

Professor, como faço para perder minha barriga?

Embora seja uma pergunta freqüente nas academias, esse questionamento traz uma preocupação crescente sobre um dos problemas mais graves de saúde pública em nosso país: a obesidade. O acúmulo de gordura abdominal tem relação direta com várias doenças, deixando de ser um reservatório energético para se transformar num complexo órgão com múltiplas funções. Parece complicado, não é? Mas vamos às explicações... A adiposidade abdominal tem associação direta com a Síndrome metabólica, que é um conjunto de anormalidades metabólicas, dentre elas a resistência à insulina, intolerância à glicose, hipertensão arterial, dislipidemia, distúrbios da coagulação, hiperuricemia e microalbuminúria.

Para podermos responder o questionamento do texto, o entendimento sobre obesidade e adiposidade abdominal é imprescindível para determinarmos a melhor forma de prevenção. Um plano alimentar, estabelecido pelo nutricionista, deve estar adequado às necessidades individuais, levando em conta seus hábitos de vida e prática de exercícios, com o objetivo de, através do aumento do gasto calórico pelo exercício e diminuição da ingesta calórica, contribuir para um estilo de vida mais saudável. A utilização do exercício físico tem sido um dos procedimentos mais empregados para o tratamento da obesidade. Embora os estudos sobre a característica dos exercícios (aeróbicos e anaeróbicos), e suas respectivas intensidades, tenham como objetivo avaliar as melhores respostas na redução do tecido adiposo, o mais importante é ressaltar que, independente das características, os resultados foram significantes se aliados a uma dieta bem planejada.

Dessa forma, podemos concluir que apesar da preocupação estética, a gordura abdominal pode trazer diversos problemas de saúde, e que a “fórmula mágica” para sua perda é simples: dieta e exercício físico. Procure seu professor e trace com ele a melhor estratégia para obtenção do resultado almejado. Ele irá propor a melhor atividade, na intensidade adequada, sempre respeitando sua individualidade biológica. Bons treinos!

Referências Bibliográficas:

BARRETO, et. al. Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde. Epidemiologia e Serviços de Saúde, volume 14, nº 1, Brasil, 2005.

FERNANDEZ, et. al. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte _ Vol. 10, Nº 3 – Mai/Jun, 2004

FILHO, et. al. Gordura Visceral e Síndrome Metabólica: Mais que uma Simples Associação. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. Volume 50, nº2, Abril, 2006.

HAUSER, et. al. Estratégias para Emagrecimento. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, volume 6, nº1, 2004.