

# cuidado! pular refeição e engorda

Difícil não se desesperar quando o ponteiro da balança sobe. Nessa hora muita gente toma atitudes radicais: fecha a boca, corta o jantar, esquece os lanches... Mas em vez de emagrecer, não perde nenhum grama e ainda corre o risco de ganhar peso. Veja por que isso acontece e vire o jogo a seu favor

SIMONE SERPA

Nunca se discutiu tanto nutrição quanto hoje em dia, e mesmo assim muitas mulheres acham que o jeito mais rápido de afinar é simplesmente deixar de comer. Prova disso é uma pesquisa realizada recentemente pelo Ambulatório de Ginecologia da Adolescente do Hospital das Clínicas da USP (SP), que mostrou que 75% das 45 meninas entrevistadas, que tinham entre 10 e 20 anos, fazem somente uma ou, no máximo, duas refeições por dia quando querem secar. Outro detalhe superimportante desse estudo: 67% das garotas se declararam insatisfeitas com o próprio corpo – o padrão de beleza delas são as modelos altas e magras. Até aí, nenhuma novidade. Mas um dado essencial nisso tudo é que elas não sabem que o sacrifício de ficar em jejum por horas a fio não adianta nada. Pior: atrapalha o resultado da dieta! verdade, pular refeições dificulta o emagrecimento e, em alguns casos, até engorda. Espantada? Pois então veja a seguir as explicações dos endocrinologistas Adriana Moretti e Marcio Mancini, supervisor do Ambulatório de Obesidade Mórbida do Grupo Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, e pare de sabotar sua luta (e vitória!) contra os quilinhos extras.



## você queima menos calorias

Quem faz jejuns prolongados tem seu gasto energético reduzido. "Cada vez que comemos, eliminamos calorias para fazer a digestão. Então, na prática, usamos mais energia se ingerirmos 1.500 calorias divididas em 5 refeições do que em uma ou duas", esclarece Adriana. O doutor Marcio completa: "Quando fazemos intervalos demorados entre uma alimentação e outra, o corpo libera menos leptina, hormônio produzido nas células adiposas, que transmite sinais de saciedade".

## o organismo poupa a gordura

O corpo entende que se uma pessoa está sem se alimentar por um longo período, ela corre o risco de morrer de inanição e, portanto, precisa ser protegida. Isso se dá com a diminuição do gasto calórico em todas as atividades que realizamos, inclusive nas mais básicas, como respirar, pensar e falar.

## é superdifícil controlar a fome

Quando se fica muito tempo sem comida, chega uma hora em que não dá para segurar o apetite. A consequência disso? Ataque ao que estiver pela frente! A explicação fisiológica: há uma queda na taxa de glicose no sangue (hipoglicemia), que traz uma vontade louca de mastigar. Tem mais: "Além da redução da leptina, o hormônio da saciedade, a carência de alimentos aumenta a produção de grelina, hormônio da fome. Juntos eles levam à compulsão e, mais grave, abrem as portas das células de gordura para que essas calorias sejam armazenadas mais rapidamente", diz Marcio.

## a malhação não faz efeito

"Sem comer direito, mesmo que você continue treinando, seu aproveitamento muscular será ruim", diz Adriana. "Quando se está com hipoglicemia, o corpo faz uma triagem e destina a pouca energia que resta às funções vitais, como a respiração, e aos músculos não sobra praticamente nada", conclui. Em outras palavras, você não vai poder se exercitar direito e o pouco que fizer não vai produzir o resultado esperado.

## a beleza é prejudicada

Você quer emagrecer para ficar ainda mais bonita, bem-disposta e feliz diante do espelho, certo? Excelente, mas vai ser praticamente impossível conseguir chegar lá se você tomar uma atitude radical à mesa e fechar a boca. "Quando faz isso, a pessoa perde a vivacidade, fica apática e aí a beleza, que tem a ver com o bem-estar, o sorriso nos lábios e o colorido da saúde, vai para o espaço!", alerta Márcio. Segundo o expert, numa situação de fome o corpo reduz o nível de T3, hormônio da tireóide, importante para a ativação de várias células, inclusive os neurônios. Essa é uma das maneiras que o organismo encontra para economizar no gasto calórico e o resultado é fraqueza, sono, preguiça... Digamos que, apesar de fazer regime errado do ponto de vista médico, você consiga afinar. Mas é uma pena que vá faltar disposição para sair e mostrar as novas curvas por aí. Frequentar baladas dentro daquela calça tão sonhada, então, pode esquecer! Você simplesmente não terá de onde tirar ânimo.

## a saúde fica mal

Você conhece alguém que, num acesso de fome, sai atacando um prato de alface, cenoura ou brócolis? Difícil... Nessa hora de desespero, geralmente o alvo é o chocolate, os sandubás gordurosos do fast-food, o pacote de biscoito recheado, o saco de balas... "Tudo ultracalórico e de baixo valor nutricional", alerta Adriana Moretti. Basta imaginar alguém que está sem se alimentar o dia inteiro e vai a um restaurante à noite: a primeira coisa que ela vai fazer é devorar a cesta de pães e as pastinhas do couvert.

## baixa o rendimento do cérebro

Não há como se concentrar no trabalho ou nos estudos fazendo um regime radical. Daí a explicação de que a falta de comida afeta, sim, o funcionamento cerebral. Na prática, isso faz o raciocínio ficar mais lento, atrapalha a memória, complica os reflexos. Adriana lembra que a glicose é a única fonte de combustível da mente. "Quando a taxa dela cai no sangue, resultado de um longo jejum, a pessoa tem dificuldade de memória, déficit de atenção, irritabilidade, tonturas e até dores de cabeça." Viver assim não dá, né? 