

Pilulas

para emagrecer

Se você está pensando em tomar remédio para perder peso, conheça as opções de princípios ativos que existem, as vantagens e desvantagens de cada uma e aprenda a escolher o mais indicado para o seu caso

Por Sibelka Costa
Fotos: Sidney Tuma

Com o verão se aproximando, bate aquele desespero de secar o corpo "pra ontem" e um dos métodos mais procurados é o remédio. Daí começa a corrida aos consultórios dos médicos de regime – de tão assediados, vários deles estendem seu horário de atendimento para as 22 horas, 22h30... Se você já garantiu sua vaga na agenda de um desses especialistas, vale a pena saber um pouco mais sobre esses medicamentos. Assim, a sua consulta vai ser muito mais proveitosa. Em tempo: o endocrinologista Tércio Rocha (RJ) garante que não existe "fórmula boazinha". "Todos têm efeitos químicos no corpo e exigem acompanhamento médico." Concorde com ele a endocrinologista e nutróloga Valéria Goulart (SP): "essas drogas podem auxiliar no combate à obesidade, mas não substituem o mais eficaz de todos os tratamentos, que é a reeducação alimentar e a atividade física regular". Dado o aviso, conheça mais sobre as pilulas no manual que elaboramos a seguir.

Abaixo a ansiedade

Entre os comprimidos mais recomendados pelos especialistas está a fluoxetina.

"Ela age no cérebro, aumentando os níveis de serotonina, o que evita a ansiedade e a compulsão alimentar, em especial pelos doces. Daí ser ideal para mulheres ansiosas, depressivas, que sofrem de TPM ou bulimia. Porém, sua utilização deve ser feita com

muita cautela, devido à possibilidade de provocar alterações no sono, diminuição da libido, tremores, boca seca e diminuição da concentração", avisa a endocrinologista Adriana Moretti (SP).

PRIMEIROS RESULTADOS: "Isso vai depender do metabolismo de cada um. Mas há vários estudos científicos que comprovam mais eficácia da fluoxetina quando associada à dieta e, melhor ainda, com exercícios físicos", diz a Dra. Adriana. "No consultório constatamos efeitos após duas ou três semanas de uso contínuo", fala a nutróloga e endocrinologista Valéria Goulart (SP).

Adiós 30% de gordura

Ao lado da fluoxetina, o orlistat também está entre as drogas mais recomendadas para emagrecer, tendo indicação especial para quem come de forma exagerada, como obesos e pessoas com sobrepeso. "Ele atua no intestino inibindo uma enzima chamada lipase. Com isso, o organismo deixa de absorver 30% da gordura ingerida em cada refeição acompanhada do medicamento. Mas é preciso ter cuidado com o efeito colateral, pois se o paciente ingerir muita gordura poderá ter gases e diarreia intensa", alerta Adriana Moretti. Segundo a profissional, uma das vantagens do orlistat é que ele não tem ação no cérebro e, por isso, não causa dependência, podendo ser usado por um longo período de tempo e até em associação com outras cápsulas emagrecedoras.



Comprimidos 'naturais'

Assim são chamados os fitoterápicos, encontrados em casas de ervas e produtos naturais, além de farmácias e drogarias sob os seguintes princípios ativos:

- » **Cáscara sagrada, fucus vesiculosos, sene:** melhoram a flora intestinal e o bolo fecal
- » **Gymnema, cromo:** diminuem a absorção de glicose
- » **Boldo, colina, alcachofra, chitosana:** facilitam a metabolização das gorduras pelo fígado
- » **Chlorella, spirulina, agar-ágar, glucomannan:** provocam a sensação de saciedade
- » **Triptofano, garcinia gymnema, ácido oléico:** diminuem a ingestão de alimentos
- » **Faseolamina:** impedem a digestão e a absorção parcial do carboidrato
- » **Hiperico perforatum, passiflora incarnata, melissa officinalis, jansin extract:** calmantes

"A grande maioria é inócua, pois é elaborada com ervas e fibras que dão sensação de saciedade, estimulam o funcionamento do intestino, aumentam a diurese e retêm parte da gordura presente nos alimentos. São usadas sempre como coadjuvantes a tratamentos clássicos, já que não têm a mesma eficácia dos inibidores de apetite", explica o Dr. Tércio Rocha. Uma das novidades nesse grupo é a Hoodia Gordonii. "Essa planta cultivada no deserto de Kalahari diminui o apetite por apresentar características que imitam a ação da glicose no organismo. Ela age diretamente sobre o hipotálamo, região do cérebro responsável pelo controle da fome, fazendo o consumo calórico cair em até 40%", garante a médica Patrícia Magier, especialista em emagrecimento da Clínica Medicina da Mulher (RJ). Segundo a expert, a substância ainda melhora o mau humor de quem faz dieta e se priva de consumir uma série de alimentos.

Mas é bom lembrar: não é por serem taxados de naturais que não apresentam efeitos colaterais. "Algumas pessoas se queixam de diarreia, desidratação, náuseas e enjoos", lembra o Dr. Tércio.

PRIMEIROS RESULTADOS: "Entre quatro e cinco dias", diz a nutróloga e endocrinologista Valéria Goulart (SP).



Evite comprar 'medicamentos naturais' em programas de tevê, academias, salões de beleza ou qualquer outro lugar que não tenha especialistas em saúde. O ideal é sempre consultar um médico"

Fonte: Valéria Goulart, nutróloga e endocrinologista (SP)

MAIS BENEFÍCIOS: a substância reduz o colesterol, melhora a glicemia em diabéticos do tipo 2 e a pressão arterial em hipertensos.

PRIMEIROS RESULTADOS: "Devido à diarreia, eles aparecem já na primeira semana", conta Adriana. "Trabalhos científicos mostram que adolescentes apresentaram um emagrecimento maior durante os três primeiros meses de tratamento. Testes clínicos indicam que, depois de um ano de utilização de orlistat, entre 35% e 55% dos indivíduos alcançaram uma redução de 5% ou mais da massa corporal e de 16% a 24% conseguiram pelo menos 10% de perda de peso", completa Valéria Goulart.

Fome controlada

Outra gama de remédios que só podem ser consumidos com prescrição médica é a dos moderadores de apetite, um dos que promovem perda de peso mais rápida.

Entre os princípios ativos mais utilizados estão fenproporex, dietilpropiona, mazindol e sibutramina. "Eles atuam no cérebro e diminuem o desejo de comer. Daí a recomendação para obesos ou pessoas com sobrepeso e diabetes do tipo 2, alterações de colesterol e triglicérides. Por outro lado, é proibido para quem tem epilepsia ou outros distúrbios neurológicos, depressão, hipertensão grave, gestantes, idosos e crianças", avisa Adriana Moretti. "Entre as desvantagens estão: insônia, boca seca, irritabilidade, alteração da concentração e taquicardia, além da possibilidade de causar dependência – por isso não deve ser utilizado por mais de três meses nem em associação com calmantes, laxantes ou hormônios", afirma o endocrinologista Tércio Rocha (RJ).

PRIMEIROS RESULTADOS: algumas pessoas já notam os efeitos nos primeiros dias, mas a média é entre uma e três semanas de tratamento. ●