

O corpo queima mesmo gordura depois do exercício?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/06/2009

A atividade física aumenta a capacidade de queimar gordura, mas se repomos as calorias, então todo o benefício é perdido.” Segundo o pesquisador, os resultados não devem desencorajar as pessoas a praticar atividade física, mas inspirá-las a se tornarem mais realistas sobre o que gastamos e o que repomos.Saiba mais...

Muita gente começa a malhar embasado na crença de que o corpo queima gordura não apenas durante a sessão de exercício, mas nas 24 horas subsequentes a ela. Não é o que parece. Ao menos para quem malha durante pouco tempo. É o que garante Edward Melanson, da Universidade do Colorado, EUA, que teve seu trabalho publicado na revista Sport Sciences Review. “Fazer 1 hora ou menos de atividade física tem muito pouco impacto na oxidação da gordura pós-exercício”, disse.De acordo com ele, a maior parte dos estudos que procuraram uma associação entre exercício e queima de gordura não acompanharam os voluntários por um período muito longo nem pessoas que haviam se alimentado. O grupo de Melanson avaliou um grupo de pessoas em um cenário mais próximo ao da vida real e o acompanhou durante as 24 horas pós-malhação, analisando quem se alimentou ou não depois da academia. “Não é que o exercício não queima gordura. O problema é que nós repomos as calorias. A atividade física aumenta a capacidade de queimar gordura, mas se repomos as calorias, então todo o benefício é perdido.” Segundo o pesquisador, os resultados não devem desencorajar as pessoas a praticar atividade física, mas inspirá-las a se tornarem mais realistas sobre o que gastamos e o que repomos.O grupo de pesquisadores acompanhou 10 voluntários bem condicionados e magros, 10 magros e destreinados e 8 não condicionados e obesos durante a sessão de exercício e de repouso. Todos foram alimentados com uma dieta que continha 20% de gordura, 65% de carboidratos e 15% de proteína três dias antes da sessão de exercício e no dia em que eles malharam ou não malharam. A sessão de exercício constou em pedalar em uma bike estacionária em intensidade moderada por 1 hora, o que levou a queima de cerca de 400 cal. Eles constataram que a queima de carboidratos, e não gordura, foi maior nas 24 horas que sucederam o exercício. Segundo Melenson, não nos transformamos em “queimadores de gordura” depois da malhação porque comemos. E comer afeta a queima de gordura. “Ingerir apenas 240 cal de carboidrato 1 hora antes da atividade física reduz a queima de gordura durante o exercício e a capacidade de o corpo queimá-la fica diminuída por até 6 horas depois de nos alimentarmos”, conclui.por Vanessa de Sá Fonte: Portal da Educação Física/Sport Life