



hormônios

vilões da balança

Você dá um duro danado, sua a camiseta, controla a boca e não afina? Pode ser alguma alteração hormonal. Saiba como fazer seu organismo trabalhar a seu favor

PRISCILA PIRES E CARMEN NASCIMENTO
FOTO: CARLOS BESSA

Consumir poucas calorias, praticar exercícios e fugir dos doces são regrinhas que fazem parte do seu dia-a-dia, mas o ponteiro insiste em não baixar um milímetro, ou pior, às vezes acaba subindo. Isso tem a ver com algumas características do seu organismo – muitas vezes o problema por trás da dificuldade de emagrecer, ou que leva ao ganho de peso sem causa aparente, pode ser uma disfunção hormonal. Os hormônios – substâncias químicas responsáveis por transferir informações para as células – entre outras funções, controlam todo o metabolismo e, com isso, a forma como gastamos ou armazenamos as calorias que

ingerimos, afetando nossa relação com a balança.

A produção de hormônios na mulher envolve o cérebro, os ovários e órgãos e tecidos ligados ao aparelho reprodutor, como útero e mamas, além da tireóide. “No cérebro, o hipotálamo e a hipófise produzem o hormônio da ovulação. Os ovários, por sua vez, produzem estradiol e progesterona, reguladores do ciclo menstrual”, explica a ginecologista e obstetra Loreta Canivolo Moraes (SP). Já a tireóide, glândula localizada no pescoço, é quem responde pela produção de substâncias hormonais que atuam sobre o metabolismo e a digestão. Por isso tem enorme influência quando o assunto é peso.

Um fenômeno mensal

Quando algum desses órgãos não funciona direito, os hormônios ficam desequilibrados e afetam o corpo de diferentes maneiras; uma delas é engordar e muitas mulheres passam por isso todo mês no período pré-menstrual, quando surge a famosa TPM. "O ganho de peso nessa fase acontece por causa do excesso de progesterona, que provoca retenção de líquido e, conseqüentemente, inchaço. O ponteiro da balança pode subir entre 100 e 500 gramas, mas há casos em que essa variação chega a 2 kg", alerta Loreta. A boa notícia é que, passada a TPM, o líquido acumulado é eliminado e tudo volta ao normal. "Uma boa opção para amenizar esse mal é ingerir um diurético ou anticoncepcional que bloqueie a produção de progesterona. A drenagem linfática também ajuda muito", afirma a médica.

O segredo está no equilíbrio

No caso das disfunções da tireóide, a solução é mais complicada. "O ganho de peso acontece quando a glândula funciona lentamente e provoca hipotireoidismo, que deixa o metabolismo mais lento. Assim, o gasto calórico passa a ser menor e acumula-se mais gordura no organismo", explica a endocrinologista Adriana Morétti (SP). Essa disfunção gera ainda cansaço, queda de cabelo, prisão de ventre, ausência de menstruação e até infertilidade, nos casos graves. No entanto nada que uma dieta controlada, atividade física regular e medicação específica para controlar o apetite não resolva. Mas as causas não param por aí. "O estresse, por exemplo, eleva o hormônio cortisol, que dispara o aumento de peso. Já a diminuição na produção de GH (o hormônio do crescimento), que é mais intensa depois dos 40 anos, também favorece o acúmulo de gordura e reduz a massa muscular. Isso inclusive explica o porquê da maioria das mulheres engordarem com facilidade nessa fase", diz Adriana.

muito além da silhueta

Como não podia deixar de ser, nessa engrenagem — onde um estímulo implica numa sucessão de alterações no corpo — o humor, a pele e a saúde de modo geral também sofrem conseqüências.

A seguir, a endocrinologista Adriana Morétti explica quais são as principais influências dos hormônios sobre esses três aspectos:

Humor - As oscilações hormonais do ciclo menstrual podem provocar as mudanças de humor, mais conhecidas como Tensão Pré-Menstrual (TPM). Irritação, depressão, insônia e compulsão para comer são alguns dos sintomas dessa fase.

Pele - Quando os níveis de hormônios masculinos sobem, ela fica mais oleosa, podendo ocasionar acne e queda de cabelo. O estrogênio influencia a hidratação da pele, por isso é muito comum que as mulheres na menopausa a tenham mais seca. O GH estimula a produção de colágeno, fazendo a derme parecer mais viçosa. Após os 40 anos, a produção deste hormônio diminui, causando mudanças em sua textura.

Saúde - O controle da produção de hormônios é fundamental para o equilíbrio do organismo como um todo. Caso contrário, podem surgir problemas físicos, emocionais e até psicológicos.

os altos e baixos femininos

O ciclo menstrual é um dos processos fisiológicos das mulheres no qual os hormônios atuam com maior intensidade. Confira abaixo algumas das alterações que acontecem ao longo desse período e que afetam diretamente nossos desejos, impulsos e falta de vontade para determinadas atividades:

1º ao 3º dia menstrual

Há um alívio do peso nas pernas, assim como do inchaço sentido em todo o corpo. A pele fica opaca e a mulher se sente mais quieta e sonolenta, sem muita disposição para exercícios físicos. Não há significativas alterações no apetite.

4º ao 10º dia pós-menstrual

Nesse período os cabelos e a cútis ficam mais saudáveis, e quase não há fome. Com espírito empreendedor, lúcida e extrovertida, a mulher "cresce" sexualmente. Também fica mais animada para fazer exercícios.

11º ao 17º dia fértil

O cabelo sedoso e a pele viçosa tornam a mulher mais sedutora. O desejo sexual atinge seu ponto máximo e ela fica mais ativa e dominadora. O apetite permanece normal. Continua a boa vontade para praticar atividade física.

18º ao 25º dia pré-menstrual com TPM

Surgem os sintomas típicos da TPM: dor de cabeça, cólicas, acne, depressão, irritabilidade, ansiedade e retenção de líquido. Muitas mulheres sentem mais fome nessa fase. Cai a disposição para manter a rotina de ginástica.

18º ao 25º dia pré-menstrual normal

Seios doloridos, fios rebeldes e pele opaca são comuns nesse período. Há sonolência, aumento da sensibilidade e do apetite. O desejo sexual está em baixa. A disposição para malhar é zero.