

POR QUE NÃO EMAGREÇO?



danielceccon.com

SUMÁRIO

Introdução

Módulo 1

- Conceito: perder peso e emagrecimento

Módulo 2

- Por que atividades de baixa intensidade não é uma boa estratégia para o emagrecimento?

Módulo 3

- Como tornar o emagrecimento sustentável

Módulo 4

- 14 razões porque não estou emagrecendo

Introdução

Estou comendo bem e me exercitando, e ainda assim não consigo. Mas se eu faço tudo certo, por que não consigo emagrecer? Várias pessoas sentem essa dificuldade, tentativas falhas de emagrecer podem ser extremamente frustrantes e criar um estresse na vida da pessoa.

Fazer exercícios aeróbios é a melhor forma de emagrecer rapidamente, certo? Errado. O papel do exercício aeróbio no emagrecimento é muito reduzido, enquanto a musculação pode ter uma participação mais importante. Um dos maiores mitos quando o assunto é emagrecimento, conforme preconiza Paulo Gentil, é a ideia de que é necessário fazer atividades de baixa intensidade e de longa duração. Daí vem o motivo de muitas pessoas, apesar de fazerem atividades físicas, não conseguirem emagrecer. “A base teórica utilizada para compreensão e prescrição de atividades físicas para emagrecer está equivocada. E isto levou à utilização de um modelo comprovadamente ineficiente, que não tem obtido êxito em controlar o peso corporal dos praticantes de exercício”.

Treinamentos intervalados, combinados a exercícios de alta intensidade, são mais eficientes para quem busca emagrecer. A musculação pode promover uma queima de gordura muito maior durante o período de repouso, do que se você decidir por fazer uma corrida contínua e de baixa intensidade.

Módulo 1 Conceito: perder peso e emagrecimento

Quando começamos a treinar na academia e iniciamos uma dieta, temos o hábito de ficar se pesando todo santo dia, não é verdade? Mas a verdade é que o peso corporal visto na balança não nos serve como parâmetro para saber se emagrecemos, pois, aquele número que você olha na balança diz a respeito de músculo, gordura, ossos, vísceras e pele. Emagrecer significa perder massa gorda, tanto gordura visceral como gordura adiposa.

Há sempre uma expectativa em cima da balança. Perder peso não é a mesma coisa que emagrecer. Você pode não exatamente perder peso, mas pode sim estar mais magro. Você pode *emagrecer por reduzir gordura*, mas também por ganhar massa muscular ou as duas coisas juntas. Perder peso é estar mais leve na balança e isto pode se dar por perder massa magra, o que não é bom. Massa muscular refere-se somente aos músculos. Massa magra é o conjunto de músculos, órgãos vitais, ossos e líquidos corporais.

Percentual de gordura faz parte de tudo menos a massa magra. O excesso de gordura corporal é realmente prejudicial ao nosso organismo. Emagrecer de forma saudável deve ser por consequência da união de prática de atividade física e alimentação adequada.

Agora, como saber se estou emagrecendo ou perdendo peso? Calma! É muito simples saber isso, quando se inicia uma atividade física você deve fazer uma avaliação física, é nela que será avaliado os parâmetros de percentual de gordura.

Quando a *perda de peso* vem acompanhada da redução de massa magra acontece também a redução do metabolismo, o que torna cada vez mais difícil o *emagrecimento* e manutenção disso a longo prazo.

Resumindo, perder peso significa perder massa magra, massa gorda, já o emagrecimento significa perder somente massa gorda que pode vir acompanhada da manutenção da massa magra ou aumento dela.

Módulo 2 Por que atividades de baixa intensidade não é uma boa estratégia para o emagrecimento?

Ainda existem pessoas que não acreditam que a musculação é um meio mais seguro e eficaz de treinamento para indução ao emagrecimento, quando comparada com o aeróbio contínuo, que consiste naquela caminhada ou corrida em baixa intensidade.

Como o aeróbio defende sua teoria para indução ao emagrecimento?

Pois bem, ele se baseia em 2 premissas:

1- Abordagem Metabólica: Consiste analisar a ordem de utilização dos substratos que geram energia para nosso corpo, são eles em ordem de facilidade de uso: Carboidratos, Gordura e Proteína. Ou seja, é mais fácil quebrar estruturas de carboidrato do que de gordura e é mais fácil quebrar estruturas de gordura do que de proteínas. Desta forma, sabe-se que se o indivíduo se exercitar dentro de sua “Zona Alvo de Queima de Gordura”, a famosa FatMáx, aquela tabelinha que fica na esteira, irá usar prioritariamente gordura durante a execução do exercício.

2- Abordagem Matemática: O bom e velho “comer menos e gastar mais”. Essa premissa parte do pressuposto que deve haver um balanço energético negativo para que haja o emagrecimento, o que não é uma mentira, o problema que a idealização se limita à matemática, esquecendo que somos um organismo vivo e não linear. Ou seja, nosso corpo não responde de forma exata a estímulos, mesmo que esses estímulos sejam exatos.

Krueger, em 2007, fez uma pesquisa para saber qual tipo de atividade era buscada por quem queria perder peso! 10 mil pessoas foram questionadas e o resultado foi:

1) 38,3% - Caminhada;

2) 12,5% - Ciclismo;

3) 11,6% - Corrida.

Bom, então fica a pergunta: “se as pessoas estão buscando emagrecer e sair do sedentarismo com essas atividades, porque estão aumentando de peso?” Porque ainda não entendem que há diferença entre comer uma maçã de 100 cal e um brigadeiro de 100 cal, e acham que se gastarem as calorias ingeridas estarão emagrecendo!

Em 2014, Swift, através de uma meta-análise, com os artigos disponíveis que relacionavam aeróbio contínuo com emagrecimento - no total foram 11 artigos que englobavam um “N” superior a 300 - concluiu que:

1) Aeróbio sozinho causa modesto emagrecimento e, ainda assim, isso só ocorre em poucos trabalhos e altos volumes;

2) para que se potencialize a perda de peso, deve-se introduzir controle alimentar com característica restritiva e, nesses casos, aeróbio mais dieta proporciona as mesmas perdas que apenas dieta.

Em 1999, Brynner comparou musculação com aeróbio contínuo para analisar modificações na composição corporal, com os seguintes resultados.

1) Grupo do aeróbio teve perda de massa magra, em torno de 4kg, e com isso uma redução na TMB (200kcal)! Essa redução deixou o organismo dos indivíduos mais lentos, mais econômico, e mais suscetível ao acúmulo de gordura!

2) em contrapartida, o grupo da musculação perdeu o dobro de gordura do grupo do aeróbio e não teve perda de massa magra, ela foi mantida!

Mas o legal desse estudo é que quem fez aeróbio treinou 4 vezes por semana durante 1h, e quem fez musculação treinou 3 vezes por semana por 40 minutos! Ou seja, treinou menos tempo, menos dias e teve mais resultados!

Conclusão: Não basta apenas comer certo, tem que saber qual tipo de atividade irá fazer para, além de potencializar o emagrecimento, não permitir que ele seja atrapalhado!

Respire fundo e leia com atenção esta frase: *"se o objetivo é perder gordura e o tempo for limitado, as pessoas devem se exercitar com segurança nas intensidades mais altas possíveis..."* esta foi a conclusão de GREDIAGIN et al (1995)

E, em 2014, Vissing & Schjerling disseram que o grupo do aeróbio induziu à redução da expressão do gene que regula o envelhecimento MAIS que no grupo controle, que era sedentário! Ou seja, a expressão de genes varia de acordo com o tipo de exercício e o treino aeróbio contínuo induz ao envelhecimento mais do que em quem é sedentário!

Conclusão final: Fazer qualquer coisa não é melhor que fazer nada e não é falta de tempo, é falta de organização que você tem!

Módulo 3 Como tornar o emagrecimento sustentável

Quando o assunto é emagrecimento, questiona-se muito sobre a importância do treino e da dieta! Tem até uns números cabalísticos como a sugestão que 70 ou 80% do emagrecimento seja devido à alimentação. No entanto, não existe como avaliar a importância e nem criar uma hierarquia entre os fatores. Por um lado, sabemos bem que o exercício, quando feito de maneira inadequada não emagrece! Além disso, há também quem se exercite corretamente e não emagreça por causa da alimentação inadequada. Mas fazer apenas dieta também pode trazer seus problemas.

A parte do nosso DNA associada ao metabolismo ainda é a mesma de quando éramos nômades. E nessa época, quando a comida escasseava, nosso corpo aprendeu a baixar o metabolismo para sobreviver até que encontrássemos um lugar que fornecesse caça ou coleta. Essa herança evolutiva faz com que a perda de peso seja minimizada e até mesmo anulada no longo prazo quando se faz apenas dieta.

Que para se ter uma vida saudável é preciso praticar exercícios e se alimentar bem, ninguém duvida. No entanto, a redução de calorias tem sido a estratégia mais usada por quem busca perder peso, ou seja, “fechar a boca” seria a única solução para o emagrecimento. Mas pode não ser bem assim. A atividade física parece ter um papel ainda mais importante na composição corporal e na manutenção de taxas como glicose e triglicérides, por exemplo. Só que não estamos falando de qualquer exercício, e sim de um treino intenso, o famoso HIIT, High Intensity Interval Training, ou, em português, Treino Intervalado de Alta intensidade.

Em um dos estudos, mulheres jovens foram separadas em dois grupos em um programa de 15 semanas de treinos. Um deles praticou HIIT três vezes por semana, e o outro aderiu a exercícios convencionais. Não houve alteração na dieta das participantes. No fim, ambos os grupos apresentaram melhora no aspecto cardiovascular, mas somente o grupo do HIIT teve uma significativa redução de peso, gordura corporal e de medidas na região abdominal.

Mas o que seria o HIIT? É um treino que envolve alta intensidade respiratória, exercícios anaeróbicos seguidos por breves períodos de exercícios aeróbicos de intensidade muito alta. O ponto alto desse tipo de exercício é a curta duração. Enquanto nos programas convencionais as pessoas costumam se exercitar por cerca de 45 minutos

A 1h com intensidade de moderada a baixa, no HIIT, 20 minutos em alta intensidade são suficientes.

- Esses estudos refletem a importância de se exercitar em alta intensidade para você ter melhoras estéticas e em termos de saúde. Porque se mesmo com uma alimentação muito ruim, como foi feito nos estudos com ratos, por exemplo, o exercício consegue melhorar muita coisa na saúde, imagina se você combinar um modelo de exercício desses com alimentação adequada

Entendi, devo fazer dieta (prescrita por um nutricionista) e fazer HIIT (prescrito por um educador físico), mas é a musculação Daniel? Sabemos que a musculação traz inúmeros benefícios para o nosso organismo, por isso aliar essas três vertentes é fundamental para um emagrecimento sustentável, dentre essas três vou citar os erros mais comum de cada um deles:

- 1) **Dieta:** Normalmente quando adentramos num plano alimentar sozinho, devemos observar primeiramente se o plano que lhe foi passado encaixa no seu modo de viver, se são alimentos fáceis de fazer, comprar, se são alimentos que você gosta. Pois o que mais vejo são pessoas começando a fazer dieta muito restritiva e sabemos que para início de mudança de hábitos isso não é o ideal, visto que se você começar muito profundo em dietas abusivas é quase certeza que você vai falhar. Por isso comece uma dieta que você consiga manter pelo menos uns 2 meses de início sem que seja muito sacrificante para você, com o passar do tempo seu nutricionista vai intensificando para você.
- 2) **HIIT:** não sai por aí achando que a solução para o seu emagrecimento é só fazer um hiit, existem muitas variáveis para ser analisadas quando for fazer e essas variáveis leva em consideração, seu nível de atividade física, qual equipamento utilizar, qual o tempo utilizar, quantos dias da semana eu vou fazer. O maior erro que vejo é a prescrição do HIIT meio que engessada, sem critérios, do tipo: "vai lá e faz 30x30 durante 15 minutos", peraí, mas qual o nível de esforço, qual o parâmetro que devo utilizar para saber se a intensidade do HIIT está adequada, por isso procure um educador físico para lhe explicar, no meu site você encontra uma tabela subjetiva do esforço que pode ser usada para medir esses parâmetros.
- 3) **Musculação:** Também vejo aqui planos de treino engessados em 3x15 para resistência, 3x20 para emagrecer e 3x8 para crescer... Uma musculação para o emagrecimento deve envolver exercícios multiarticulares, como por exemplos, agachamentos, leg press, supinos, remadas, exercícios que trabalhem vários músculos ao mesmo tempo, pois já é sabido que desta forma a demanda de energia será maior, provida da gordura. Incrementar sistemas de treinos é fundamental para sair da estagnação do treino, lembrando que seu organismo sempre dará um

jeito de adaptar a atividade, por isso é fundamental a mudança de treino. Por fim, aliar uma dieta balanceada sem restrições absurdas, apenas comendo melhor, combinando musculação e a atividade aeróbia (HIIT) tenho certeza que o seu emagrecimento será mais SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL!

Módulo 4 14 razões porque não estou emagrecendo

1. Seus hormônios não estão equilibrados

Cansaço, TPM, ciclos menstruais irregulares, dificuldade para perder peso, depressão, ansiedade são todos sintomas possíveis de um desequilíbrio hormonal. Melhor ir a um nutricionista ou médico, para fazer testes que vão confirmar se esse é seu problema, a fim de tomar as medidas necessárias.

2. Você não está recebendo vitamina D suficiente

Muitas pessoas possuem baixos níveis de vitamina D, o que está associado com o ganho de peso e vários outros processos metabólicos. Se você passa muito tempo em ambientes fechados e nunca toma sol, pode obter suplemento de vitamina D com seu médico.

3. Você está se exercitando, mas não de uma forma que beneficia o seu corpo

Você pode estar se exercitando demais, ou precisa misturar um pouco e dar ao corpo “um choque” (já que ele pode se acostumar com uma rotina de exercícios, fazendo com que ela perca um pouco de sua força). Não exagere, e desfrute de uma variedade de técnicas de treino, como musculação, Pilates, yoga, aeróbica, etc. Treinos rápidos e intensos podem ser bons.

4. Sua digestão e absorção não são ideais

Você não é o que você come, você é o que você digere e absorve. Nossa saúde intestinal irá determinar o nosso bem-estar geral. As bactérias que se encontram em nosso intestino ajudam a combater doenças, a processar nossa comida, a fazer nutrientes e a produzir hormônios, entre outras coisas.

5. Você passa muito tempo sentado

Seu organismo gosta quando você move seu corpo ao longo do dia. Mesmo que seu trabalho exija que você fique colado a uma mesa, faça o possível para andar por alguns minutos de hora em hora, ou caminhar 20 minutos para almoçar, etc.

6. Você está comendo demais

Mesmo comidas saudáveis precisam ser ingeridas com moderação. O corpo não pode lidar com uma grande quantidade de alimentos de uma só vez. É vital colocar boas porções em seu prato, e comer 5 a 6 pequenas refeições por dia. Também é essencial saber parar de comer quanto estiver satisfeito.

7. Você não mastiga seu alimento

Mastigar a comida até que esteja praticamente líquida pode realmente ajudar na perda de peso e melhorar seu desempenho digestivo.

8. Você está estressado

O estresse pode ter impacto no peso de diversas maneiras. Estresse de longo prazo leva a altos níveis de cortisol, hormônio ligado ao desequilíbrio de açúcar no sangue e ganho de peso, por exemplo.

9. Você não está dormindo o suficiente

Dormir e descansar ajudam o organismo a desempenhar melhor suas funções.

10. Você só pensa na dieta, não na saúde

Fazer dieta não pode ser um modo de vida. Em vez de conscientes de seu peso, as pessoas deveriam ser conscientes de sua saúde. Essas são mentalidades muito diferentes que favorecem escolhas também muito diferentes.

11. Você nunca cozinha

É impossível saber o que o restaurante está usando para cozinhar seus alimentos. Se ele usa os piores óleos vegetais, grandes quantidades de manteiga, isso pode atrapalhar a qualidade da sua dieta. A menos que você estiver comendo em um lugar especializado em culinária saudável, é melhor aprender a amar a sua cozinha.

12. Você não está adicionando proteína ao seu prato

A proteína é o macronutriente que dá sensação de saciedade e ajuda a equilibrar o açúcar no sangue. Com isso, também ajuda a controlar o nosso peso.

13. Você está com medo de gorduras boas

O termo “gordura” assusta, mas as boas gorduras são tão importantes quanto os demais nutrientes. Elas ajudam, por exemplo, nosso corpo a reduzir o colesterol ruim e a produzir hormônios. Aliás, muitas pessoas que sofrem de desequilíbrios hormonais costumam ter uma dieta com baixo teor de gordura. Você pode não querer, mas seu corpo precisa de gorduras boas.

14. Seu fígado está lento e precisa de uma “limpeza”

Se você está se sentindo para baixo, cansado e mal-humorado e sua dieta contém álcool, café e açúcar, você precisa dar ao seu corpo uma pausa. Quando o fígado está lento, se esforça para processar substâncias/toxinas/hormônios de forma eficiente e isso leva à acumulação tóxica e ganho de peso. Você pode se beneficiar de uma “limpeza” sazonal.