

5 MITOS DO EMAGRECI- MENTO

PLANEJE-SE E ATINJA
OBJETIVOS



Sumário

1

SEU CORPO NÃO SABE QUE HORAS SÃO!

2

AEJ NÃO É EFICAZ!

3

AERÓBICOS PODEM TE ENGORDAR!

4

SEU EMAGRECIMENTO FRACASSOU?

5

DIETA MUITO RESTRITA ENGORDA!

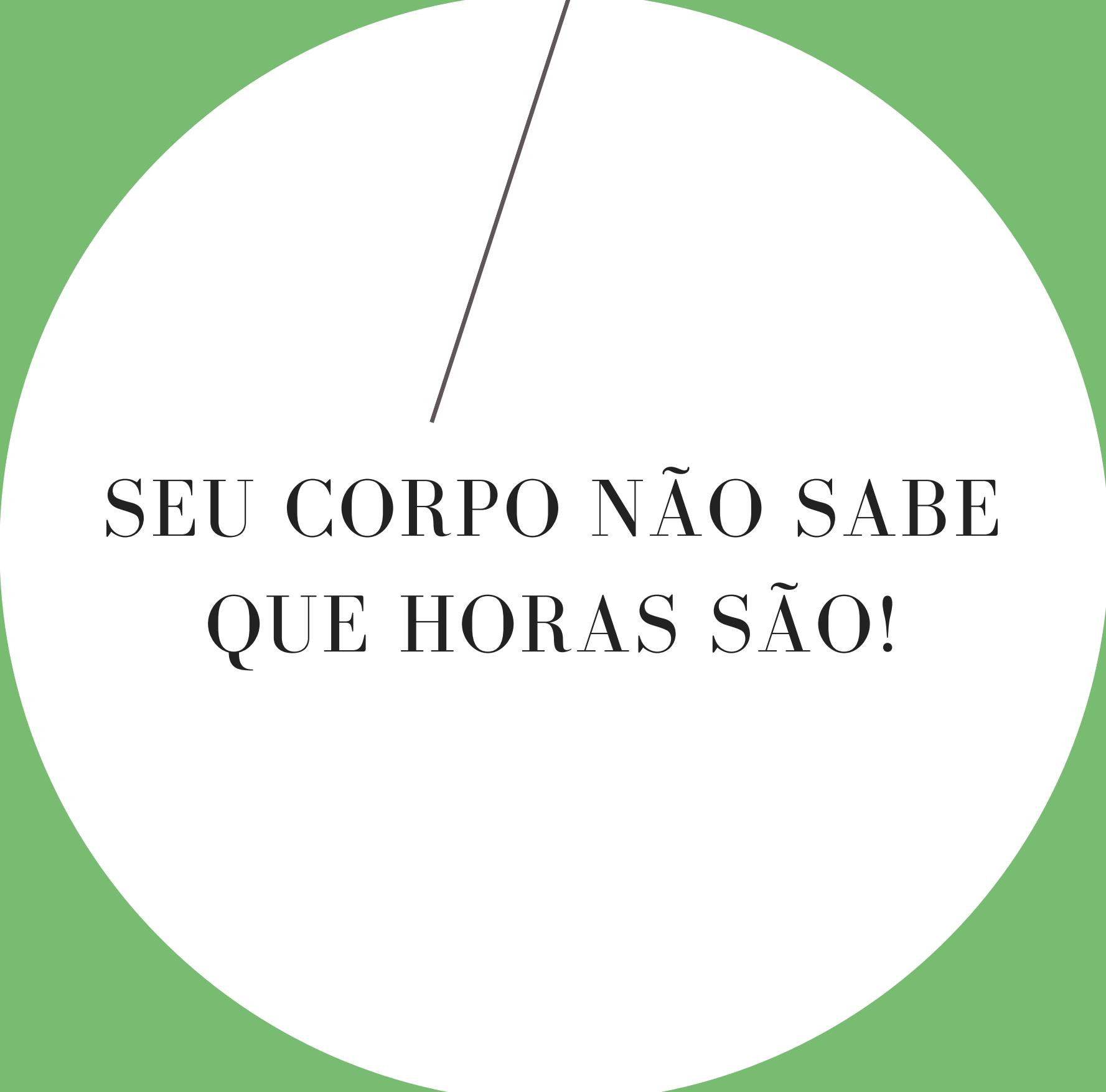
INTRODUÇÃO

Olá, me chamo Julliano Volpato, sou Educador Físico e quero introduzir este e-book com a seguinte pergunta: alguma vez você já tentou emagrecer e não conseguiu atingir este objetivo? Já tentou diversas metodologias e não obteve sucesso com nenhuma delas? Você já ficou desmotivado (a), já gastou uma pequena fortuna investindo em coisas que não funcionaram como esperado?

Agora deixa eu te fazer uma proposta, eu tenho dicas interessantíssimas, todas comprovadas cientificamente, do que não fazer para tentar emagrecer e quero compartilhar essas dicas, para que você nunca mais perca tempo e dinheiro tentando, para que você não acredite em “mitos” que não te trarão resultados.

Então vamos lá, prepare-se, leia com atenção os 5 mitos que vou lhes contar e nunca mais você gastará seu tempo fazendo algo que não funcione. Boa leitura.

01



SEU CORPO NÃO SABE
QUE HORAS SÃO!

“Não ingerir carboidrato depois das 18 horas auxilia o emagrecimento”. Amigos (as) como seria bom se o nosso organismo acompanhasse às horas e parasse exatamente às 18h de metabolizar carboidratos, mas não é bem assim que funciona.

Nem tudo se baseia em calorias, não estou falando que elas não são importantes e não devem ser controladas. Digo apenas que é mais importante controlar os macros e micros nutrientes, do que se preocupar com as calorias em si.

Em vias gerais, o que trará resultado será o que você está habituado (a) a comer, assim como a frequência e quantidade de ingestão de alimentos, mas não o horário. A forma que você administra os carboidratos é que importa, existem muitas estratégias, como exemplo podemos citar o Jejum Intermítente, onde boa parte de seus carboidratos e calorias são ingeridos no período noturno, sendo esta estratégia muito eficaz. Lembrando que esta fala está relacionada ao quesito emagrecimento.

Saiba que bolacha de água e sal e frutas, intercalando as principais refeições está longe de ser a melhor opção.

Além disso, o consumo de carboidrato à noite, aumenta a produção de melatonina (hormônio do sono) no qual irá melhorar muito a qualidade do seu sono. Sendo assim, monte uma estratégia de acordo com sua rotina, busque o que funciona para você, para seu tipo de corpo.

Consulte um (a) Nutricionista, alguém que te faça comer ao invés de indicar apenas suplementos.

Não caia neste mito de que não pode comer carboidrato à noite, e acredite, o ideal é não comer muito carboidrato o dia inteiro, mas se for comer, pouco importa o horário do dia.

02



AEJ NÃO É EFICAZ!

Como o próprio nome já diz trata-se de uma atividade física realizada em jejum. Portanto, por ser em jejum deve ser realizada com uma intensidade bem baixa, para não comprometer massa muscular e nem demandar muita energia, que é algo em falta no organismo naquele momento.

Muitas pessoas realizam essa estratégica visando o emagrecimento, por achar que a diminuição da quantidade de carboidratos na corrente sanguínea fará com que a gordura seja utilizada como fonte primária de energia. Mas não, ela não será a principal fonte de energia.

Essa prática não foi inventada do nada, ela foi rebuscada num passado bem distante, ela foi baseada na época das cavernas, em que nossos antepassados se alimentavam quase que unicamente de fontes animais, ou seja, proteínas e gorduras, e sim, esse é o funcionamento padrão do nosso metabolismo, porém, ao longo das últimas centenas de anos, com o aumento da agricultura e cada vez mais facilidade de obtenção de alimentos ricos em

carboidrato, nosso corpo, incrível como é, se adaptou a mais essa mudança e hoje nosso metabolismo é programado para usar o carboidrato como fonte primária de energia.

Apesar do AEJ ter tido sua prática difundida da maneira mais forte nos últimos anos, Gentil (2017) cita alguns autores, como Arkinstall (2001) e Paoli (2010) para falar de um estudo que expõe a eficiência do AEJ.

Estes estudos foram realizados com diferentes tipos de corpos: mulheres grávidas, atletas de endurance, homens com sobrepeso, mulheres sedentárias, etc... E eles indicaram que atividades em jejum não se mostram nem um pouco mais eficazes do que as realizadas após uma bela refeição balanceada, além do tempo que demandam.

Já em 2011, Paoli, novamente, analisou as diferenças no metabolismo entre tomar o café da manhã antes do exercício vs AEJ de 36 minutos de duração (a 65% do VO₂máx). E não era qualquer café da manhã, e sim um café com 673 kcal (25% proteína, 22% de carboidratos e 53% de gordura).

Os resultados mostraram que após 12 horas o grupo "alimentado", ainda apresentavam maior consumo de oxigênio e menor quociente respiratório, indicando aumento do gasto energético e do gasto de gordura em relação ao treino em jejum. Melhor ainda, as diferenças ainda permaneciam evidentes após 24 horas, indicando que fazer o exercício em jejum pode até gastar uma quantidade ínfima de gordura durante a realização, mas, por outro lado, interfere negativamente no metabolismo ao longo do dia.

Vejam bem: eu não estou dizendo que AEJ faz mal, eu estou dizendo que os estudos realizados comprovam que ele não é a estratégia mais eficaz para quem visa o emagrecimento.

Estes estudos recentes mostraram que realmente essa não é uma estratégia interessante para o emagrecimento, porém, ela gera sim algumas melhorias sistêmicas. Então, se a sua prioridade é qualidade de vida e melhoria de saúde, o AEJ pode fazer parte da sua rotina. Tudo bem.

03



AERÓBICOS PODEM TE
ENGORDAR!

Me refiro aos aeróbicos mais comumente vistos por aí, são aquelas pedaladas de horas, aquelas pessoas que saem para correr por horas na esteira, na beira mar ou onde quer que seja, que correm 5/10km ou até mais.

Schrauwen et al (2003) aponta que atletas de endurance (atividade aeróbica de longa duração, ex: maratonas) apresentam gasto energético de repouso e durante a atividade física menores, em relação a sedentários e atletas de força, menor mobilização de gordura e menor termogênese induzida pelo alimento.

Em outro estudo, Roy et al. (1998), dividiu um grupo de 3 tipos de indivíduos: 1) sedentários; 2) treinados aerobicamente e 3) treinados em musculação. Ao final do estudo, a taxa metabólica de repouso era maior em sedentários do que em pessoas treinadas aerobicamente, para sustentar funções vitais.

Pensem na seguinte afirmação: "maratonistas não são magros porque correm, eles correm porque são magros", é simplesmente uma questão de seleção natural. Ou você acha que é mais fácil carregar um corpo com 80/90kg ao invés de um de 50/60?

Em resumo: estudos têm comprovado que o treinamento aeróbio contínuo, que habitualmente é indicado para perda de peso, pode ter efeito negativo, reduzindo a quantidade de calorias que seu corpo gasta durante o repouso.

Você vê diversas pessoas realizando esse tipo de atividade e elas são magras ou estão emagrecendo, qual a explicação?

A explicação é bem simples, eu te garanto que provavelmente esse pessoa não tem como única estratégia para emagrecimento, a atividade física, essa pessoa deve aliar isso a uma dieta ou reeducação alimentar. Ou ela é um exceção da natureza

04



SEU EMAGRECIMENTO
FRACASSOU?

Em uma pesquisa realizada com quase 10.000 pessoas que procuravam emagrecimento, revelou-se que, as atividades mais realizadas eram: caminhada 38%, ciclismo 12% e corrida 12% Kruger et al. (2007).

Estudos apontam que estamos cada vez menos sedentários (as), mas ainda assim, o acúmulo de gordura e excesso de peso nos corpos está em constante aumento. Por quê?

Porque estudos (atuais) também comprovam a baixa eficiência dos exercícios aeróbicos na redução da gordura corporal. Realizar atividades aeróbicas por vários meses, raramente resulta em perda de peso superior a 2%. Todas as bases apontam para a dieta e o treinamento resistido (musculação) de alta intensidade, como as verdadeiras chaves para o emagrecimento.

Wing & Phelan (2005), apontam que, dentre as pessoas que conseguem emagrecer, apenas 1% usa unicamente o exercício aeróbico para alcançar seus objetivos.

Você vê diversas pessoas realizando esse tipo de atividade e elas são magras ou estão emagrecendo, qual a explicação?

A explicação é bem simples, eu te garanto que provavelmente esse pessoa não tem como única estratégia para emagrecimento, a atividade física, essa pessoa deve aliar isso a uma dieta ou reeducação alimentar. Ou ela é um exceção da natureza

É assustador notar que, apesar das evidências (estudos), ainda insistimos em aplicar o modelo aeróbico para alcançar o emagrecimento. Aqui nos cabe a reflexão se isto se configura como uma questão filosófica ou fisiológica .

05



DIETA MUITO RESTRITA
ENGORDA!

Um estudo realizado em Laval University, apresentou o caso de uma mulher que diminuiu seu gasto calórico em quase 500 kcal dia, resultando em um défice de 50.295 kcal durante o estudo, levando em conta que 1 kg de gordura equivale 7.700 kcal, ela deveria ter emagrecido 6.5 kg, porém, ela engordou quase 2 kg.

Nosso corpo possui um fenômeno chamado termogênese adaptativa, permitindo que seu metabolismo se adapte mediante a mudanças, no estudo mencionado, o corpo, além de suprir o que a mulher deixou de comer, produziu um excedente, fazendo com que ela ganhasse gordura. Sabe o que mais? Esse mesmo fenômeno pode acontecer com exercícios de baixa intensidade e longa duração. Agora entende porque as pessoas que se matam na esteira, passam fome e não perdem gordura?

Então aí vão duas dicas: 1) não passe fome, coma alimentos de qualidade, com mais fibras, e, boas fontes de gordura e carboidratos; 2) comece a investir em treinos curtos e intensos, dando uma atenção especial para musculação e treino intervalado. É isso, tenha mais qualidade, menos sofrimento e mais resultado!

REFERÊNCIAS

Paoli, A; Pacelli, F; Bargossi, A. M; Marcolin, G;
Guzzinati, S; Neri, M; Bianco, A; & Palma, A.
Effects of three distinct protocols of fitness
training on body composition, strength and
blood lactate. *J Sports Med Phys Fitness* 50, p.
43-51, 2010

Arkinstall, M. J; Bruce, C. R; Nikolopoulos, V;
Garnham, A. P; & Hawley, J. A. Effect of
carbohydrate ingestion on metabolism during
running and cycling. *J Appl Physiol* 91, p. 2125-
2134, 1985/2001

Schrauwen, P; Van, Aggel-Leijssen, D. P; Hul,
G; Wagenmakers, A. J; Vidal, H; Saris, W. H; &
Van, B. M. A. The effect of a 3-month low-
intensity endurance training program on fat
oxidation and acetyl-CoA carboxylase-2
expression. *Diabetes* 51, p. 2220-2226, 2002

Major, G, C; Doucet, E; Trayhurn, P; Astrup, A;
& Tremblay, A. Clinical significance of
adaptive thermogenesis. *Int J Obes (Lond)* 31,
p. 204-212, 2007

REFERÊNCIAS

Roy, H. J; Lovejoy, J. C; Keenan, M. J; Bray, G. A; Windhauser, M. M; & Wilson, J. K; Substrate oxidation and energy expenditure in athletes and nonathletes consuming isoenergetic high- and low-fat diets. Am J Clin Nutr 67, p. 405-411, 1998

Kruger, J; Yore, M. M; & Kohl, H. W. Leisure-Time Physical Activity Patterns by Weight Control Status: 1999-2002 NHANES. Med Sci Sports Exerc 39, p. 788-795, 2007

Wing, R. R; & Phelan, S. Long-term weight loss maintenance. Am J Clin Nutr 82, p. 222S-225S, 2005

Tremblay, A; Major, G, C; Doucet, E; Trayhurn, P; & Astrup, A. Role of Adaptive Thermogenesis in Unsuccessful Weight-Loss Intervention. Fut Lipidology 2, p. 651-658, 2007

Tremblay, A; Royer, M. M; Chaput, J. P; & Doucet, E. Adaptive thermogenesis can make a difference in the ability of obese individuals to lose body weight. Int J Obes (Lond) 37, p. 759-764, 2013

ENCERRAMENTO

Olá, falei que seria breve com as explicações e sugestões. Por um acaso você já havia realizado alguma dessas estratégias e acabou se frustrando por não ser efetiva? Se sim, fique tranquilo, a culpa não foi sua, foi apenas um planejamento errado de acordo com a meta almejada.

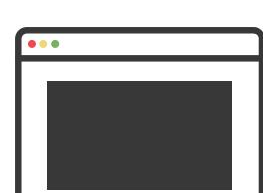
Espero ter conseguido te ajudar com algumas estratégias que não devem ser seguidas. No caso, eu falei das que não devem, mas você pode extrair disso as informações válidas e aplicar o que funciona, agora sabendo o que não funciona.

Obrigado por ter se interessando por esse assunto, é uma felicidade para mim poder dividir conhecimento e ajudar pessoas, espero em breve poder lhe entregar ainda mais conteúdo de valor.

Até mais.



@jullianoVolpato



www.jullianovolpato.com.br