



Endocrinologia

CALORIAS PARA EMAGRECER [ATÉ 1 KG POR SEMANA]

Revisado: 20/01/2021

Autor: Dr. Pedro Pinheiro

Tempo de leitura estimado: 5 minutos



Índice

1. Introdução
2. Quantas calorias preciso consumir por dia?

3. Como calcular a quantidade de calorias necessárias por dia?
4. Calculadora
5. Referências

INTRODUÇÃO

O tratamento da obesidade ou do excesso de peso requer, no mínimo, uma combinação de três fatores: dieta apropriada, prática regular de exercícios físicos e mudanças nos hábitos de vida. Eventualmente, faz-se necessário o uso de remédios para emagrecer, e nos casos mais graves, a cirurgia bariátrica pode ser indicada.

Neste texto vamos falar sobre a quantidade de calorias indicada para se perder peso. Vamos ensinar a calcular o número de calorias que você precisa consumir ao longo do dia para poder emagrecer cerca de 0,5 a 1 quilo por semana (2 a 4 quilos por mês).

Ao final do artigo disponibilizamos uma calculadora para você estimar quantas calorias por dia sua dieta precisa ter para você conseguir perder peso.

PROPAGANDA COMERCIAL

QUANTAS CALORIAS PRECISO CONSUMIR POR DIA?

O ganho de peso está diretamente associado à diferença entre a ingestão e o gasto de calorias ao longo dos dias. Emagrecer ou engordar é resultado de uma simples matemática. Se o indivíduo engorda é porque está ingerindo mais calorias do que gasta; se mantém o peso estável é porque ingere uma quantidade de calorias semelhantes ao seu gasto diário; se emagrece é porque está

queimando mais calorias do que ingere. É simples assim, não existe outra explicação para perda ou ganho de peso.

A quantidade ideal de calorias diárias é diferente para cada indivíduo. Fatores tais como altura, idade, sexo, massa muscular, atividades diárias, etc. influenciam no gasto calórico basal do organismo. Entretanto, podemos estimar (atenção ao termo estimar) o gasto calórico médio do indivíduo ao longo do dia, de forma a indicar o consumo de calorias mais adequado para que ele consiga emagrecer.

É importante lembrar que mesmo em repouso, ou até dormindo, há consumo de calorias pelo metabolismo normal do nosso corpo, chamado de gasto energético basal. Manter nosso coração batendo, regular a temperatura corporal, manter os pulmões funcionando, etc., demandam energia. Esse gasto é chamado de taxa metabólica basal (TMB).

O gasto total de calorias ao longo do dia é, portanto, a soma da TMB mais os gastos calóricos com as atividades do dia a dia. Qualquer atividade que você faça, por menor que seja, há sempre alguma queima de calorias. Apenas como exemplos, quando dormimos, gastamos cerca de 10 a 15 kcal por hora, tomar banho gasta de 30 a 40 kcal por hora e 1 hora jogando *squash* gasta cerca de 100 kcal.

É importante destacar que pessoas ativas e com mais massa muscular gastam mais calorias mesmo quando em repouso. Um atleta queima mais calorias vendo TV do que uma pessoa sedentária. Uma pessoa que vai à academia pelo menos 3 vezes por semana gasta mais calorias dormindo que uma pessoa sedentária. Por isso, a prática de exercícios é tão estimulada. A própria massa muscular em si gasta calorias. Quanto mais massa muscular a pessoa tem, maior é a sua taxa metabólica basal.

Para emagrecer pelo menos meio quilo por semana, o indivíduo deve gastar, em média, 500 calorias a mais do que ingere ao longo do dia. Para emagrecer 1 quilo por semana, é preciso ingerir 1000 calorias a menos: o gasto basal do organismo. Vamos usar um exemplo para facilitar o entendimento (vou fornecer as fórmulas no final deste texto):

» Um indivíduo de 50 anos, sexo feminino, 1,60 metro de altura e 100 quilos gasta, em média, 1700 calorias (kcal) por dia apenas com o funcionamento basal do seu organismo. Se esta paciente for sedentária, as pequenas atividades do dia a dia elevam esta queima para aproximadamente 2000 kcal por dia.

Caso a paciente mantenha baixo nível de atividade física e consuma 2000 calorias por dia, ela manterá seu peso estável ao longo do tempo. Se consumir mais do que 2000 calorias diárias, ela irá continuar engordando.

Portanto, se esta paciente quiser emagrecer pelo menos meio quilo por semana, ela deve ingerir no máximo 1500 calorias por dia (500 Kcal a menos que seu gasto diário). Uma opção ainda melhor do que apenas restringir a dieta, é aumentar o seu gasto calórico diário, iniciando atividades físicas.

PROPAGANDA COMERCIAL

Por exemplo, se essa mesma senhora passar a praticar exercícios 3 a 5 vezes por semana, o seu gasto calórico diário total passará a ser em torno de 2500 calorias/dia. Portanto, mesmo com uma dieta de 2000 calorias por dia, ela ainda conseguiria emagrecer. Agora, se a paciente restringe o seu consumo de calorias para 1500 por dia e ainda passa a fazer atividades físicas regularmente, ela consegue ter um déficit de até 1000 calorias por dia, o que a fará perder cerca de 1 kg por semana.

O modo ideal para se perder peso, portanto, é associar o aumento do gasto calórico diário com a restrição da ingestão de calorias.

Na teoria tudo realmente parece mais fácil. No entanto, as coisas são assim tão simples. Um fator que dificulta a manutenção do peso perdido é o fato de ao emagrecer, o nosso gasto de calorias em repouso também diminui. Pessoas mais magras queimam menos calorias basais que pessoas mais gordas, pois um corpo menor demanda menos gasto calórico para ser mantido.

A paciente sedentária do nosso exemplo acima queima por dia mais ou menos 2000 calorias enquanto pesa 100 kg.

Se ela fizer uma excelente dieta e após uns 5 meses conseguir emagrecer até 85 kg, o seu gasto diário basal de calorias cairá para 1800 kcal. Ou seja, para continuar emagrecendo 0,5 kg por semana, ela precisaria comer ainda menos calorias, reduzindo a ingestão para cerca de 1300 kcal/dia.

Pessoas sedentárias precisam comer cada vez menos calorias para que o processo de emagrecimento não pare no meio do caminho. É por isso que perder peso inicialmente é mais fácil. Os primeiros quilinhos vão embora de forma relativamente fácil. O problema é continuar a perder peso a longo prazo.

Mas há uma solução, se a mesma paciente sedentária que com 100 kg gastava 2000 calorias por dia, e agora com 85 kg gasta 1800 kcal, começar a praticar exercícios 3x por semana, o seu gasto calórico diário saltará para 2300 calorias/dia, fazendo com que a dieta de 1500 kcal continue a fornecer um déficit calórico de 700 kcal, que é mais que suficiente para manter a perda de cerca de 500 gramas por semana.

Portanto, é muito mais fácil emagrecer aumentando o seu gasto diário de calorias através de exercícios físicos do que simplesmente mantendo-se sedentário, fazendo apenas dieta. Como já referido, o gasto de calorias não

PROPAGANDA COMERCIAL

ocorre somente durante o momento que você está correndo na esteira ou pedalando na bicicleta.

Com o passar do tempo, o seu metabolismo vai acelerar, e mesmo em repouso você queimará mais calorias.

COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE CALORIAS NECESSÁRIAS POR DIA?

Se você quiser estimar suas necessidades calóricas, pode usar a fórmula de Harris-Benedict, descrita abaixo. Atenção, estamos falando de estimativas que podem não funcionar para casos individuais. Para uma perda de peso eficaz é necessário um acompanhamento profissional, seja de um nutricionista ou de um médico endocrinologista.

Não se assuste com o tamanho das fórmulas. Apesar de grandes, elas requerem apenas operações aritméticas simples, como multiplicar, somar e subtrair. Ao final, vamos voltar a dar um exemplo para facilitar o entendimento. Se você tem horror de fazer cálculos, mais à frente iremos fornecer uma calculadora para facilitar o processo.

Para saber o quantas calorias você precisa ingerir por dia, o primeiro passo é calcular o gasto energético basal, que pode ser feito através das seguintes equações:

- **Homens** = $(13,75 \times \text{peso em quilos}) + (5 \times \text{altura em centímetros}) - (6,76 \times \text{idade em anos}) + 66,5$.
- **Mulheres** = $(9,56 \times \text{peso em quilos}) + (1,85 \times \text{altura em centímetros}) - (4,68 \times \text{idade em anos}) + 665$.

O resultado obtido acima fornece a **TMB (Taxa Metabólica Basal)**, ou seja, o quanto o seu organismo gasta de energia para manter as atividades vitais básicas para o seu funcionamento. Para obtermos o gasto energético preciso levar em conta a quantidade e a frequência de atividades físicas que o indivíduo tem durante o dia. Portanto, após calcular o seu gasto energético basal você deve multiplicá-lo pelo **fator de atividade**:

- Se você é sedentário (pouco ou nenhum exercício), multiplique a TMB por 1,2.
- Se você é levemente ativo (exercício leve 1 a 3 dias por semana), multiplique a TMB por 1,375.
- Se você é moderadamente ativo (pratica esportes 3 a 5 dias por semana), multiplique a TMB por 1,55.
- Se você é muito ativo (exercícios intensos de 5 a 6 dias por semana), multiplique a TMB por 1,725.
- Se você é extremamente ativo (exercícios intensos diariamente ou até 2 vezes por dia), multiplique a TMB por 1,9.

Exemplo: Mulher de 35 anos, 95 quilos, 1,65 metros (165 centímetros) e sedentária.

Cálculo da TMB = $(9,56 \times 95) + (1,85 \times 165) - (4,68 \times 35) + 665 \Rightarrow (908,2) + (305,25) - (163,8) + 665 \Rightarrow \mathbf{1714,65 \text{ kcal por dia.}}$

Cálculo do gasto energético real = $1714,65 \times 1,2 \Rightarrow \mathbf{2057,58 \text{ kcal por dia}}$

Logo, se esta paciente deseja manter o seu peso sem alterações, ela precisa ingerir cerca de 2057,58 calorias por dia. Caso ela queira perder cerca de 0,5 kg por semana, ela precisa ingerir diariamente 500 calorias a menos que o seu gasto energético basal, o que significa uma ingestão de cerca de 1557,58 kcal por dia.

PROPAGANDA COMERCIAL

Para perder 1 quilo por semana, o consumo de calorias deveria ser reduzido a 1057,58 kcal por dia.

Em geral, não é aconselhado uma restrição calórica tão grande. O mínimo recomendado é 1200 kcal por dia. Restrição de calorias entre 800 e 1200 kcal até podem ser feitas ocasionalmente, mas só sob rigoroso acompanhamento médico e nutricional. Menos que isso é pouco efetivo e ainda pode ser danoso ao organismo.

O ideal, portanto, é aumentar o deficit de calorias através de exercícios, que provocam um aumento do gasto energético real, permitindo que o paciente emagreça sem precisar recorrer a dietas muito intensas.

Se com a atividade física a paciente conseguir elevar seu gasto energético para próximo de 2500 kcal/dia, a dieta com 1500 kcal será suficiente para ela ter um déficit de 1000 kcal por dia. Desta forma ela conseguirá emagrecer cerca de 1 kg por semana de forma mais saudável e permanente.

CALCULADORA

Se você não quiser usar as fórmulas, experimente nossa calculadora simplificada.

Atenção: os resultados são apenas uma estimativa e não substituem a avaliação médica e nutricional.

GASTO CALÓRICO TOTAL

Quantidade de calorias que você queima por dia

.....
Preencha os seus dados

Sexo

feminino



Idade*

Peso em quilos*

Altura em centímetros*

Atividade física

Sedentário



Gasto total de calorias por dia

798.0

Ingestão indicada de calorias por dia para perder 0.5 kg por semana

298.0

REFERÊNCIAS

- [Ability of the Harris Benedict formula to predict energy requirements differs with weight history and ethnicity](#) – Nutrition research.
- [BMR Calculator](#) – Diabetes.co.uk.
- [Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight](#) – Lancet
- [Validation of an inexpensive and accurate mathematical method to measure long-term changes in free-living energy intake](#) – American Journal of Clinical Nutrition.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2011.

 Endocrinologia, Obesidade

 perder peso