

VOCÊ SABIA QUE EMAGRECER NEM SEMPRE É PERDER PESO!!!



É preciso diferenciar emagrecimento da mera perda de peso. O primeiro, mais eficiente, consiste em utilizar somente as gorduras (e não as proteínas ou músculos) como fonte de energia.

Há uma coisa que pouca gente sabe, mas que quem faz uma dieta de emagrecimento tem sempre que ter em mente: emagrecer não significa necessariamente perder peso. Emagrecimento quer dizer, sim, perda de gordura corporal. E a gordura é um tecido que pesa pouco, mas que tem muito volume. Então, uma pessoa que emagrece, ou seja, perde gordura, não necessariamente vai notar uma grande diferença nos ponteiros da balança. Isto é fato. Quem emagrece, então, pode perder pouco peso, mas “enxugar” bastante as medidas.

A constatação do emagrecimento deve ser feita através de medidas, não de pesagem. E a maneira mais prática de fazê-lo é nas suas roupas, no espelho.

A perda de peso pode não ser tão significativa quanto à diminuição de medidas. Por isso desestimulamos principalmente as mulheres a ficar sistematicamente se pesando.

Os alimentos nos fornecem calorias, e tudo que fazemos utiliza calorias. A energia básica para nos manter vivos, digerir, dormir, respirar, etc. Seja em atividade ou em absoluto repouso sempre estamos consumindo calorias.

A conta é simples.

Calorias nos alimentos > Calorias usadas = Ganho de peso

Calorias nos alimentos < Calorias usadas = Perda de peso

Calorias nos alimentos = Calorias usadas = Controle de peso

Cada grama de carboidrato ou proteína gera 4 calorias.

Cada grama de lipídios (gordura), gera 9 calorias.

“**Controlar**” o peso significa um processo dinâmico, flexível que depende de vários fatores:

ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Ex.: Quando estamos com febre ou gripados podemos aumentar naturalmente nosso peso.

ESTRUTURA ÓSSEA DE CADA PESSOA

Existe pessoas que têm uma desproporção entre peso e altura e nem por isso são gordas. Há outras que se sentem leves, mas têm um grande percentual de gordura corporal.

GENÉTICA

Acredite, a genética faz muita diferença. O meio ambiente pode até ser mais importante, mas se você vem de uma família, por exemplo, de cardíacos, diabéticos ou obesos, cuide-se.

QUE FUNÇÃO A COMIDA TEM NA SUA VIDA

Por ex.: Se ela faz parte de uma resposta ao stress, é uma fonte de prazer ou uma forma de agredir ou se defender.

SE O SEU ESTILO DE VIDA INCLUI ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Atividade física o ajuda a controlar seu peso ao utilizar as calorias em excesso que de outra forma seriam armazenadas como gordura. Ser fisicamente ativo também pode fazê-lo ter mais energia, melhorar seu humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas.

Ex: Depressões de leve a moderadas melhoram com uma atividade física regular e prazerosa.

HIDRATAÇÃO

Se pensarmos que somos 73% água. Que as pessoas em geral só bebem quando com sede, ou seja, já desidratadas e que líquido saudável não é refrigerante pode-se ter ideia das consequências.

IDADE

Um dos motivos de nosso ganho de peso é que nosso metabolismo torna-se mais lento com o passar dos anos.

NUTRIÇÃO

Que qualidade e quantidade de alimento você come. Comer com os olhos é desejo. Comer com fome é apetite. Se você insiste na farinha branca,

COMO ABSORVE OS NUTRIENTES

Você pode dormir embaixo de uma vaca holandesa senão absorver bem o cálcio é bem provável que tenha osteoporose. Você pode até achar que come, bem mas se sua digestão não for boa ou se estiver muito contaminado pela poluição ambiental a chance de ter uma desnutrição relativa é grande.

ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA

RCQ = Medida da cintura dividida pela medida do quadril.

O índice de Massa Corporal (IMC) é uma fórmula que indica se um adulto está acima do peso, se está obeso ou abaixo do peso ideal considerado saudável. A fórmula para calcular o Índice de Massa Corporal é:

$$\text{IMC} = \text{peso} / (\text{altura})^2.$$

Determinando seu perfil de peso/saúde

Sobrepeso e obesidade têm sido associados à elevação do risco de desenvolver condições como pressão sanguínea alta, diabetes tipo 2 e enfermidades nas artérias coronárias.

Para a maioria das pessoas, a determinação da circunferência da cintura e do índice de massa corporal são meios confiáveis para estimar a gordura corporal e os riscos à saúde associados a estar acima do peso, gordo ou obeso. O índice de massa corporal é confiável para a maioria das pessoas entre 19 e 70 anos, exceto mulheres que estão grávidas ou amamentando, atletas competitivos, body builder, e pacientes de doenças crônicas.

Genericamente, quanto maior for o seu índice de massa corporal, maiores serão os riscos para a sua saúde, os quais aumentam ainda mais se a sua cintura for maior do que 101 centímetros para homens ou 89 centímetros para mulheres.

Mas vários outros fatores, incluindo seu histórico médico, podem aumentar o risco para sua saúde.

Antes de tudo, é preciso salientar que o **Índice de Massa Corporal** é apenas um indicador, não determina de forma inequívoca se uma pessoa está acima do peso ou obesa.

Como o sobrepeso ou a obesidade afetam minha saúde?

Vejamos algumas das consequências

- Alguns tipos de câncer
- Apneia do sono (quando a respiração para por curtos períodos durante o sono) Cálculos de vesícula biliar
- Crises de ansiedade
- Depressão
- Diabetes tipo 2 (alta taxa de açúcar no sangue)
- Digestão lenta
- Doenças cardíacas. Enfarte.
- Gordura no fígado
- Períodos menstruais irregulares
- Pressão alta
- Osteoartrite (desgaste das articulações)

Sabe-se hoje que muitas das mais graves doenças que nos afligem começam com uma reação inflamatória e que na obesidade, o tecido gorduroso libera várias toxinas inflamatórias no organismo humano. Isso ocasiona uma pane no metabolismo hormonal, energético e psíquico. Na maioria dos casos, os obesos apresentam alguma disfunção, seja física ou emocional.

Assim, fique atento!!!