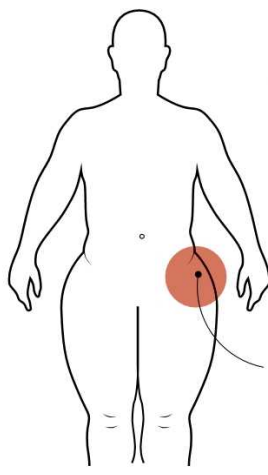
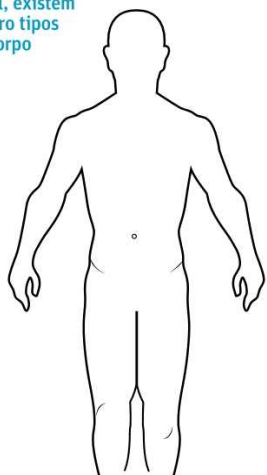


SAÚDE

Gordura no quadril
preocupa menos
do que na barriga,
dizem médicos **B9**

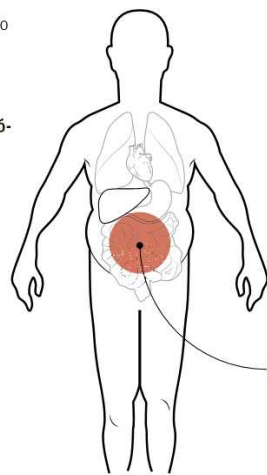
GORDURA AMIGA Dependendo de como é armazenada no organismo, ela pode ajudar a proteger a saúde

De maneira geral, existem quatro tipos de corpo



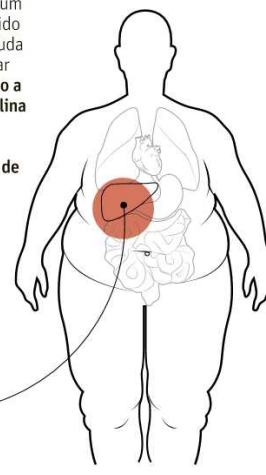
Diabetes ...
Acontece quando o organismo é incapaz de lidar com o aumento de glicose no sangue; a doença **causa problemas circulatórios, renais e nos olhos** e está ligada à **depressão e ao câncer**

A gordura tende a se acumular mais nos **quadril**s



... e insulina
A insulina é um hormônio produzido pelo corpo que ajuda a remover o açúcar do sangue; **quando a resistência à insulina é aumentada** (sensibilidade reduzida), o **risco de surgir o diabetes aumenta**

Gordura se acumula no **interior do abdome** e em **órgãos como o fígado**



1	2	3	4
Magros metabolicamente normais	Obeso/com sobrepeso metabolicamente normais	Magros metabolicamente doentes	Obeso/com sobrepeso metabolicamente doentes
> Pouca gordura	> Muita gordura subcutânea e pouca visceral	> Gordura visceral elevada	> Muita gordura visceral em relação à subcutânea
> Alta proporção de músculo	> Maior proporção de músculo	> Pouco músculo (sarcopenia)	> Perda de músculo (sarcopenia)
> Bom condicionamento físico	> Bom condicionamento físico	> Baixo condicionamento físico	> Baixo condicionamento físico
> Glicemia normal	> Glicemia normal	> Risco maior de diabetes	> Colesterol e gordura elevados, risco maior de diabetes
> Baixo risco cardiovascular	> Risco cardiovascular moderado	> Alto risco cardiovascular e de câncer; maior inflamação	> Alto risco cardiovascular e de câncer; maior inflamação
> Sensibilidade normal à insulina	> Sensibilidade normal à insulina e alta produção do hormônio	> Baixa sensibilidade à insulina	> Baixa sensibilidade à insulina e alta produção do hormônio

Gordura no lugar 'certo' pode livrar obeso de tratamento

Quando o acúmulo é nos quadris e no bumbum, chance de diabetes é menor

Já a gordura 'dura' na barriga é a pior; desafio é identificar magros com metabolismo de obesos, afirma médico

GABRIEL ALVES
ENVIADO ESPECIAL A OLINDA (PE)

Talvez nem todo gordinho, em nome da saúde, precise emagrecer.

Essa é a conclusão à qual chegaram dois estudiosos brasileiros da área de obesidade do país, que discursaram para especialistas no 17º Congresso Brasileiro de Obesidade e Síndrome Metabólica, realizado na última semana em Olinda (PE).

Bruno Geloneze, da **Unicamp**, e Amélio Godoy Matos, da PUC-RJ, argumentam que existem gordinhos que não apresentam as características que costumam estar presentes na síndrome metabólica (conjunto de doenças como diabetes, pressão arterial alta e colesterol elevados, entre outras).

Isso porque nessas pessoas a gordura se distribui de uma forma metabolicamente favorável, preferencial-

mente na camada subcutânea da pele, nas regiões do quadril e do bumbum.

No grupo dos metabolicamente desfavorecidos estão aqueles gordinhos — e até alguns magrinhos — que têm mais gordura acumulada na região do abdome, próximo às vísceras. Em excesso, essa gordura tende a se acumular no fígado, por exemplo, e é inflamatória, sendo uma das possíveis causas do diabetes e de problemas circulatórios.

A gordura "do bem" consegue, ao produzir hormônios como a adiponectina, manter a funcionalidade do organismo, impedindo que doenças como o diabetes se instalem — até um certo limite, claro, quando as numerosas células acabam morrendo sufocadas por conta desse grande acúmulo.

Essa gordura subcutânea — somada ao exercício físico e na presença de parâmetros bioquímicos favoráveis — pode ser suficiente para que uma pessoa acima do peso não precise, por exemplo, entrar em dietas restritivas ou começar a tomar remédios para emagrecer.

Não se sabe por que a gordura visceral tem uma função

tão diferente da gordura subcutânea do bumbum e das coxas, mas uma possível hipótese, diz Vicência Sales, pesquisadora do Joslin Diabetes Center, ligado à Escola de Medicina de Harvard, é que esses tecidos tenham origem distinta desde a fase embrionária.

E a diferença é tanta que só o tecido subcutâneo é capaz de, em resposta ao frio, se modificar e, ao invés de acumular lipídios, passar a consumir, gerando calor e aquecendo o organismo no processo.

Alguns dados, porém, sugerem que, ao invés da origem embrionária, o local onde as células se encontram é que comanda seu comportamento. Pesquisadores já transplantaram gordura subcutânea para dentro do abdome de roedores.

Como resultado, essa gordura passou a se comportar como a visceral, apresentando marcadores inflamatórios e piorando o estado de saúde do bicho.

"Ter a gordura visceral estocada só é vantajoso em uma situação extrema, para obter energia em casos de grandes períodos de fome e de frio, o que não é o caso da maioria das pessoas", diz a cientista.

Se alguns gordinhos podem respirar aliviados — parcela entre 5% e 25% dos obesos e especialmente as mulheres, que tendem a acumular gordura da maneira "certa" —, muitas pessoas com IMC (Índice de Massa Corporal) normal podem estar em apuros e nem saber. "Esse é o maior desafio: identificar o magro que é metabolicamente obeso", afirma Geloneze.

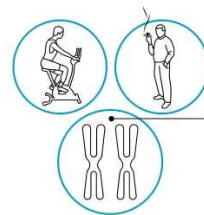
São as pessoas que têm pernas finas e uma barriga grande, repleta de gordura visceral, geralmente mais dura. O risco de essa pessoa ter diabetes e outras complicações chega a ser 300% maior que o de magros saudáveis.

Segundo o professor da **Unicamp**, a comunidade médica e de nutricionistas ainda não sabe encontrar ou lidar com esse tipo de paciente.

Para Amélio Godoy Matos, que trabalha no Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia, no Rio, pessoas cujo organismo não sabe estocar gordura de um jeito saudável seriam candidatas a começar imediatamente um tratamento clínico para a perda de peso.

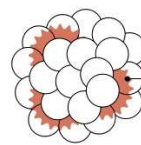
O jornalista Gabriel Alves viajou a convite da farmacêutica Novo Nordisk

POR QUE EXISTE ESSA VARIAÇÃO ENTRE GRUPOS?

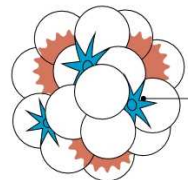


> **Genética e ambiente**
Até onde se sabe, os maiores culpados são os nossos genes, mas hábitos de vida também influenciam

> **Células** Essas características fazem com que as células de gordura (adipócitos) se comportem de maneira distinta



> **Multiplicação** Obesos "saudáveis" tendem a ter um tecido adiposo com mais células, que têm menor tamanho



> **Função** Essas células produzem moléculas que mantêm a sensibilidade à insulina — prevenindo o diabetes

> **Limite** No entanto, a partir de um certo limiar, o organismo perde essa capacidade — e surge a doença

> **Inflamação** Alguns indivíduos têm células menos eficazes e nos lugares errados: elas incham e provocam inflamação

> **Proporção de indivíduos metabolicamente saudáveis por categoria de peso, em %**



Fontes: "Diabetes Care"; "Nature Endocrinology"; Bruno Geloneze (**Unicamp**); Amélio Godoy Matos (Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia/PUC-RJ)

300% maior é o risco de um magro metabolicamente doente desenvolver diabetes em relação a um magro saudável