

# Por que é que eu ENGORDO e ela NÃO?

O metabolismo é a resposta, a par de um conjunto de factores genéticos e o estilo de vida. Saiba como funciona a nossa fábrica de energia.

Por Cristina Tavares Correia

Para que o coração bata, os pulmões recebam oxigénio, para a aula de fitness ou para o teste de Ciências, precisamos de energia. E para transformar a matéria-prima – os nutrientes presentes nos alimentos – em energia, pronta a usar pelas células ou a armazenar sob a forma de gordura, existe o metabolismo.

O metabolismo compreende todas as reações químicas que gastem energia para produzir ou modificar moléculas. “É a fábrica do organismo”, diz Roni Lara Moya, imunologista e especialista em biomedicina. “Para a fábrica produzir bem, tem que ter bons trabalhadores, que são as nossas células. Se as nossas células trabalharem bem, a fábrica também produz boas substâncias, os nossos produtos.”

Mas se este é um processo que ocorre em todos os seres vivos, já a forma como aproveitamos ou armazenamos as calorias dos nutrientes não é a mesma. O que determina essas diferenças são os bons ou maus hábitos no que respeita a

alimentação e estilo de vida, mas também um conjunto de fatores geneticamente herdados, como, por exemplo, a maneira como as nossas glândulas, e hormonas que produzem, funcionam.

Um adulto normal e saudável consome, em média, um milhão de calorias por ano, segundo Mehmet Oz e Michael Roizen, autores de ‘You - a Sua Dieta’ (Lua de Papel). A maior parte é necessária para manter todos os órgãos e funções vitais do organismo a funcionar, mesmo em repouso total – a isso chama-se taxa metabólica basal. Apenas entre 15% a 30% das calorias que consumimos são queimadas com atividades físicas programadas, como fazer ginástica ou

andar a pé. Quanto mais ativas formos, mais alta será a nossa taxa metabólica basal, ou seja, mais acelerado será o nosso metabolismo, queimando mais calorias só para manter o corpo a funcionar. Isto explica por que duas pessoas com o mesmo peso e idade possam ter taxas metabólicas diferentes.

## TRAVÕES E ACELERADORES

Para além da genética, outros fatores, hábitos e até alimentos contribuem para queimar calorias mais eficientemente.

**EXERCÍCIO FÍSICO** Sobretudo, aquele que está orientado para o ganho de massa

FOTOS: REUTERS



muscular. Veja-se o caso dos atletas e pessoas que fazem exercício físico regularmente: a sua taxa metabólica basal é mais alta, sobretudo por terem mais massa muscular, que requer muito mais energia para a sua manutenção do que a massa gorda. Meio quilo de músculo queima 35 calorias por dia, em repouso, enquanto a mesma quantidade de gordura só queima 2.

O mesmo é verdade em relação a atividades aeróbias, como correr, andar de bicicleta e nadar: quem faz exercício físico mais vigoroso consegue manter o metabolismo acelerado até oito horas depois, e mesmo atividades moderadas, como uma caminhada, mantêm o metabolismo em alta até uma hora após o fim.

**IDADE** Dizemos que ela não perdoa, com um sorriso amarelo e apontando a barriga. À medida que os anos passam, o organismo tem tendência a ganhar mais massa gorda e a perder músculo e, como





# Por que é que eu ENGORDO e ela NÃO?

consequência, a nossa taxa metabólica basal diminui. Alguns especialistas defendem que a partir dos 30 anos deveríamos reduzir 100 calorias diárias à nossa ementa por cada década de vida.

## DIFERENÇAS DE TEMPERATURA

Segundo Roizen e Oz, basta o corpo aumentar 1°C para o ritmo metabólico aumentar 14%. Quando estamos com febre, a nossa taxa metabólica sobe. Curiosamente, para reagir ao frio, o organismo põe os músculos a funcionar involuntariamente para produzir calor, o que acontece sempre que trememos. Mas se o frio continuar o metabolismo diminui, para conservar energia e, com ele, a frequência cardíaca e respiratória.

**INTERVALO ENTRE REFEIÇÕES** Não salte nenhuma, sobretudo o pequeno almoço. “Quando dormimos, o ritmo metabólico diminui 10%, quando ficamos mais de 12 horas sem comer, ele decresce 40%! As pessoas que estão habituadas a tomar o pequeno almoço são normalmente mais magras que as que saltam esta refeição.” É preciso não esquecer que há uns meros 10 mil anos ainda éramos caçadores recoletores, ou seja, nunca sabíamos quando a próxima refeição viria. O nosso corpo tornou-se numa máquina de armazenar calorias para as alturas difíceis. Estamos programados para desacelerar a taxa metabólica assim que começamos a passar fome e assim entrarmos em modo de poupança energética. É por isso que a dietas de

privação não resultam, explicam ainda os autores.

## COMER PARA ACELERAR O METABOLISMO

**PROTEÍNAS** A sua digestão requer, em média, mais 25% de energia do que a de outros nutrientes. Por isso tantas dietas são baseadas num bom aporte proteico, cortando nos hidratos de carbono e gorduras. O contra é que as proteínas de origem animal são mais ricas em gordura saturada prejudicial e sobrecarregam mais os rins. Prefira peixe e carnes magras, como peru ou frango.

**ÔMEGA 3** Já sabíamos que estes ácidos gordos presentes em peixes como salmão, sardinha ou cavala, mas também em sementes de linhaça, eram amigos do coração e do cérebro. Um bom consumo de ômega 3 ajuda a regular os níveis de leptina, a hormona que regula o apetite e nos dá a sensação de saciedade.

**ESPECIARIAS** Os alimentos com capacidade de aumentar ligeiramente a temperatura do organismo aceleram o metabolismo – são chamados, por isso, alimentos termogénicos. É o caso de diferentes tipos de malaguetas ou da pimenta vermelha. As malaguetas e pimentos picantes são ricos em capsaicina, que também tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. O gengibre e a canela são também referidos pelas suas propriedades termogénicas.

**Quantas calorias pode queimar numa hora de...**

- Caminhada: 200
- Dança: 450
- Jardinagem: 300
- Futebol: 600

**CAFÉ & CHÁ VERDE** O chá verde é rico em galato de epigalactocatequina, ou EGCG, que aumenta o metabolismo energético, para além de ser antioxidante. A cafeína tem o mesmo efeito, mas em excesso acelera o ritmo cardíaco e traz outros efeitos secundários, segundo Roizen e Oz.

**CEREAIS INTEGRAIS** Ricos em fibras e hidratos de carbono complexos, demoram mais tempo a ser digeridos e por isso vão libertando mais lentamente a sua energia. Assim, evitam-se os picos de insulina, que desencadeiam a sensação de fome e a ‘ordem’ para o organismo armazenar gordura.

## HORMONAS: COM A FACA E O QUEIJO NA MÃO

A nossa fábrica metabólica é o sistema endócrino, com as suas glândulas que produzem hormonas. O seu papel na regulação do metabolismo é tão grande que Roni Moya até brinca: “O Homem é uma glândula gigante.” A genética tem aqui um peso enorme mas não explica tudo. Temos nove hormonas que dizem ao nosso corpo para comer e 14 que lhe dizem para parar, explicam ainda Roizen e Oz. Segundo estes autores, as glândulas mais importantes neste processo são:

**HIPÓFISE** Do tamanho de uma ervilha, está situada na base do cérebro e comanda a maioria das outras glândulas endócrinas. É o maestro que regula o metabolismo.

**TIROIDE** É ela que dita se vamos queimar gordura mais depressa ou mais devagar. Quando produz uma quantidade excessiva de hormonas (hipertireoidismo), o corpo gasta energia demasiado depressa, o que até pode ter consequências cardíacas graves. Se esses níveis hormonais forem baixos, pode-se sofrer de hipotireoidismo,



# Por que é que eu ENGORDO e ela NÃO?

**Se passar mais de 12 horas sem comer o seu metabolismo diminui 40%. Mais uma razão para tomar sempre o pequeno almoço.**

que abranda o ritmo metabólico. Mas raramente os níveis baixos de hormona da tiroide são a única causa para o excesso de peso.

**PÂNCREAS** É a fábrica da insulina, a hormona que ajuda a glicose a viajar do sangue para as células, produzindo energia para queimar na hora ou gordura para armazenar. Tem também um importante efeito no controlo do apetite. Mas quando as células criam resistências à entrada da insulina, como na diabetes de tipo 2, o apetite pode ficar descontrolado.

**SUPRARRENAIS** Situadas acima dos rins, são controladas pela hormona corticotrofina (CRH), produzida pelo hipotálamo. Esta ajuda-nos a estar alerta, a reagir aos estímulos exteriores e também ajuda na regulação do apetite. Mas sempre que entramos em stresse crónico as suprarrenais produzem cortisol, que faz descer os níveis de CRH. O cortisol também reduz a sensibilidade à insulina, o que abre portas à diabetes e influencia o metabolismo a fazer um pior trabalho na 'queima' de gorduras e proteínas. É por isto que o stresse engorda. A

## 3 MITOS METABÓLICOS

### Quanto mais gorda, mais lento o metabolismo

Não é verdadeira a crença generalizada de que as pessoas obesas ou com excesso de peso têm metabolismos mais 'lentos' que as pessoas magras. Cientistas mediram a taxa metabólica basal de pessoas obesas, através da quantidade de oxigénio e de dióxido de carbono expelido, e os resultados mostraram que as pessoas com peso a mais usam mais energia para manter os seus órgãos a funcionar, já que a sua massa corporal é maior. "Um obeso pode ser uma pessoa que come pouco. Se não entrar tanta comida ou se saltar refeições, o metabolismo fica mais lento. Mas quem ingere demasiada gordura sobrecarrega o metabolismo, que entra numa espécie de fadiga e desacelera. Somos nós quem educa o nosso metabolismo", diz Roni Moya.

### Toda a gordura é má

A gordura não é, necessariamente, um inimigo a abater até ao último grama. Tal como o seu carro, o seu corpo também precisa de uma reserva onde vá retirar energia para qualquer emergência, seja para correr para o autocarro ou fugir de um leão. Segundo os autores de 'A Sua Dieta', em média, uma pessoa com peso normal tem 2500 calorias em hidratos de carbono armazenadas no fígado ou nos músculos, prontas a serem usadas como fonte de energia

numa emergência, e umas impressionantes 112 mil calorias armazenadas em forma de gordura - ou seja, do nosso peso ideal já devem fazer parte seis quilos de gordura. O problema é quando temos mais armazenada do que necessitamos.

### As calorias consumidas à noite convertem-se mais depressa em gordura

Não é que esteja errada a noção de que devemos comer de forma mais leve à noite. Mas, segundo a revista 'Time', a ideia de que o jantar ou aquele snack que faz antes de ir para a cama se transformam mais depressa em pneuzinho, porque o metabolismo basal abranda enquanto dorme, é errada. É a quantidade de atividade física que faz durante todo o dia que determina as suas necessidades energéticas. Não interessa a que horas come; o seu corpo transforma as calorias que não gasta em gordura à mesma. No entanto, esta não é uma questão pacífica. "As duas linhas são verdadeiras e integram-se", diz Roni Moya. "Uma pessoa sedentária sempre terá um metabolismo basal mais lento do que quem faz exercício. Por isso, quem tem um estilo de vida ativo pode comer mais calorias à noite. Mas é um facto que o metabolismo basal diminui quando dormimos e que se engorda mais com as calorias que comemos à noite."