



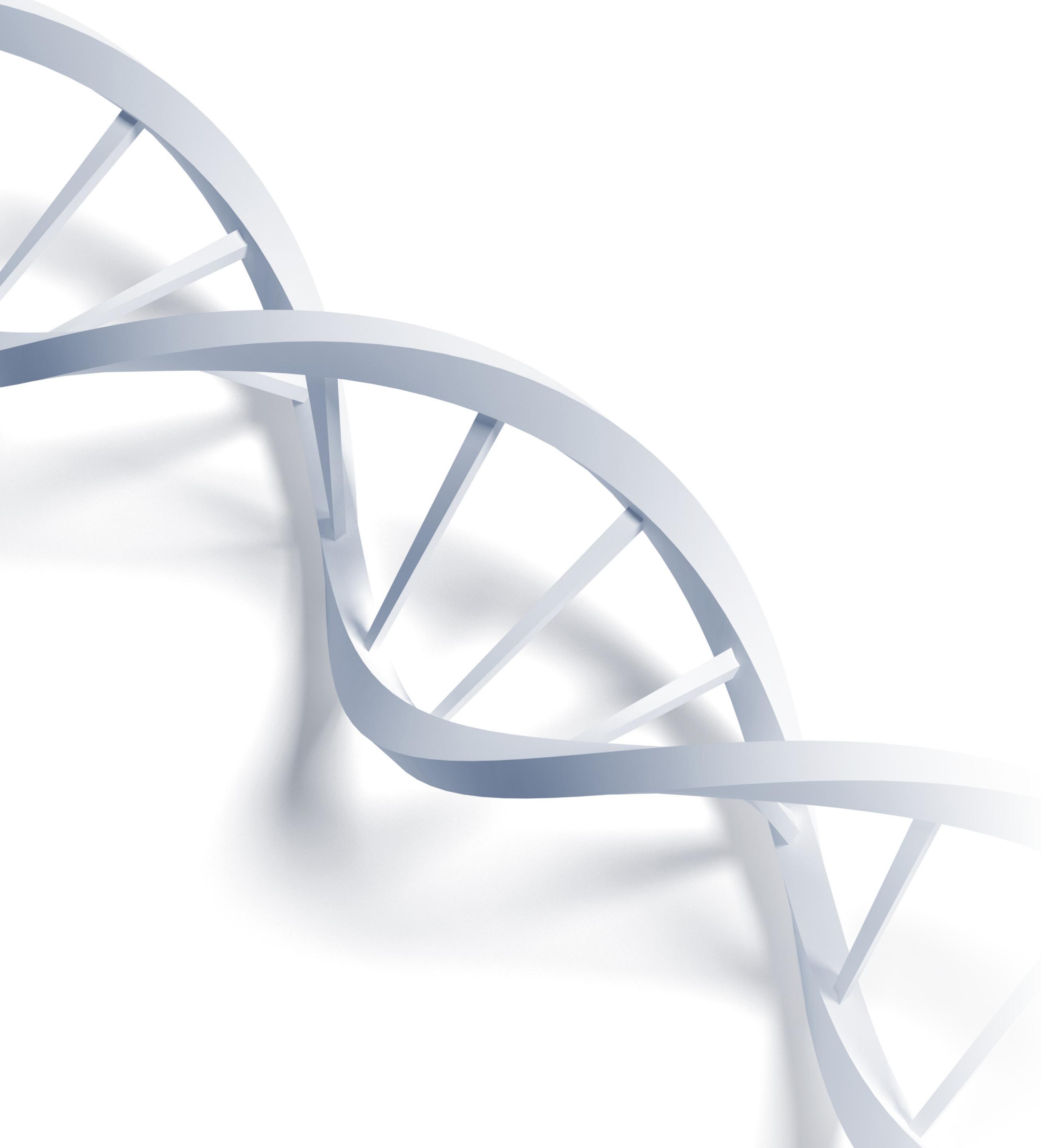
# ESTRATÉGIAS INDIVIDUALIZADAS PARA O EMAGRECIMENTO DEFINITIVO

---

PARTE 1



RITA CASTRO  
Estratégias Nutricionais



Antes de partirmos para o que de fato funciona durante o processo de emagrecimento definitivo, é necessário esclarecer alguns conceitos importantes para que você comece a implementar todas as estratégias que realmente irão funcionar para você.

**MAS, AFINAL, O QUE É UM EMAGRECIMENTO DEFINITIVO?** É o estado em que o seu corpo atinge o equilíbrio metabólico, entre gastar e armazenar gordura corporal, produzir substâncias e hormônios para o funcionamento ótimo do seu corpo. Os processos estão equilibrados na utilização tanto de carboidrato quanto de gordura como fonte de energia, e os aminoácidos (provenientes das proteínas) para a construção de músculos.

Você que está lendo este material provavelmente já sabe que hábitos não saudáveis, *fast-foods*, comer excessivamente, excesso de bebidas alcoólicas, sedentarismo e que estar sob muito estresse podem desequilibrar seus hormônios, energia e fazer com que seu corpo armazene mais gordura corporal. Talvez você já até tenha tentado inúmeras vezes evitar a maioria dos fatores acima, ter implementado exercícios físicos e passou a comer menos. Mas, ainda assim, não conseguiu obter o emagrecimento definitivo, com poucos resultados expressivos, além de muitos altos e baixos frustrantes.

É preciso que você saiba que o emagrecimento não é um processo linear, como a maioria das pessoas pensa. A perda de peso saudável, sustentável e aqui preferimos nos referir ao processo de emagrecimento, pois perder peso nem sempre significa perda de gordura corporal, envolve uma abordagem que leva em consideração o SEU metabolismo e o que funciona para a sua **INDIVIDUALIDADE**.

Existe uma orquestra do emagrecimento que deve ser respeitada, que leva em consideração as influências ambientais, genéticas e epigenéticas na obesidade.

**Os três grandes mitos que você precisa entender antes de tentar qualquer mudança rumo aos resultados duradouros são:**

# MITO 1: PARA EMAGRECER VOCÊ PRECISA COMER MENOS E GASTAR MAIS

A gordura corporal é simplesmente energia armazenada. Para perder gordura, você precisa gastar mais calorias do que ingerir. Por esse motivo, parece lógico que comer menos e se movimentar levaria ao emagrecimento. Embora esse conselho funcione teoricamente, principalmente se você mudar de estilo de vida permanentemente, é uma má recomendação para quem tem um problema sério com seu metabolismo. A maioria das pessoas que segue este conselho acaba recuperando qualquer peso perdido devido a fatores fisiológicos e bioquímicos. É necessária uma mudança importante e sustentada na perspectiva e no comportamento para emagrecer com dieta e exercício. Restringir a ingestão de alimentos e obter mais atividade física não é suficiente.

É importante que você fixe essa informação: para o emagrecimento definitivo, a dieta é mais importante do que o exercício físico. Instruir alguém com obesidade a simplesmente comer menos e se mover mais é como dizer a alguém com depressão para se animar ou alguém com problema de alcoolismo a beber menos.

Alguns fatores podem influenciar no apetite/saciedade, o que constitui um lado da equação do balanço energético. Outros fatores podem influenciar a utilização de gordura como fonte de energia e o gasto de energia em geral.

**SIGNIFICA QUE ENTÃO POSSO DIZER QUE SE NÃO CONSIGO EMAGRECER COMENDO MENOS E GASTANDO MAIS, QUE TENHO "METABOLISMO LENTO"?**

A definição de metabolismo lento é basicamente a incapacidade do seu corpo realizar os seus processos de geração de energia de forma eficaz. Isso envolve a sua produção hormonal, funcionamento das mitocôndrias, dificuldade com a eliminação de toxinas (processo de destoxificação ineficiente), alterações genéticas (polimorfismos genéticos), microbiota alterada (bactérias do seu intestino que fazem com que você armazene mais gordura corporal e extraia mais calorias dos alimentos).

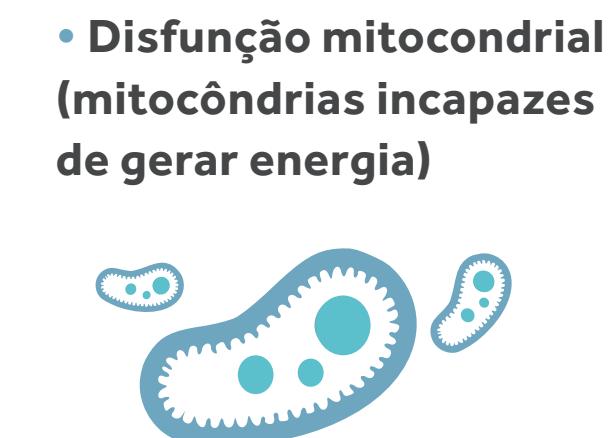
## 6 GRANDES ASPECTOS A SEREM INVESTIGADOS NO "METABOLISMO LENTO":



- Capacidade de resposta ao estresse



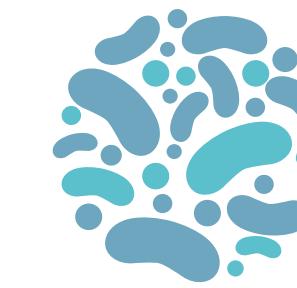
- Inflamação



- Disfunção mitocondrial (mitocôndrias incapazes de gerar energia)



- Destoxificação (eliminação de toxinas ineficientes)



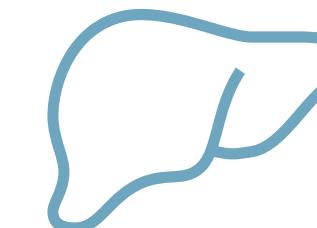
- Microbiota intestinal alterada.



- Polimorfismos genéticos

## MICROBIOTA OBESA: MECANISMOS

D'Aversa F., et.al. Gut microbiota and metabolic syndrome. Inter Emerg. Med. 2013



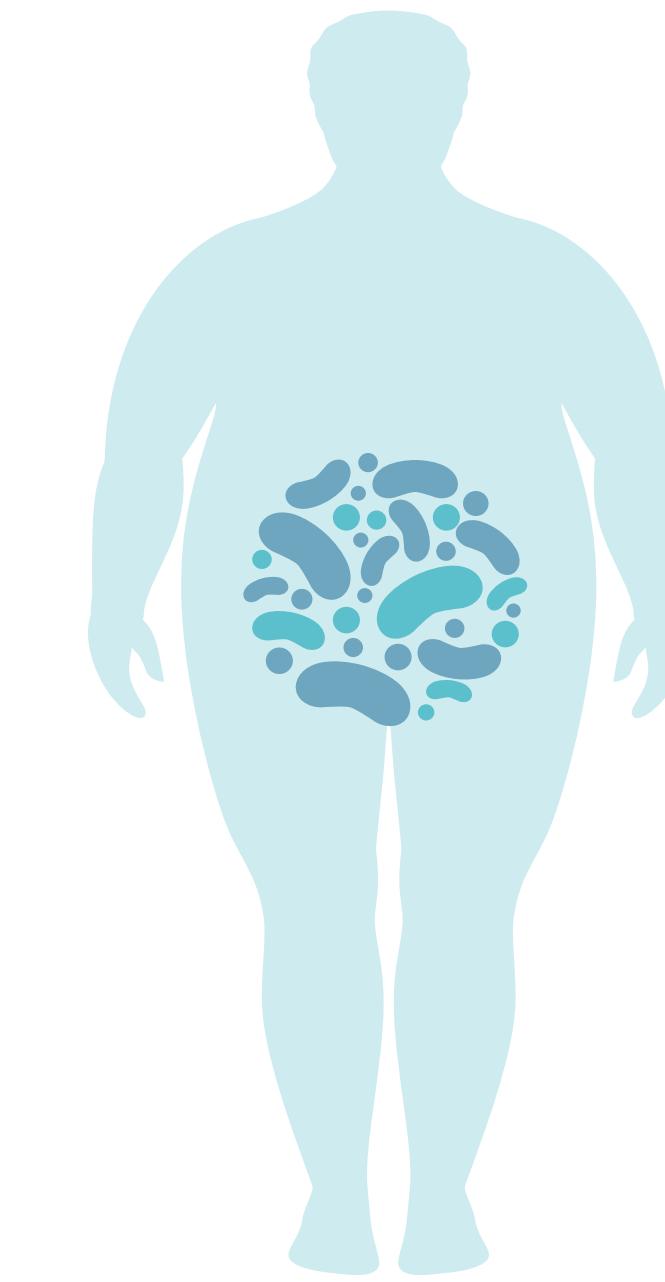
### FÍGADO:

- Aumento dos AGCC
- Aumento da inflamação



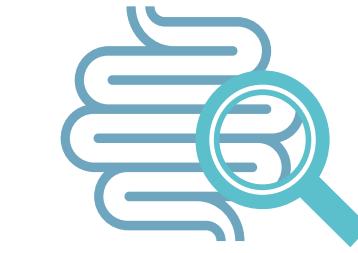
### TECIDO ADIPOSO:

- Aumento da incorporação de TG
- Aumento da inflamação



### MICROBIOMA INTESTINAL:

- Composição alterada
- Fermentação alterada
- Aumento da extração de energia



### EPITÉLIO:

- Aumento da permeabilidade do epitélio intestinal
- Menos PVY/GLP-1 de células L



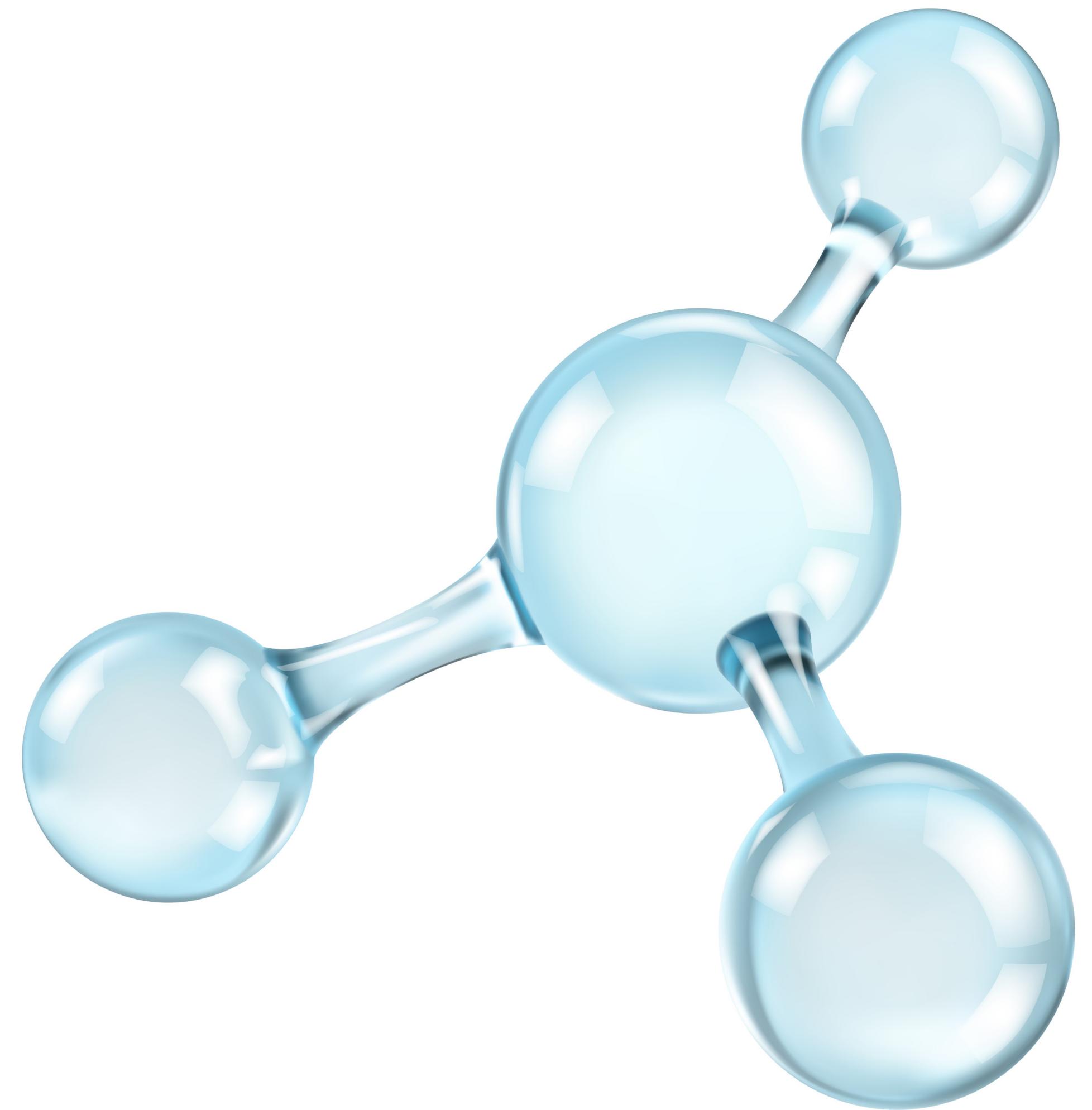
### MÚSCULO:

- Menor oxidação de ácidos graxos



### CÉREBRO:

- Menor saciedade



## MITO 2: **TODAS AS CALORIAS SÃO IGUAIS**

A caloria é uma medida de energia. Todas as calorias têm o mesmo conteúdo energético. No entanto, isso não significa que todas as fontes de calorias tenham os mesmos efeitos no seu peso. Diferentes alimentos passam por diferentes vias metabólicas e podem ter efeitos muito diferentes na fome e nos hormônios que regulam o peso corporal. Reduzir o consumo de carboidratos (o que não significa excluir totalmente) por gorduras e proteínas de boa qualidade pode aumentar seu metabolismo, reduzir o apetite e os desejos por doces, enquanto otimiza a função de alguns hormônios reguladores de peso.

## MITO 3: A OBESIDADE É APENAS SOBRE FORÇA DE VONTADE, NÃO BIOLOGIA

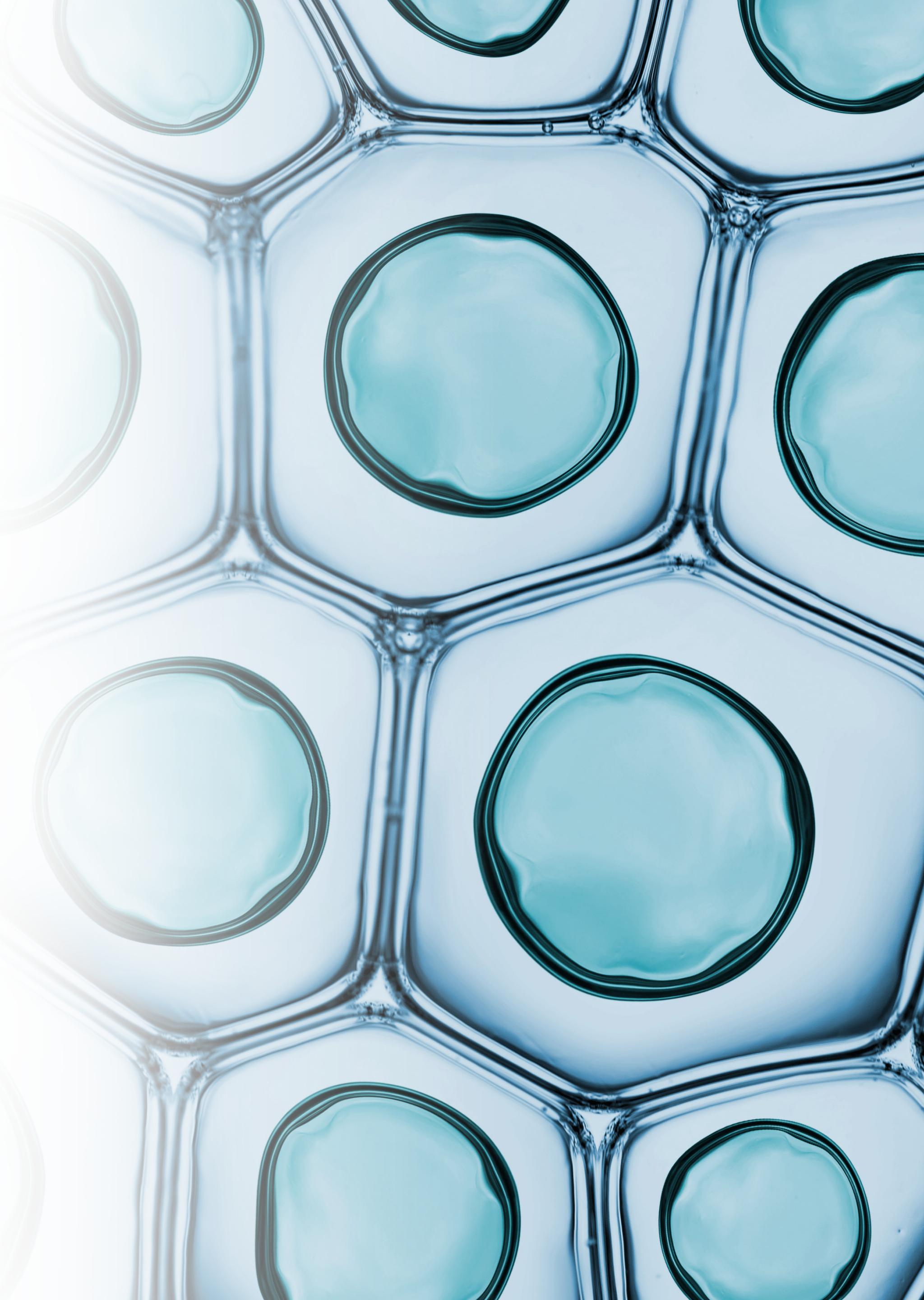
É impreciso dizer que seu peso tem tudo a ver com força de vontade. A obesidade é um distúrbio muito complexo, com dezenas, se não centenas de fatores contribuintes. Alterações genéticas estão associadas à obesidade e a várias condições clínicas, como hipotireoidismo, Síndrome do Ovário Policístico (SOP) e depressão, e podem aumentar o risco de ganho de peso. Não significa, por outro lado, que seja uma desculpa para que você não obtenha resultados, mas que esses fatores devem ser levados em consideração. Seu corpo também possui vários hormônios e vias biológicas que devem regular o peso corporal.

Estes tendem a ser disfuncionais em pessoas com obesidade, tornando muito mais difícil de perder e manter. Por exemplo, ser resistente ao hormônio leptina é uma das principais causas de obesidade. O sinal da leptina deve informar ao seu cérebro que ele possui gordura suficiente armazenada. No entanto, se você é resistente à leptina, seu cérebro pensa que está morrendo

de fome. Outros fatores importantes são as alterações genéticas nos genes FTO (fat mass and obesity-associated) e MC4R (receptor tipo 4 de melanocortina). O primeiro altera os níveis de grelina (principal hormônio da fome) e estimula o acúmulo de gordura corporal.

O segundo altera os sinais de saciedade, em que você inicia a sua refeição e não consegue parar de comer, porque o sinal de estar satisfeito não chega de forma eficiente em seu cérebro. Muitas vezes isso leva a episódios de compulsão alimentar, especialmente quando agravado por outros fatores, como o estresse e a ansiedade. Tentar exercer força de vontade e comer conscientemente menos diante do sinal de fome acionado por leptina, além dos desequilíbrios no FTO e MC4R, é extremamente difícil.

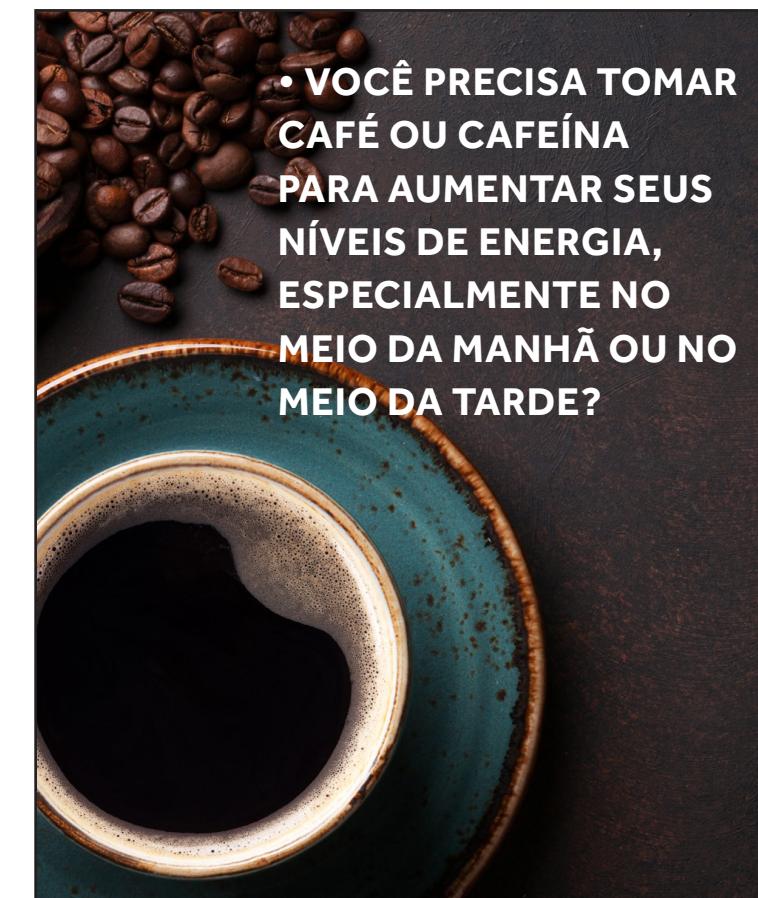
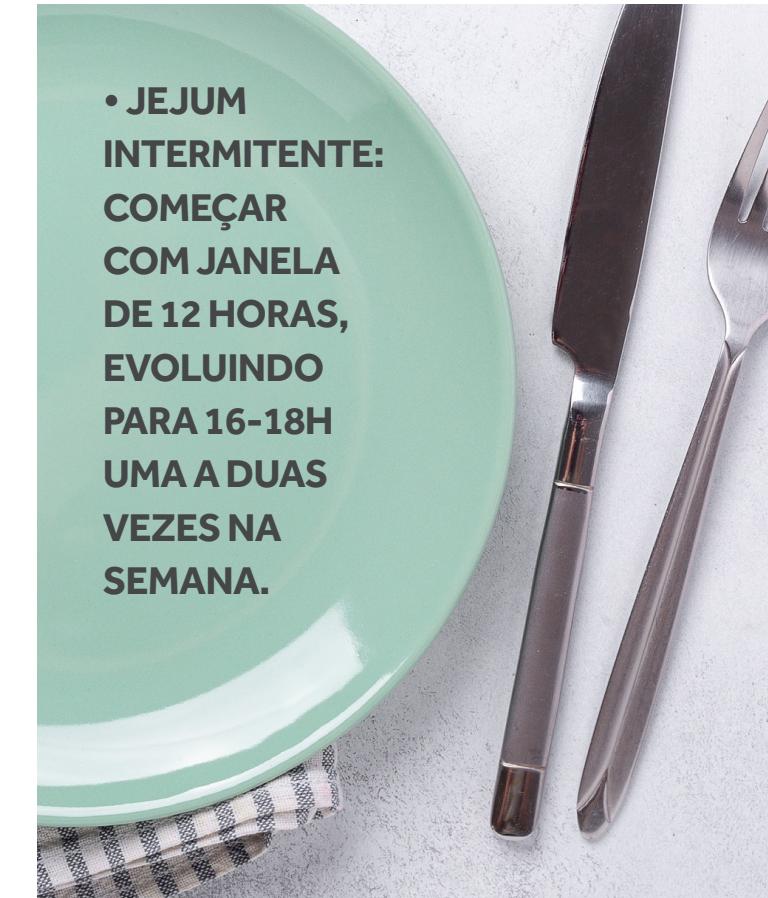
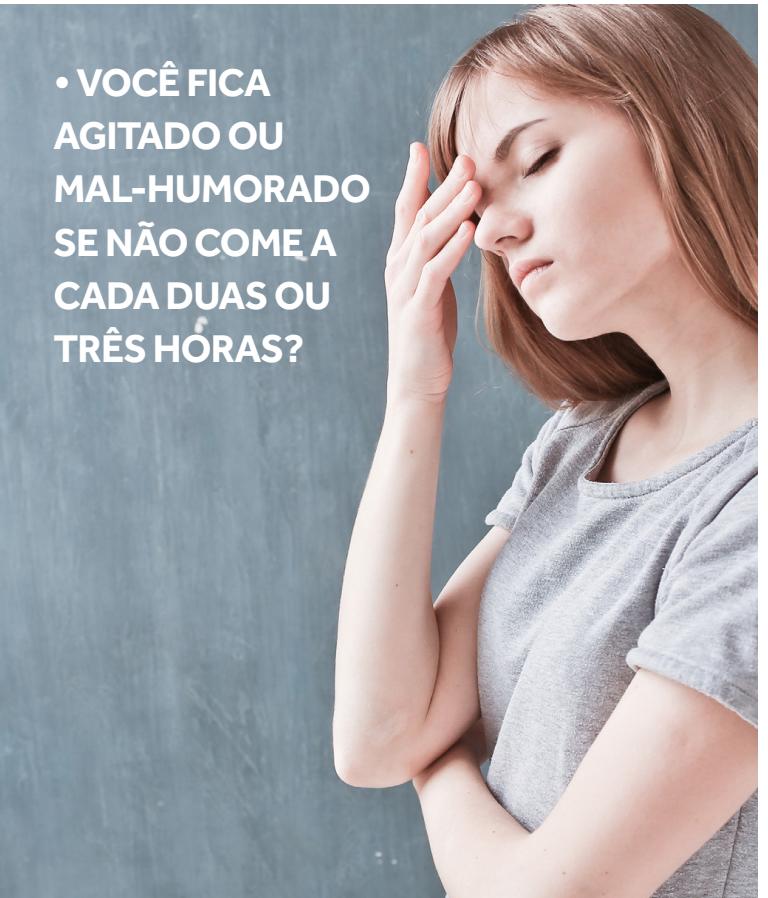
Obviamente, isso não significa que as pessoas devam desistir e aceitar seu destino genético. Emagrecer de forma definitiva é possível, mas pode ser realmente mais difícil para algumas pessoas. Respeite a sua individualidade.



# FLEXIBILIDADE METABÓLICA

Este é um dos conceitos mais importantes para que você entenda o que é um metabolismo eficiente e por onde devemos começar com as mudanças na alimentação. A flexibilidade metabólica é a habilidade do corpo em responder ou adaptar-se de acordo com as demandas energéticas, com as células que sabem utilizar carboidratos como fonte de energia.

## SINAIS QUE ESTÁ METABOLICAMENTE INFLEXÍVEL:



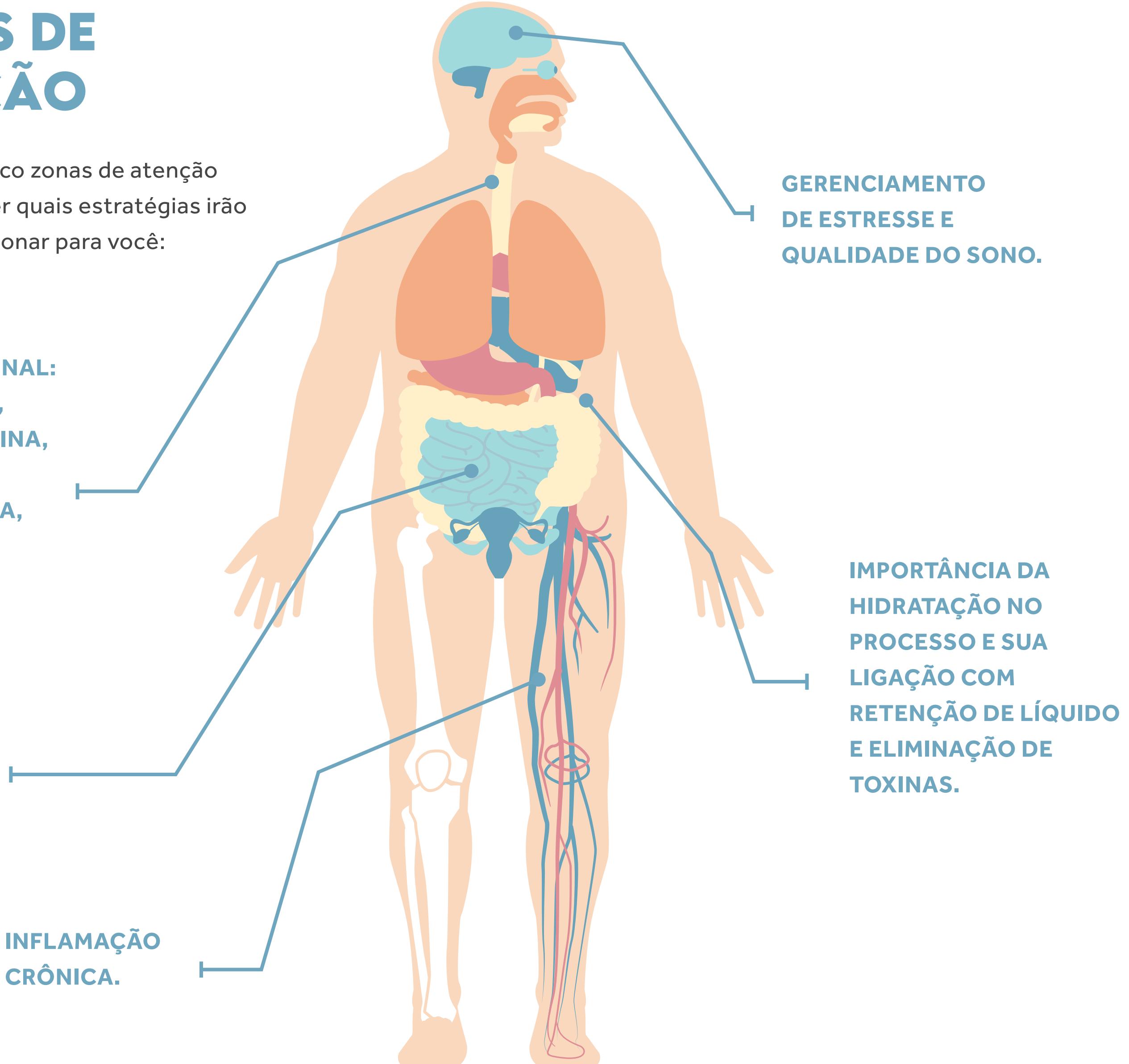
## ZONAS DE ATENÇÃO

Estas são as cinco zonas de atenção para estabelecer quais estratégias irão realmente funcionar para você:

**SAÚDE HORMONAL:  
TIREOIDIANOS,  
LEPTINA, GRELINA,  
INSULINA,  
TESTOSTERONA,  
ESTRÓGENO E  
CORTISOL.**

**MICROBIOTA  
INTESTINAL.**

**INFLAMAÇÃO  
CRÔNICA.**



## ALVOS GENÉTICOS/ EPIGENÉTICOS

### GRUPO 1

Genes relacionados ao metabolismo energético: utilização de substratos como fonte de energia, mitocôndrias e flexibilidade metabólica.

### GRUPO 2

Genes relacionados à ansiedade (aquele que belisca qualquer coisa durante o dia).

### GRUPO 3

Genes relacionados ao desequilíbrio de fome e à saciedade. Essas pessoas realmente passam o dia sentindo mais fome, em horários específicos, e baixa sinalização para a saciedade.

### GRUPO 4

Genes relacionados aos mecanismos de comportamento de vício, prazer e recompensa. Aqui neste grupo estão as pessoas que não conseguem se livrar dos vícios, seja por doces, massas, álcool etc.

# O QUE FUNCIONA? SUPLEMENTAÇÃO, ERVAS, CHÁS.

A suplementação é a extensão natural da alimentação que irá auxiliar no propósito de emagrecimento. Mas, atenção, não existe suplemento ou erva mágica sem a associação com outras estratégias. Um único suplemento, chá e erva não são capazes de fazer o resultado acontecer por si só. Eles são complementares e necessários, com todo o processo de mudança de alimentação e estilo de vida. Aqui estão alguns exemplos dessas estratégias, de acordo com os alvos que explicamos nos tópicos anteriores:



- Equilíbrio das mitocôndrias e metabolismo: coenzima q10, vitaminas do complexo B, creatina, TCM (Triglicerídeos de Cadeia Média) e carotenoides (como a fucoxantina e a astaxantina).

- Nutrientes para a célula e bom funcionamento hormonal: zinco, selênio, magnésio, vitamina D e cromo.

- Suplementação para a redução da inflamação e eliminação de toxinas: curcumina, chlorella, spirulina e ômega-3.

- Suplementação para o equilíbrio de fome e saciedade: fibras e proteínas (em cada refeição).

- Ervas e chás para o equilíbrio do estresse e da ansiedade: erva-cidreira (*Melissa officinalis*), capim-santo (*Cymbopogon citratus*), manjericão-santo (*Erva tulsi*), ashwagandha e maca peruana.

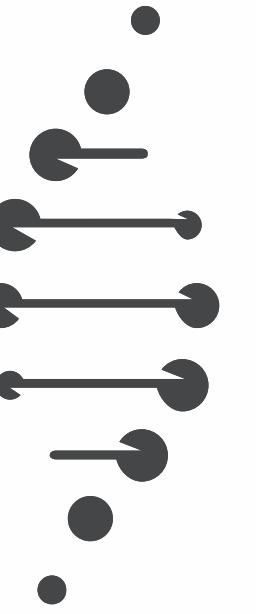
- Ervas e chás para melhorar a qualidade do sono: mulungu, folhas de maracujá (*Passiflora incarnata*) e valeriana.

VEJA NO QUADRO ABAIXO UM RESUMO DOS ALVOS E DAS ESTRATÉGIAS:

ALVOS/OBJETIVOS	FITONUTRIENTES/ COMPOSTOS BIOATIVOS/CHÁS
Equilíbrio fome/ saciedade (modulação do FTO e MC4R)	Fibras (Goma acácia purificada, glucomanan) e cogumelos ( <i>Ganoderma lucidum</i> )
Metabolismo de carboidratos, gordura e sensibilidade à insulina	Berberina, Garcinia cambogia, <i>Irvingia Gabonensis</i> e <i>Citrus sinensis</i>
Modulação na leptina	Gingerol (gengibre), DHA, resveratrol, queracetina, vitamina D
Termogênese e mitocôndrias	<i>Camelia sinensis</i> (chá verde, matcha), <i>Citrus aurantium</i> , Capsiate (pimenta), coenzima Q10, florotaninos, fucoxantina e astaxantina
Moduladores de GABA (neurotransmissor de relaxamento, ajuda no sono e reduz impulsividade pela comida à noite)	<i>Melissa officinalis</i> (erva-cidreira), <i>Cymbopogon citratus</i> (capim- cidreira), <i>Passiflora incarnata</i> (folhas de maracujá) e L-teanina
Moduladores de serotonina	<i>Crocus sativus</i> , <i>Curcuma longa</i> e <i>Griffonia</i>



# PROJETO LONGEVIDADE



CRN-3/28029

🌐 [www.ritacastro.com.br](http://www.ritacastro.com.br)

📞 +55 11 98205-5151

✉️ @ritacastronutri



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".  
Não é permitida a divulgação e a distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar  
todo o esforço, o investimento e a dedicação empregados neste trabalho.