Marcelo Coelho – CREF: 050312-G/312

Profissional graduado na área da saúde, entre suas principais vertentes:

- Consultoria Esportiva presencial e online.
- Nutrologia esportiva
- Treinamento de musculação para fins estéticos e qualidade de vida.
- Personal Trainer
- Avaliador físico,

- **Locais de atendimentos:**

  - Consultório próprio, condomínios, casas residências e academias.

Espero poder ajudar com alguns passos e dicas a ser seguidos para obter um emagrecimento saudável e continuo.

O que realmente funciona para perder peso e manter o resultado alcançado.

"Existe uma grande variedade de regimes e programas para emagrecimento que prometem a rápida perda de peso, mas que não trazem bons resultados a longo prazo, ou até mesmo podem representar perigos para a saúde. A chave para uma perda de peso bem sucedida consiste em promover mudanças nos hábitos alimentares e atividades físicas, que serão incorporados para o resto da vida".

Introdução

Obesidade é uma doença universal de prevalência crescente e que vem adquirindo proporções alarmantes, sendo um dos principais problemas de saúde pública da sociedade moderna. A obesidade acarreta um risco aumentado de inúmeras doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas, hipertensão arterial e níveis sangüíneos elevados de colesterol. Juntamente com ela vem crescendo a procura por dietas milagrosas que proporcionem uma rápida perda de peso, mas que muitas vezes podem representar perigos para saúde. Na maior parte dos casos, segundo o presidente da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade (Abeso), Walmir Coutinho, depois de fazer um regime de emagrecimento, as pessoas voltam a engordar, pois ficam ainda mais vulneráveis à obesidade do que antes do tratamento. É preciso mais do que uma receita milagrosa para perder e manter o peso sem riscos para a saúde é preciso uma mudança nos hábitos de vida.

1- Como calcular o excesso de peso

A primeira pergunta que devemos fazer é se estamos ou não diante de uma pessoa com excesso de peso.
A resposta pode ser obtida através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que é a forma aceita universalmente para caracterizar um indivíduo em relação ao padrão fisiológico. IMC = Peso atual(Kg) / Altura(m) ². Exemplo: Uma pessoa que pesa 80Kg e mede 1.75m, seu IMC será: 80 Kg/ $1,75^2$ = 80/ 3,06 = 26,1.

O resultado é um número absoluto que é comparado com o seguinte padrão:

IMC	Classificação
< 18	Desnutrição
18,1 - 20,4	Baixo peso
20,5 - 25	Normal
25,1 - 27,9	Sobrepeso
28 - 31,9	Obesidade grau I
32 - 39,9	Obesidade grau II
>40	Obesidade grau III ou severa

Entretanto, não deve ser usado para crianças, em que é melhor o uso de tabelas de peso em relação à altura e à idade. Deve-se também ter cuidado com a avaliação do IMC para atletas, que podem apresentar elevado IMC as custas de grande massa muscular.
O segundo passo é obter uma medida da composição corporal do indivíduo, conhecida como antropometria, na qual são medidos altura, peso, perímetros e diâmetros corporais, assim como pregas cutâneas que permitem conhecer a distribuição do peso corporal em relação à massa muscular, massa adiposa (gordura) e estrutura esquelética.
O IMC e a antropometria também são úteis para avaliar a evolução da perda de peso.

2- Como Perder peso

O peso corporal é controlado pelo número de calorias que é ingerida e a energia gasta cada dia. Para perder peso é necessário ingerir quantidade menor de calorias em relação a que é gasta. Isto pode ser conseguido pela maior atividade física ou pela menor ingestão de alimentos. O seguimento de

um programa de perda de peso que ajude a pessoa a tornar-se fisicamente mais ativa e a diminuir a quantidade de calorias que ingere, com toda certeza, atingirá seu objetivo. Este programa deverá ajudar a pessoa a manter o peso perdido promovendo mudanças em sua atividade física e hábitos alimentares que deverá ser seguido pelo resto da vida.

Cálculo do consumo de calorias

Nós gastamos em média 1.500 calorias por dia apenas para manter as funções fisiológicas no estado de repouso absoluto, porém este cálculo varia segundo a superfície corporal do indivíduo.
Soma-se a isso o gasto metabólico que demandam todas, e, cada uma, das atividades que o indivíduo realize, isto inclui desde o ato de comer até os gastos no trabalho e atividade física exercida, calcula-se que cerca de 15 a 20% das calorias ingeridas em cada comida destinem-se ao próprio processo de digestão.
Aceita-se que, apesar do gasto metabólico durante o exercício depender diretamente do tipo de atividade realizada, um consumo de 3 - 4 Kcal/ min., em média, seja necessário para realização de um esporte aeróbico-anaeróbico como o futebol.

Dieta

A palavra "dieta" provavelmente traz à mente refeições à base de alface e queijo ricota. Por definição, "dieta" refere-se a tudo que uma pessoa come ou bebe durante um dia. A dieta que limite muito o tamanho das porções ou que exclua totalmente certos alimentos para promover a perda de peso pode não ser eficaz a longo prazo. Em vez disso, muitas vezes é bom mudar, gradualmente, os tipos e as quantidades de alimentos utilizados diariamente e manter estas mudanças para o resto de sua vida. Segundo o endocrinologista Ênio Cardillo Vieira, a dieta ideal é a que leve em conta as preferências da pessoa e que inclua uma variedade grande de alimentos com calorias suficientes para manutenção do bom estado da saúde. Portanto, ao planejar uma dieta deve-se levar em conta: Qual o nível de calorias apropriado? A dieta planejada é nutricionalmente balanceada? A dieta é prática e fácil de ser seguida? A pessoa será capaz de manter este plano alimentar para o resto de sua vida?

Nível de calorias apropriado

O número de calorias adequado depende do peso e da atividade física, e deve ser suficiente para perda de peso que não deve ser superior a meio quilo por semana (na primeira ou segunda semana, a perda de peso pode ser maior em virtude da perda de água que ocorre no início do regime). Pode ser necessário, para isso, o auxílio de um profissional de saúde experiente, como um nutricionista, ou utilizar-se de uma dieta de baixa caloria padronizada com um nível fixo de calorias. O nível de calorias selecionado ao acaso pelo paciente pode prejudicar o ritmo de perda de peso recomendado ou mesmo não ofertar as necessidades dietéticas corretas.

Boa nutrição

Deve-se assegurar que a dieta contenha todos os nutrientes essenciais para a manutenção da saúde. A pirâmide alimentar e os rótulos nas embalagens dos alimentos podem ajudar na escolha de uma dieta saudável. A pirâmide, desenvolvida por nutricionistas americanos e aprovada pelo Conselho Mundial de Saúde, mostra os tipos e quantidades de alimentos necessários diariamente para manutenção da saúde. Segundo a pirâmide alimentar, frituras e doces são os alimentos que devemos comer em menor quantidade, portanto, ficam no topo da pirâmide. O grupo dos grãos, cereais, pão, arroz e massa são a base da pirâmide, vindo em seguida às frutas, verduras e os legumes, já as proteínas e o leite e seus derivados vêm em terceiro lugar. A dieta saudável, segundo o endocrinologista Ênio Cardillo Vieira, deve incluir:

a. *Vitaminas e sais minerais em níveis adequados* - A ingestão de alimentos de todos os grupos ajuda a obter as vitaminas e os minerais necessários. A ingestão de menos de 1.200 calorias por dia pode resultar na necessidade de

um suplemento dietético de vitaminas e minerais.

b. *Proteínas em níveis adequados* - A ingestão protéica diária da mulher e do homem de 25 anos ou mais deve ser de 50 e 63 gramas de proteínas, respectivamente. O aporte adequado de proteína é importante para evitar desgaste de músculos e, ao mesmo tempo, repara tecidos corporais como pele e dentes. Para se ter uma ingestão adequada de proteína, é necessário comer duas ou três porções, diariamente, dos alimentos do grupo de: carne, ave, peixe, feijão, ovos e castanhas (uma porção equivalente a 50-90g de carne magra, frango ou peixe; ½ xícara de feijão ou um ovo equivale a 30g de carne magra; 1/3 de xícara de nozes equivale a 30g de carne). Estes alimentos constituem boa fonte de proteína.

c. *Carboidratos em níveis adequados* - Pelo menos 100 gramas de carboidratos por dia são necessários para evitar fadiga e desequilíbrio de líquidos no organismo. Para se assegurar à ingestão de carboidratos em quantidade suficiente, deve-se comer de 6 a 11 porções dos alimentos do grupo de: pão, cereal, arroz e massas (uma porção equivale a 1 fatia de pão; 30g de cereal; ½ xícara de cereal cozido, arroz ou massa).

d. *Ingestão diária de 20 a 30 gramas de fibras* - A ingestão adequada de fibras garante o bom funcionamento do intestino. Com a ingestão de uma xícara de cereais, e meia de feijão, uma pêra e uma maçã de tamanho médio por dia, obtêm-se 30 gramas de fibras.

e. *Não mais do que 30% de calorias, em média, de gordura por dia* - Destas, menos de 10% devem ser de gordura saturada (que está presente em carnes, leite, manteiga e ovos). Limitando a ingestão de gordura a estes níveis, reduzir-se-á muito o risco de uma doença cardíaca e isso pode ajudar a perda de peso. Ademais, deve-se limitar a quantidade de colesterol da dieta. Colesterol é uma substância semelhante à gordura que só se encontra em produtos animais como carnes, ovos e gordura do leite. A dieta deve incluir não mais do que 300 miligramas de colesterol por dia (um ovo e 100 g de "hambúrguer" contêm cerca de 215 e 100 mg de colesterol, respectivamente).

f. *Pelo menos de 8 a 10 copos* - Esta é a quantidade de líquido (água ou outro líquido) que se deve ingerir diariamente. As pessoas que se exercitam muito, necessitam de maior quantidade de líquido.

Estes nutrientes deverão estar presentes em uma variedade de alimentos nutritivos e de baixo conteúdo calórico. Uma boa maneira de obter variedade - e, com isto, uma dieta nutritiva e saborosa - consiste em selecionar, cada dia, os alimentos de acordo com as sugestões da Pirâmide.

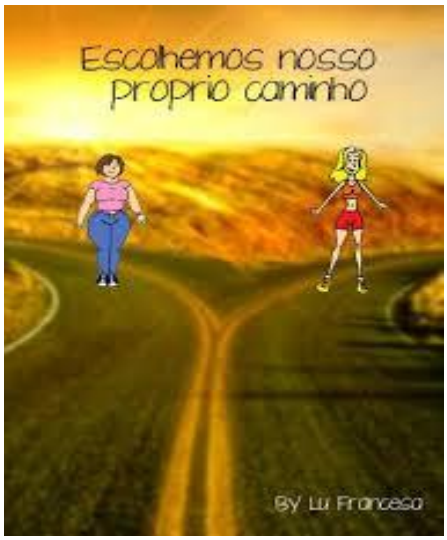
É fundamental que seja escolhido um plano alimentar com o qual se possa viver. O plano deve ensinar, também, como selecionar e preparar alimentos saudáveis e, muito importante, como manter o novo peso. Muitas pessoas têm a tendência de recuperar o peso perdido. A ingestão de uma dieta nutritiva e saudável para manter o novo peso, em combinação com atividade física

regular, será fundamental para evitar o ganho do peso perdido.

Atividade Física

A atividade física regular é importante para auxiliar na perda de peso e manter um estilo de vida mais saudável. A atividade física aumenta o número de calorias que seu corpo usa e promove a perda de gordura corporal em vez da perda de músculo e outros tecidos não gordurosos. As pessoas que incluem atividade física em seu programa de perda de peso são mais propensas a manter o peso perdido do que aquelas que mudam apenas a dieta. Além de promover o controle de peso, a atividade física aumenta a força e a flexibilidade, diminui o risco de doença cardíaca, ajuda a controlar a pressão sangüínea e o diabetes, pode promover uma sensação de bem-estar e diminuir as tensões (estresse) do dia a dia.
Qualquer tipo de atividade física que o paciente decida fazer - atividades vigorosas tais como corrida ou dança aeróbica ou atividades de intensidade moderada como caminhar ou executar trabalhos domésticos - aumentará o número de calorias que o corpo usa. A chave do sucesso para o controle do peso e a promoção da saúde como um todo reside na incorporação da atividade física como parte do dia. Recomenda-se fazer de 20 a 30 minutos de atividade vigorosa três ou mais vezes por semana e algum tipo de atividade de fortalecimento muscular, tais como levantamento de peso e alongamentos pelo menos duas vezes por semana, ou atividades de intensidade moderada durante 30 mim ou mais, pelo menos cinco vezes por semana. Os pacientes sedentários devem consultar um médico antes de iniciarem um programa de exercícios, sobretudo se tiverem mais de 40 anos, se tiverem grande excesso de peso ou algum problema de saúde.

Mudança de Comportamento



A mudança de comportamento focaliza comportamentos relativos à ingestão de alimentos e à atividade física e ajudarão no aprendizado de perder peso e de manter esta perda. O primeiro passo é observar os hábitos alimentares e de atividade física, revelando comportamentos (como assistir televisão) que induzem a comer em excesso ou tornar-se fisicamente inativo. Em seguida, deve-se incorporar atitudes para mudar esses comportamentos.

Obter suporte de outras pessoas como médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde especializados é um bom caminho para ajudar a manter novos hábitos de alimentação e atividade física. A mudança desses hábitos aumentará as chances de perder e manter o peso adequado para o seu corpo.