



## Nove medidas para acelerar o metabolismo e emagrecer

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



*Metabolismo: o papel da genética pode ser minimizado por medidas como alimentação e prática de atividade física*

«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 Peetry, 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», afirma.

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.

Já a termogênese alimentar, que responde a 10% da energia gasta pelo organismo durante o dia, se refere às calorias necessárias para realizar a digestão, da mastigação à secreção de enzimas digestivas.

«— É por isso que comer de três em três horas é importante. Digerir, absorver e meta-





bolizar os alimentos faz o corpo gastar energia», diz Tarissa Petry.

Por fim, a taxa metabólica de atividade física é a mais variável: consome de 20 a 30% do gasto calórico diário.

«— Quanto mais atividade você faz, mais calorias pode queimar e mais acelerado fica o seu metabolismo», explica Marcio Mancini.

### **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.

### **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, consequentemente, aumenta os batimentos cardíacos, atividade que demanda energia.



### **Consumir mais proteína**

Alimentos ricos em proteína, como carnes, leite e ovos, 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.

### **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.