprocessados, que são grandes vilões do emagrecimento. O metabolismo lento também é apontado com uma das causas da não perda de peso. De acordo com Marcio Dytz, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), pessoas com esse quadro têm um gasto menor de energia e, conseqüentemente, menos massa muscular. Nesses casos, é preciso aumentar o gasto metabólico com a prática de atividade física.



× Ω

Apesar de saber os possíveis motivos, Liliana destaca que é difícil mudar os hábitos. Ela diz que já tentou organizar os horários das refeições, mas não conseguiu seguir. Porém, a fritadeira não desiste, pois agora é uma questão de saúde. “Hoje, eu sou obrigada a perder peso, porque tenho dificuldade até para andar.”

## Além da dieta

A médica integrativa da Aliança Instituto de Oncologia Tamara Goes, pós-graduada em nutrologia, destaca que, em alguns casos, o emagrecimento não está relacionado apenas à alimentação ou à prática de atividade física. O sono, por exemplo, tem um papel fundamental no processo de perda de peso. “Quando dormimos, liberamos algumas substâncias no nosso organismo que favorecem o metabolismo. A secreção de hormônio do crescimento é um deles, e é liberado no sono, durante a noite. Ele é um hormônio essencial para a queima de gordura”, detalha.

A água também tem seu papel. O ideal é que cada ser humano ingira no mínimo dois litros por dia. Pessoas que bebem pouca água retêm líquido e têm mais dificuldade para emagrecer. O impedimento de perda de peso também pode estar relacionado a algum problema clínico ou até mesmo a algum medicamento.

De acordo com Tamara, muitas pessoas têm hipotireoidismo, por exemplo, e nem sabem. Remédios, como anticoncepcional e antidepressivo, também podem contribuir para o ganho de medidas. “O ideal é procurar um médico que faça avaliação total de todos os nutrientes e dos hormônios para buscar a melhor estratégia e, se possível, trocar a medicação”, comenta.

O endocrinologista Márcio ainda acrescenta a genética como outra possível causa. Segundo ele, grande parte dos casos de obesidade está relacionada a esse fator. “O paciente que tem uma herança genética de obesidade apresenta facilidade para ganhar peso e pode até ter mais dificuldade para perder gordura. Ele precisa ser avaliado com mais cuidado, principalmente em relação ao seu estilo de vida”, ressalta.

Se após a consulta a um médico, não for diagnosticado nenhum problema clínico, é preciso analisar a dieta e a atitude alimentar. De acordo com a nutricionista Kyara, a



variedade de alimentos é fundamental para uma dieta efetiva. “É preciso ter acesso a todos nutrientes necessário. Às vezes, a carência de certas vitaminas atrapalha o processo do metabolismo”, explica

Para quem já faz dieta apropriada, é importante ficar atento às opções de troca de alimentos. Geralmente, as prescrições vêm com alternativas de produtos, o que muitos ignoram. “A pessoa acaba caindo em uma monotonia e não tem a adesão que a gente desejaria. É preciso saber como trocar os alimentos de maneira proporcional de nutriente e calorias”, destaca a nutricionista.

## Corpo e mente

Para a estrategista de emagrecimento, Mariane de Chiara, do Afine-se, o principal vilão do emagrecimento é a autossabotagem. “A vida social é muito ativa, a família convida para ir a uma festa, tem happy hour e, para não se sentir fora do vínculo, o indivíduo acaba cedendo e se sabotando. A pessoa precisa ter em mente o quanto é importante e se dedicar com afinco àquela situação”, alerta.

Para Mariane, a solução está na construção de novos hábitos para que a pessoa consiga mantê-los futuramente. Para isso, a estrategista propõe a metodologia REMM — Repetição, Educação, Monitoramento Contínuo e Motivação. “Quando você gera um novo hábito e mantém por cerca de 20 dias, há uma grande probabilidade de mantê-lo pelo resto da vida”, acredita.

## Hábitos que impedem o emagrecimento

- Dormir pouco
- Não planejar a alimentação
- Comer sem prestar atenção e sem mastigar bem
- Ingerir líquidos durante as refeições
- Pular o café da manhã
- Não beber água

Fonte: Mariane de Chiara, estrategista do emagrecimento do Afine-se

## Vilões



- Alimentos ultraprocessados são grandes vilões do emagrecimento. Evite!
- Guloseimas em geral
- Cereais matinais açucarados
- Bolos e misturas para bolo
- Margarina
- Barras de cereal
- Sopa, macarrão e temperos “instantâneos”
- Molhos prontos
- Refrescos e refrigerantes
- Iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados
- Bebidas energéticas
- Produtos congelados e prontos para aquecimento
- Pães, bolachas e biscoitos feitos com gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro.

Fonte: Guia alimentar para a população brasileira

**(61) 99905-6903**

[https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/cidades/2019/01/29/interna\\_cidadesdf,733887/saiba-como-receber-noticias-do-correio-todos-os-dias-no-seu-whatsapp.shtml](https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/cidades/2019/01/29/interna_cidadesdf,733887/saiba-como-receber-noticias-do-correio-todos-os-dias-no-seu-whatsapp.shtml)

Os comentários não representam a opinião do jornal e são de responsabilidade do autor.  
As mensagens estão sujeitas a moderação prévia antes da publicação

