

Grandes ganhos com pequena perda de peso

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em: 27/08/2013

Por Carlos Fioravanti Revista Pesquisa FAPESP – Em adolescentes, perder apenas 8% do excesso de peso, o equivalente a uma redução de 6 a 11 quilogramas (kg) da massa corporal, pode ser o bastante para desfazer as alterações metabólicas causadas pela obesidade, manter a fome sob controle e sair da faixa de risco para diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, que normalmente acompanham a obesidade. “Não é preciso perder 20 kg em pouco tempo, como normalmente se procura fazer, para evitar os problemas de saúde que se agravam com o excesso de peso”, diz Ana Dâmaso, professora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e coordenadora do estudo interdisciplinar que levou a essas conclusões. Durante um ano, médicos, nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e fisioterapeutas acompanharam 77 adolescentes de 14 a 19 anos e peso entre 101 e 120 kg, motivando-os a perderem peso gradativamente, por meio de exercícios físicos e da incorporação de uma dieta mais rica em verduras e frutas e de hábitos de vida mais saudáveis, como dormir mais cedo e pelo menos oito horas, em vez de passar a noite na internet comendo batatinhas fritas. Outros estudos já haviam associado a obesidade a riscos crescentes de diabetes tipo 2, hipertensão, câncer, problemas nos rins, no pâncreas e no fígado, além de dificuldade para dormir, e detectado que uma perda de 5 kg de peso reduzia à metade o risco de diabetes. Agora, com esses novos estudos, começa a ser definido um valor de redução de peso – a ser confirmado ou ajustado por outros estudos – necessário para recolocar o organismo em ordem. Os avanços são relevantes porque os adolescentes representam um grupo de risco para problemas de saúde: estima-se que a prevalência de sobrepeso entre adolescentes no Brasil tenha triplicado – passou de 4% para 13% – na última década. De acordo com o Ministério da Saúde, 20% dos adolescentes e 48% da população estão acima do peso recomendado para a idade e a altura. “Quanto mais cedo trabalharmos com adolescentes obesos e propusermos mudanças no estilo de vida, menor será a carga de doenças crônicas entre adultos e menores os gastos do sistema público de saúde”, diz Danielle Caranti, que durante o doutorado trabalhou com adolescentes obesos em um hospital de doenças metabólicas da Itália antes de começar com adultos na Unifesp em Santos em 2010. Adultos obesos provavelmente terão de perder mais peso do que os adolescentes para desfazer as alterações metabólicas causadas pela obesidade. De acordo com um estudo em andamento com 43 pessoas com idade entre 21 e 60 anos na Unifesp de Santos, os níveis de hormônios que controlam o apetite e os processos inflamatórios decorrentes do excesso de peso podem estar até três vezes acima do normal, desse modo exigindo mais esforço e tempo para voltarem aos níveis considerados saudáveis. Segundo Danielle Caranti, coordenadora dessa pesquisa, os resultados preliminares indicaram que, em adultos, a redução mínima de massa corporal necessária para normalizar os níveis dos principais hormônios ligados à obesidade parece ser da ordem de 10% a 20% – e só se chega a esse valor após pelo menos um ano de exercícios físicos e ajustes na dieta e no estilo de vida. Um estudo recente do grupo de Mario Saad na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) indicou que, em camundongos, a prática de exercícios físicos, além de queimar calorias, como já se sabia, ajuda a reduzir a inflamação nos neurônios do hipotálamo, a região do cérebro que regula a fome, e a restabelecer a saciedade (ver

Pesquisa FAPESP nº 173). Esses trabalhos indicam que é importante perder peso gradativamente, para dar tempo para o organismo restabelecer o equilíbrio perdido, em vez de emagrecer muito de um fôlego só. “Quando se emagrece muito rapidamente, a gordura do abdômen tende a ir para o fígado e para o coração”, diz Ana Dâmaso. Para evitar a euforia de perder peso rapidamente e recuperar tudo em seguida, os pesquisadores propunham aos adolescentes a meta de perder 0,5 a 1,5 kg por semana – alguns, após um ano de tratamento, perderam até 22 kg. Outra conclusão, já adotada por outros grupos de pesquisa, é que a obesidade deve ser vista como uma doença crônica multicausal e, portanto, precisa ser tratada de modo integrado. Tanto os adolescentes quanto os adultos submeteram-se a uma terapia interdisciplinar de redução de peso que Ana Dâmaso conheceu na Alemanha em 2002 e implantou na Unifesp dois anos depois. Nos últimos anos, essa abordagem tem sido aplicada e avaliada por outros grupos de pesquisa do Paraná, Pernambuco e São Paulo, com duração variável de 3 a 12 meses. Por meio dessa estratégia, médicos, educadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos e nutricionistas adotam os mesmos objetivos e propõem mudanças no estilo de vida para adolescentes e adultos. “Temos de atacar a obesidade em várias frentes, ao mesmo tempo”, diz Danielle Caranti. Em princípio, é mais fácil emagrecer quando adolescente, embora adultos obesos também consigam mudar de hábitos. Joana Ferreira, do grupo da Unifesp, verificou que o consumo médio diário de calorias em um grupo de 49 adultos obesos passou de 2.195 quilocalorias (kcal) para 1.603 kcal, e a compulsão alimentar caiu de 23,8% para 4,8% entre os obesos moderados e de 9,5% para 0% entre os obesos severos, do início ao fim de um tratamento de seis meses. Leia a reportagem completa em <http://revistapesquisa.fapesp.br/2013/07/12/grandes-ganhos-com-pequena-perda-de-peso/> Este conteúdo foi acessado em 27/08/2013 - <http://agencia.fapesp.br/17550>. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.