

saúde + ciência



NÃO TÃO MÁGICAS ASSIM
Conheça algumas estratégias antiobesidade e suas características

MUNDO ESTRANHO

Métodos apelam para a química, procedimentos estéticos e até sonda nasointestinal

Dieta do pH
A ideia é consumir alimentos "alcalinos", com a proposta de ajudar o organismo a eliminar toxinas. Por isso, alimentos "ácidos", como café, refrigerantes, carnes e leite são evitados. Não há embasamento científico

Fitoterapia
Utiliza plantas inteiras como fontes de substâncias com atividade biológica. Alguns profissionais de saúde as utilizam como auxílio no combate à obesidade. Exemplos: alcachofra (redução de colesterol e glicemia), cavalinha (diurético) e porangaba (moderação do apetite). Pode haver efeitos colaterais

Cáscara sagrada
O fitoterápico tem ação nos movimentos peristálticos do intestino e auxilia a evacuação. Dessa forma, pode auxiliar no emagrecimento, mas também gerar distúrbios gastrointestinais, como diarreias prolongadas

Acupuntura e homeopatia

Para ambas as modalidades de tratamento, seja com agulhas e sementes ou com preparações homeopáticas e outras similares, não há evidência de que haja um efeito diferente do efeito placebo

Criolipólise e outros procedimentos estéticos
Tratamentos como a criolipólise podem reduzir a gordura localmente e medidas, mas os procedimentos não promovem o emagrecimento de forma sustentada e o tecido adiposo pode se formar novamente

Sonda nasointestinal
Há pessoas que, sem doenças ou dificuldade de deglutição, alimentam-se por um tubo que passa pelo nariz e que vai até o estômago ou intestino. Uma mistura de proteínas e nutrientes é bombeada ao longo do dia. Há grande risco de perfurações e infecções

ALTERNATIVA LÍQUIDA

Dietas da moda incentivam o consumo de chás e sucos, mas ação sozinha raramente leva à perda de peso

Água morna com limão
A combinação só faz sentido para quem gosta de chá de limão. A fruta tem antioxidantes e pode auxiliar na digestão, mas nenhum alimento, isoladamente, consegue promover perda de peso

Suco de berinjela com laranja
A combinação é perigosa, já que a berinjela crua tem uma toxina, a solanina, que promove distúrbios gastrointestinais perigosos à saúde

Chá de hibisco

É rico em flavonoides e pode ter ação antioxidante, anti-inflamatória, anticolesterol e anti-hipertensiva. Ainda não foi possível determinar uma quantidade segura e adequada para uso em saúde pública

Suco verde

Misturar verduras e frutas para fazer suco verde pode ajudar a ingerir mais fibras e nutrientes. Os componentes geralmente são antioxidantes e diuréticos

Água com vinagre de maçã
A mistura não encontra grande respaldo como estratégia para emagrecimento e nada indica que haja um benefício diferente daquele adquirido ao se hidratar e usar vinagre em receitas e saladas

Chá-verde, chá-oolong, chá-branco
Oriundos da planta *Camellia sinensis*, são ricos em polifenóis e catequinas, que podem ajudar na redução de gordura corporal e especialmente como antioxidantes

ALIMENTOS COMPLETÕES

Alguns podem possuir alta densidade nutritiva e propriedades "funcionais"

Goji berry
O fruto tem grande quantidade de vitamina C, substância que auxilia no emagrecimento. Também pode ter atividade anti-inflamatória e reduzir os níveis de colesterol

Castanha-da-índia
Assim como outras castanhas, a *Aesculus hippocastanum* prolonga a sensação de saciedade e auxilia o tratamento de problemas circulatórios

Noz-da-índia e chapéu-de-napoleão
Respectivamente, *Aleurites maluccana* e *Thevetia peruviana*. Essas castanhas têm sido usadas como emagrecedores, mas são tóxicas e, após mortes, a fabricação e distribuição foram proibidas

Spirulina
É composta pela biomassa de uma alga (cianobactéria) com grande concentração de proteína. Também tem efeitos anti-inflamatórios e pode ter efeitos benéficos para o sistema imunológico

Tipioca

Com alto teor de carboidratos e alto índice glicêmico (capacidade de se tomar açúcar no sangue), a tapioca deve ser consumida com moderação em programas de emagrecimento

Cranberry
Possui grande concentração de proantocianidina, potente antioxidante. Também é rica em vitamina C. Ganhou fama com os estudos que mostram proteção contra infecção urinária

Óleo de coco
Alguns triglicerídeos são rapidamente absorvidos e aumentam a taxa metabólica, o que, em condições favoráveis, poderia ajudar a perder peso. No entanto, tem alto teor de gordura saturada e inflamatória

Couve, brócolis, couve-flor, repolho...
Pertencentes ao gênero *Brassica*, essas plantas contêm sulfuranos e isotiocianatos, nutrientes que atuam como antioxidantes e que também podem neutralizar agentes cancerígenos

COMIDA ACCELERADORA

A ideia é aumentar o gasto energético e reduzir o acúmulo de gordura

Pimenta
A capsaicina e outras moléculas da mesma família dão o ardor da pimenta e podem ter efeito anti-inflamatório e ajudar no controle dos níveis de colesterol e na manutenção do peso

Café, guaraná, erva-mate
Bebidas com cafeína melhoram estado de alerta e a disposição física e também influenciam no processo cognitivo e psicomotor. A molécula pode melhorar o desempenho no exercício e em práticas esportivas

Gengibre
A raiz consegue aumentar a oxidação de gorduras e o culpado pode ser o fitoquímico gingerol, também responsável pelo sabor picante e por efeitos anti-inflamatórios no organismo

Canela
A raiz contém polifenóis que podem ajudar no controle da glicemia (açúcar no sangue) e do diabetes. Pode ser que esse efeito e também o efeito termogênico auxiliem no combate à obesidade

Alho

Além de antioxidante e termogênico, é termogênico. Tem efeito no metabolismo aumentando a oxidação do tecido adiposo e fazendo o organismo usar gordura como principal fonte de energia

Óleo de cártamo
É termogênico. Tem efeito no metabolismo aumentando a oxidação do tecido adiposo e fazendo o organismo usar gordura como principal fonte de energia

Cebola
Há indícios de que a cebola pode ter efeito benéfico para saúde óssea, na prevenção de infecções e também como antioxidante

Fontes: Bianca Neves (Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª região), Caroline Barata, Heloisa Piccinato, Monica Aquino, Shila Mirar (nutricionistas), Liliane Oppermann (médica nutróloga); Institutos Nacionais de Saúde (EUA); "International Journal of Obesity"

BRASIL ACIMA DO PESO

NÃO É FEITIÇARIA

Soluções mágicas para emagrecer sem mudar os hábitos vêm de fora e ganham projeção após estudos pequenos e sem representatividade

GABRIEL ALVES
DE SÃO PAULO

Na hora de combater a obesidade, há dois caminhos: os longos e dolorosos e os que não levam a lugar algum.

Alhos e fórmulas mágicas para quem quer perder alguns (ou vários) quilos existem aos montes, mas o problema é que, via de regra, ou são alternativas com pouco ou nenhuma eficácia ou trazem risco inaceitável para a saúde.

Entre as que têm algum fundinho de verdade estão os alimentos termogênicos — aqueles que, de alguma forma, fazem o metabolismo da pessoa funcionar mais rapidamente e aumentam o gasto calórico. Gengibre, pimenta e vinagre são desse time.

O problema é que, para terem algum efeito prático, eles teriam de ser consumidos em quantidades impraticáveis. "Não dá para comer quilos de gengibre para tentar com pensar o efeito de um cupcake",

exemplifica Cíntia Cercato, endocrinologista do Hospital das Clínicas da USP.

Outros alimentos e substâncias emergiram como "soluções" para a obesidade como a cafeína e, mais recentemente, o óleo de coco. Embora este último encontre apoio entre entusiastas e até acadêmicos, não há evidência de que ele tenha efeito na perda de peso, segundo as "Diretrizes Brasileiras de Obesidade", publicação da Associação Brasileira de Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica.

Já a cafeína, presente na-

aturalmente em uma série de grãos e bebidas, tem conhecido poder estimulante, mas, apesar disso, não há evidência científica de que consiga reduzir o peso corporal.

A indústria de suplementos nutricionais à base de fitoterápicos, termogênicos e micronutrientes como cálcio e cromo também não inspiram muita confiança de especialistas ouvidos pela **Folha**.

"Agências de saúde sérias como a FDA [americana] já encontraram hormônio tireoideano, diuréticos e até anfetamina em cápsulas que

eram para ser à base de chá. A cada nova moda, muda o chá e as demais substâncias são as mesmas", diz Bruno Geloneze, endocrinologista e professor da **Unicamp**.

ORIGEM

Bianca Neves, do grupo de comunicação do Conselho Regional de Nutricionistas SP-MS, afirma que as modas têm origem no exterior, com celebridades que testam algo pontual ou algum achado de algum profissional de saúde, que acaba indo a público sem validação ou testes mais

abrangentes, muitas vezes só com estudos em animais.

"Antes de acontecerem estudos maiores, esses produtos acabam caindo na mídia, justamente por causa das celebridades. E as pessoas acreditam que, se funcionou para alguém que é referência para elas, é real."

A nutricionista especialista em fitoterapia Heloisa Piccinato diz que há compostos com poder de reduzir a ansiedade ou de melhorar a qualidade do sono — fatores auxiliares no processo do emagrecimento.

"Há muita coisa ainda para ser estudada. O problema da fitoterapia é que ela é muito barata e há pouco interesse comercial para bancar os estudos."

A homeopatia também não encontra respaldo. "Pode servir para outras coisas, mas não para tratar a obesidade", afirma Cintia Cercato. "As pessoas esquecem que a obesidade é uma doença complexa, crônica e recidivante. Os pacientes são vítimas fáceis de qualquer um desses tratamentos milagrosos, já que essa é uma doença que não dá para esconder de ninguém."

"As pessoas gostariam de ter uma solução milagrosa, de perder peso sem ter que mudar hábitos, comer e bebendo o que gostam. Isso não existe. Vão atrás do que está na moda porque querem uma solução mágica, mas percebem que não adiantou e partem para a próxima onda milagreira", diz a endocrinologista Maria Victória Descalzo.