

# OBESIDADE - 3

## ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

Alguns **mitos** relacionados a obesidade:

### a) Uma caloria é uma caloria; b) Caloria que entra = Caloria que sai

De quantas pessoas, especialistas, livros de dieta colocaram em sua cabeça, o escrito acima;

Não importa o que come, leve em conta apenas o total de calorias;

O exercício que faz vai queimar o que come, e perderá peso;

Se isto fosse verdade, dieta e exercícios trabalhariam em nosso favor;

### Se isso for verdade:

- As gorduras seriam equivalentes: Omega-6<sup>(inflamatório)</sup>, Omega-3<sup>(antiinflamatório)</sup>;
- Todas as proteínas (aminoácidos) seriam equivalentes, pois liberam 4 calorias/grama; Ovo (proteína de alta qualidade) reduz apetite; Hamburgues (depende da qualidade da proteína) geralmente estão associados com a síndrome metabólica e resistência a insulina);
- Os carboidratos seriam equivalentes, liberam 4 calorias/grama; Amido (farinha) é constituído de moléculas de glicose, a energia liberada é utilizada por todas as células; Açúcar: sacarose e xarope de milho (frutose), convertem-se em gordura quase que imediatamente;

### Conseqüência das "verdades" acima:

- Este mito coloca a culpa pelo excesso de peso sobre a pessoa. Se você está acima do peso, significa que come muito e não faz exercícios ou ambos;
- O corpo humano é inteligente, sempre trabalha para te proteger, ele faz um balanço do que come e o que usa da energia ingerida;
- Quando alguém faz dieta, geralmente chega a um peso (piso) e daí não diminui mais, esta proteção é necessária para mantê-lo vivo.

### Conclusão:

- A qualidade da comida que come determina a sua capacidade de queimar calorias. Uma caloria não é uma caloria. As calorias não são equivalentes metabolicamente.
- 

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site [www.bodytalklondrina.com.br](http://www.bodytalklondrina.com.br) possui caráter informativo e educativo.

Londrina (PR), 31 dezembro de 2017

*Dr. Luiz Carlos Bertoni*