

# As Verdades sobre o Metabolismo



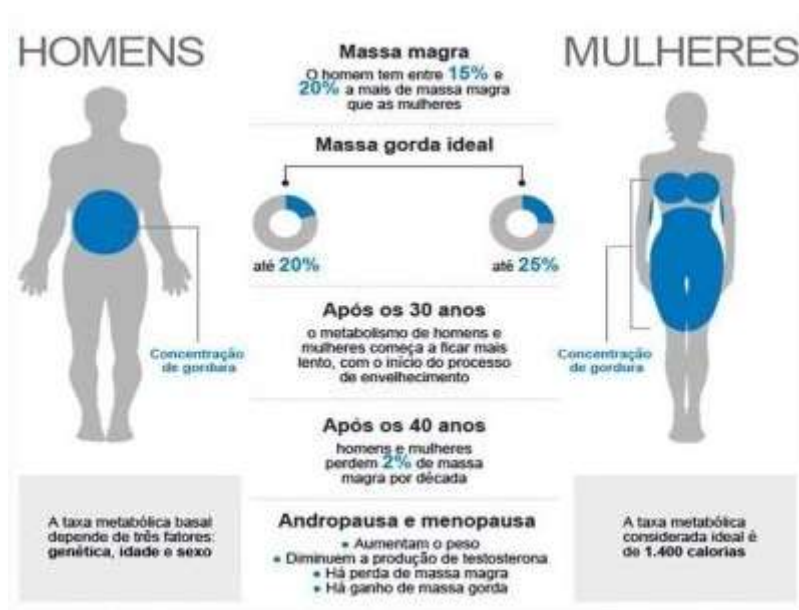
Ricardo Zanuto

Falar a respeito do metabolismo está na moda. Muitas são as dietas anunciadas aos quatro cantos afirmando serem capazes de acelerar o metabolismo e, como consequência, o emagrecimento. Mas, antes de optar por uma dieta, é bom você refletir sobre alguns pontos importantes.

Em primeiro lugar é importante destacar o que é Metabolismo. São as reações químicas que acontecem no organismo e que transformam os nutrientes em energia. É o binômio entre o que armazenamos e guardamos, e o que geramos energia para as atividades do dia a dia.



O metabolismo sofre uma série de intervenções. Existem várias questões que interferem no seu funcionamento.



A primeira é a carga genética. Segundo pesquisas, em torno de 80% do metabolismo é de ordem genética, ou seja, vem dos seus pais, dos seus avós, até mesmo dos bisavós ou tataravós.

Vale lembrar que a carga genética é imutável, bem como são imutáveis outros fatores que interferem no metabolismo como: sexo (homens têm o metabolismo mais acelerado); idade (a partir dos 30 anos o metabolismo fica mais lento); etnia (o metabolismo do negro, principalmente na fase jovem, é mais acelerado).

Mas se todos esses fatores são imutáveis, como é possível interferir no metabolismo?

Em primeiro lugar deixando o sedentarismo de lado e praticando atividades físicas regularmente, principalmente musculação, que é fundamental para aumentar a massa magra o que, conseqüentemente, acelera o metabolismo.



Outra maneira de interferir no metabolismo é através da alimentação.

Por exemplo: alimentos feitos a partir de carboidratos refinados são digeridos muito rapidamente, levando a picos na secreção de insulina. Esse pico de insulina leva a glicose para dentro das células tão rapidamente, que você logo sente fome.

Entendeu agora porque você come um x-burguer, por exemplo e, duas horas depois já está com fome novamente?

Já os carboidratos integrais têm digestão mais lenta, não ocasionando picos de insulina e proporcionando uma maior sensação de saciedade por mais tempo. Entram aí o arroz integral, pães integrais, frutas com casca como maçã e pera, etc.

O mesmo podemos falar sobre as proteínas magras. As proteínas magras - queijo cottage, ovos, carnes magras (alcatra, filet mignon, patinho, peixe) - são fundamentais para qualquer tipo de dieta onde o objetivo seja acelerar o metabolismo. De acordo com os estudos o organismo gasta de 10 a 20% do valor calórico desses alimentos para digeri-los. O alimento que mais dá saciedade é a proteína magra e por isso não pode faltar na sua dieta.



Outro fator importante para garantir o aumento do metabolismo é a dieta fracionada, comer de 5 a 6 vezes por dia. Nosso organismo é inteligente, se você comer apenas duas vezes por dia, ele começa a poupar a queima de gordura, desacelerando o metabolismo.



Por exemplo, uma dieta só saladas, dificilmente vai trazer os objetivos que você deseja porque ela vai frear o seu metabolismo e seu corpo vai consumir a massa magra, levando a musculatura embora. E, já que os músculos são responsáveis também pelo aumento do metabolismo, o resultado é uma maior dificuldade para queimar gordura – que no final das contas é o motivo pelo qual você começou a comer salada!



Esses são apenas alguns fatores que precisam ser analisados antes de você optar por uma dieta. Vale lembrar que o metabolismo é individual e, conseqüentemente, a dieta também é individual.

A cada refeição temos a oportunidade de aproveitar o que o alimento pode oferecer ao organismo para melhorar a saciedade e ativar o metabolismo.

Sobre o autor:

*Ricardo Zanuto*

*Mestre e Doutor em Fisiologia Humana, especialista em Fisiologia do Exercício; com formação em Nutrição e Educação Física e experiência acadêmica nas áreas de Nutrição Clínica e Esportiva, Prescrição de Exercícios para Populações Especiais (Síndrome Metabólica).*  
[www.zanuto.com](http://www.zanuto.com)