



Reduzir a Gordura Corporal

Quais Suplementos Utilizar?

Quando falamos em suplementos utilizados em dietas com o objetivo de reduzir a gordura corporal, imediatamente nos vem à mente o ácido linolêico conjugado (CLA), diversos fitoterápicos (koubo, pholiamagra, pholianegra, citrus aurantium etc), termogênicos (à base de cafeína e demais estimulantes), L-carnitina, dentre outros utilizados para acelerar o metabolismo ou otimizar a utilização da gordura corporal como fonte de energia. Só que neste artigo quero focar a discussão em alguns suplementos muito importantes na “queima de gordura corporal”, mas que possuem atuação indireta no processo. Normalmente, esses produtos são usados apenas nas fases cujo objetivo é a hipertrofia muscular. Primeiro, vamos esclarecer algo básico, mas que eu tenho grande dificuldade de explicar para meus/minhas pacientes com sobrepeso:

PERDER PESO NA BALANÇA NÃO É IGUAL A PERDER GORDURA CORPORAL!

Independentemente de quanto seja o grau do sobrepeso ou da obesidade, devemos cuidar para não perder massa muscular, pois a perda desse tecido - metabolicamente ativo - proporcionaria uma redução no metabolismo basal, tornando mais difícil a perda de gordura após algum tempo em restrição calórica.

Um bom resultado para redução da gordura corporal, sem sacrifício da massa magra, será obtido por meio de treinamento com pesos, associado à aerobiose e à uma dieta controlada. Muitas pessoas que estão acima do peso ainda têm receio de praticar musculação, pois imaginam que essa atividade não lhe trará tantos benefícios para redução de gordura corporal quanto os exercícios aeróbicos. Grande engano! A associação das duas atividades é simplesmente perfeita quando acompanhada de uma dieta correta.

Gosto do termo “dieta”, pois ele vem do grego e significa “estilo de vida”. E a meu ver, essa é a melhor definição para uma alimentação apropriada. Ainda mais nos dias de hoje, em que para mantermos uma alimentação correta, devemos ter um estilo de vida diferente da maioria das pessoas, dominadas pelo sedentarismo e alimentação desregrada.

Teoricamente, a base da dieta para se perder gordura é simples: carboidratos complexos distribuídos ao longo do dia de acordo com o gasto energético (exercícios), proteínas distribuídas em todas as refeições diárias, presença de gorduras mono e polinsaturadas (cerca 2/3 do consumo total de gorduras, que deve estar entre 20 e 30% da ingestão calórica diária) vitaminas e sais minerais na quantidade adequada, e, claro, hidratação. Simples, não é mesmo? Nem tanto! Se fosse simples, grande parte das pessoas não teria tamanha dificuldade nesse processo.

Controlando o carboidrato, dando preferência para sua ingestão logo ao acordar (nesse momento temos níveis de glicogênio reduzidos, sendo necessária a ingestão de carboidratos) e na refeição que antecede o treinamento (proporcionar melhor performance no treino), escolhendo fontes como: batata doce, mandioca, cará, inhame, pão integral, macarrão integral, arroz integral, aveia, quinua, amaranto, frutas com baixo índice glicêmico (maçã, pera, etc). Em horários que antecedem períodos com pequeno gasto energético, a ingestão de carboidratos deve ser controlada. Por exemplo: se você trabalha sentado em um escritório a tarde toda, aquele belo prato de arroz, feijão, batata e macarrão seria excessivo. Uma pequena quantidade de arroz integral ou até mesmo, dependendo da situação, a



Renato Chocair, em apenas quatro meses, mudou de vida, reduziu 23 kg de sua massa corporal.

abstenção total dos alimentos fonte de carboidratos, seria uma boa medida. Já o almoço de um trabalhador braçal deveria conter maiores quantidades desse nutriente.

Quanto às gorduras, também não é tão difícil. Castanhas, nozes, abacate, azeite de oliva extra virgem, salmão, semente de linhaça, dentre outras fontes, nos fornecem gorduras de boa qualidade. Vitaminas e sais minerais podem ser encontrados em uma grande variedade de legumes, verduras, cereais integrais, além de serem facilmente suplementados quando necessário, principalmente quando falamos de antioxidantes (vitamina C, vitamina E, bioflavonóides etc).

A água, todos temos à vontade (pelo menos por enquanto), sendo que sua ingestão deve ser muito bem distribuída ao longo do dia. Estudos já comprovaram que pessoas que bebem mais água entre as refeições possuem maior controle sobre o apetite, apresentando maior redução no peso corporal.

Agora chegamos ao real objetivo do artigo. Proteínas! Como disse acima, o ideal seria a presença de proteínas em todas as refeições diárias. Se duvidam, observem como fica o físico de quem “emagrece” fazendo uma dieta à base de frutas, bolachinha com geleia diet, barrinhas de cereais e

outros alimentos pobres em calorias, mas igualmente pobres em proteínas. Esses tipos de “regimes” consideram basicamente que a ingestão calórica deve ser menor do que o gasto energético, mas não consideram diversos outros fatores fundamentais no processo. O indivíduo até consegue perder peso, mas com a perda de massa muscular, ganha outro problema: flacidez!

Infelizmente, temos poucos alimentos disponíveis com uma boa quantidade de proteínas de alto valor biológico. Dentre eles podemos citar: aves, carne bovina magra, peixes, ovos (principalmente claras, devido ao alto teor de gordura da gema), alguns tipos de queijo (cottage especialmente), iogurtes (preferencialmente o natural desnatado) e leites (versões com teores reduzidos de gordura e lactose para quem apresentar intolerância a esse dissacarídeo). Nos 120 países onde é cultura utilizar insetos na alimentação, acaba-se tendo uma variedade maior de opções protéicas, mas não é o caso do Brasil.

Portanto, para adequar um café da manhã, um almoço e um jantar, realmente não é tão difícil, mas e as opções intermediárias?

Algumas pessoas mais determinadas não teriam qualquer tipo de problema em levar claras de ovos, peito de frango ou

algum outro alimento protéico para o trabalho ou escola. Só que além de determinação seriam necessárias condições especiais para conservação.

Você se encaixa no grupo de pessoas que não conseguem utilizar esses alimentos nas refeições intermediárias? Então use suplementos protéicos!

A indústria da suplementação alimentar vem evoluindo cada dia mais. Hoje são várias as opções de suplementos protéicos com sabores agradáveis e formas de apresentação bem práticas.

Recomendaria nesses momentos alguma proteína com absorção mais lenta, como a caseína e os mix protéicos (albumina, whey protein, caseína, proteína isolada de soja). Produtos na forma de géis e líquidos (“prontos para beber”) também vêm crescendo no mercado! As barras protéicas também são boas opções, mas fique sempre atento às quantidades de carboidratos e de lipídios. Cada marca possui um valor nutricional diferente. Saiba escolher a sua!

Pronto! Resolvemos o impasse da ingestão protéica ao longo do dia, além de ajustar os demais nutrientes! E agora? Acabou?

Ainda não! Temos a possibilidade de com alguns suplementos “proteger” a massa muscular do catabolismo, usando-os antes e após o treinamento. Neste período, quando o objetivo é a redução da gordura corporal, temos tido grande sucesso utilizando whey protein hidrolisada (proteína de ultra-rápida absorção) antes dos treinos e um shake contendo whey protein isolada (proteína de rápida absorção), caseína micellar e waxy maize (carboidrato de rápida absorção). Esse “blend” poderia ainda ser enriquecido por mais alguns produtos interessantes. Seguem as dicas a seguir:

Uso antes e após o treinamento:

BCAAS: aminoácidos de cadeia ramificada com grande efeito anticatabólico, visto que são usados como fonte de energia durante o exercício (lembre-se que a reserva de aminoácidos é nossa massa muscular). Sua ingestão pode variar entre 1 a 5 gramas, antes e depois do exercício, chegando até mesmo a 10 gramas para atletas de bodybuilding.

Em algumas situações o uso de BCAAS durante o exercício também se apresenta interessante.

GLUTAMINA: aminoácido mais abundante do plasma sanguíneo. Também apresenta ótimo efeito anticatabólico, além de auxiliar na manutenção da integridade do sistema imune (normalmente debilitado em dietas hipocalóricas associadas ao treinamento intenso). Sua ingestão pode variar entre 5 e 15 gramas antes e depois do exercício.

ARGININA: especialmente na forma AKG (alpha-ketoglutarato) este aminoácido proporciona maior síntese de óxido nítrico no organismo, auxiliando no aumento do fluxo sanguíneo por um efeito vasodilatador, melhorando a captação de nutrientes pelos músculos alvo (exercitados no dia). A dose recomendada varia entre 3 e 6 gramas antes do exercício.

CREATINA: Principal fonte energética em atividades de alta intensidade e curta duração (treinamento com pesos, por exemplo). Durante muito tempo esse suplemento foi associado apenas a períodos de ganho de massa muscular. Hoje sabemos da sua eficácia também no período de redução da gordura corporal, sendo muito importante para a manutenção de um treinamento intenso, mesmo quando se reduz a ingestão calórica. A creatina associada a uma dieta adequada em carboidratos não proporcionará retenção hídrica indesejada. Recomenda-se entre 3 e 5 gramas diários (sempre administrada com carboidratos).

Dependendo do nível de treinamento, poderiam ser incluídos outros suplementos, também com propriedades anticatabólicas. Mas para isso seria necessário uma avaliação individualizada.

Existem regras? Receitas de bolo? Claro que não. Tudo o que foi discutido acima são apenas algumas “ferramentas” de que dispomos. Cabe ao profissional saber trabalhar com cada uma delas, no momento exato e nas quantidades adequadas. Qualquer erro na associação entre dieta e treinamento acarretará em perda de massa muscular e/ou falha na perda de gordura corporal.

Normalmente, utilizo com sucesso essas técnicas desde atletas de alto nível até pessoas comuns, incluindo obesos. A questão é adequá-las de acordo com as necessidades individuais. Um exemplo recente foi o paciente Renato Chocair. Ele, acompanhado por mim e pelo treinador Valter Pedro, em apenas quatro meses, mudou de vida. Reduziu 23 kg de sua massa corporal, mas, muito mais que isso: conquistou um físico considerado perfeito para os padrões atuais! Por isso, eu sempre preconizo o trabalho em equipe. A determinação do paciente, o acompanhamento nutricional e o treinamento personalizado são a fórmula do sucesso! Parabéns, Renato!



Foto: Sellert