

## Por que o magro é magro?

Muitos já se depararam com situações em que comem muito menos do que outras pessoas, mas engordam com maior facilidade. Com isso, questionam: Qual é o segredo dos magros? Qual é o mistério daqueles que vivem magros aparentemente sem nenhum esforço?

A resposta é simples: Não há segredo e nem mistério. Primeiramente, vale desmistificar a questão de que todo magro é leve e de que todo gordo é pesado. Sabemos que uma pessoa pode ser magra e pesada ao mesmo tempo, uma vez que o percentual de gordura baixo caracteriza a magreza saudável, e a massa muscular muito desenvolvida e trabalhada aumenta o peso corporal.

O fato de uns engordarem e outros não, ocorre por diversos motivos interligados entre si. Destacam-se:

**1) Metabolismo:** Um dos responsáveis pelo emagrecimento (perda de gordura, e não necessariamente de peso) e manutenção é o metabolismo, que pode ser definido como o conjunto de reações químicas complexas que ocorre no interior das células por meio de energia, e que são responsáveis pelos processos de síntese e degradação de nutrientes.

O metabolismo pode ser classificado em Anabolismo, que é a síntese, ou seja, formação de compostos, ou em Catabolismo, que é a degradação ou "quebra" de compostos. No emagrecimento, o organismo está em catabolismo de gorduras. Para manter-se magro, é necessário que haja um equilíbrio entre catabolismo e anabolismo de gordura.

Sabe-se que o organismo precisa de energia para manter as funções vitais e que mesmo em repouso, nosso corpo usa essa energia sob a forma de calorias. Quanto maior o gasto em repouso, mais fácil é para emagrecer e manter-se magro.

**2) Genética:** Estudos realizados na Alemanha mostraram a relação da genética com a magreza saudável. Esses estudos apontam que a ausência ou redução de alguns genes, principalmente o FTO (conhecido como o gene da massa corporal) pode dificultar o acúmulo de gordura corporal e aumentar a sensação de saciedade.

Outro fator relacionado à gordura corporal é a respeito dos neurotransmissores, mais especificamente o Neuropeptídeo Y (NPY). Pessoas com facilidade para engordar podem ter um aumento na produção dessa molécula. Em adultos, esse peptídeo inibe a liberação do hormônio de crescimento durante o sono e aumenta a concentração de insulina no sangue, a vontade de comer doces, os estoques de gorduras nos adipócitos (células que armazenam a gordura sob a forma de triglicérides), além de diminuir o gasto calórico em repouso. É

importante dizer que o NPY também pode ser produzido a partir do estresse.

**3) Controle de Ansiedade:** Comer para controlar a ansiedade não é uma boa opção. Mas poucos conseguem controlar isso. As pessoas com pensamentos magros tendem a buscar um prazer a longo prazo, ou seja, se estão com muita vontade de comer, têm a consciência que podem se arrepender depois que cair de boca num prato muito calórico, pois todo esforço será em vão.

**4) Frequência das Refeições:** Muitas vezes nos deparamos com pessoas magras que comem o tempo todo. Já está comprovado que fazer várias refeições ao dia auxilia o metabolismo a funcionar melhor, nos faz queimar mais calorias ao dia e evita perda de massa muscular. O ideal é não ficar em jejum por mais de 4 horas, a não ser quando for dormir de noite. Opte por lanches leves e magros entre as

refeições, ou até suplementos, caso seu tempo seja corrido e precise de algo mais prático.

Além disso, sabemos da importância do café da manhã para nos manter magros. Estudos comprovam que 91% dos adultos magros fazem essa refeição, enquanto apenas 23% das pessoas obesas têm esse hábito.

**5) Sono:** Dormir bem, acordar descansado e ter uma boa disposição durante o dia são fatores fundamentais para manter-se magro.

Isso acontece porque durante o sono, inúmeras substâncias são liberadas e ajudam a equilibrar o organismo e até a ansiedade no dia seguinte.

**6) Exercício:** Quanto maior o volume da massa muscular, mais acelerado é o metabolismo e mais massa gorda é utilizada como fonte de energia.

O importante com relação ao exercício é pensar na sua frequência, pois de nada adianta fazer todos os dias de uma semana e depois ficar 1 mês sem exercitar-se.

**7) Ato de comer devagar:** Muitas pessoas comem rápido e não prestam atenção no que estão ingerindo. Isso faz com que a quantidade de comida ingerida seja maior e dificulta a digestão, deixando o metabolismo mais lento. Isso acontece pois quando a pessoa demora para fazer uma refeição, o cérebro recebe a mensagem de saciedade antes, e faz com que a pessoa pare de comer mais cedo, evitando excessos. Esse processo leva cerca de 15 minutos.

### Conclusão

Não existe uma única fórmula mágica que mantém um indivíduo magro. Sabe-se que se a genética não te favoreceu, algumas mudanças no modo de pensar e agir podem resultar na perda e na manutenção da gordura corporal.



Dra. Mariana Ferri d'Avila

Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica
- Nutrição Funcional
- Nutrição Esportiva
- Ortomolecular
- Nutrição Preventiva

*Já está comprovado que fazer várias refeições ao dia auxilia o metabolismo a funcionar melhor, nos faz queimar mais calorias ao dia e evita perda de massa muscular.*