

# Conheça algumas "fórmulas mágicas" para emagrecer e saiba por que elas não funcionam.

Dezenas de atalhos e "fórmulas mágicas" têm recebido destaque, nos últimos tempos, entre quem pretende emagrecer. De um modo geral, tais alternativas têm pouca ou nenhuma eficácia, ainda que possam trazer algum benefício à saúde. A lista inclui a acupuntura, homeopatia, ingestão de alho, cebola, pimentas, chás, cafés, erva-mate, sucos (alguns deles pouco familiares às mesas brasileiras, como o de berinjela), goji berry (uma frutinha de muito sucesso no mercado), brócolis, couve-flor, repolho, tapioca e óleo de cártamo, dentre tantos outros itens.

No rol de opções com algum fundo mínimo de verdade estão os chamados "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 enormes e impraticáveis.

Já outros alimentos e substâncias ganharam fama ao oferecer "soluções" para a obesidade, tais como a cafeína e, mais recente-

mente, o óleo de coco. Embora este último tenha recebido apoio entre entusiastas e até acadêmicos, não há evidências de que ele tenha efeito na perda de peso, segundo a Associação Brasileira de Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Já a cafeína, presente em uma série de grãos e bebidas, tem um reconhecido poder estimulante, mas 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 inspira muita confiança junto a especialistas. Agências de saúde sérias como a FDA, dos Estados Unidos, já encontraram hormônio tireoideano, diuréticos e até anfetaminas em cápsulas que eram para ser apenas à base de chá. "A cada nova moda, muda-se a infusão e as demais substâncias são as mesmas", critica o endocrinologista Bruno Geloneze, professor da **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**.

## Origem

Bianca Naves, do Conselho Regional de Nutricionistas de São Paulo, afirma que as modas têm origem no ex-

Reprodução



Opções disponíveis costumam ter pouca ou nenhuma eficácia.

terior, com celebridades que testam algo pontual, que acaba indo a público sem validação ou testes mais abrangentes, muitas vezes só com estudos em animais: "Antes de acontecerem pesquisas maiores, esses produtos acabam caindo na mídia, justamente por causa de gente famosa. E as pessoas acreditam que, se funcionou para alguém que é referência para elas, trata-se de algo real".

A nutricionista Heloísa Piccinato, especialista em fitoterapia, diz que há compostos com poder de reduzir a ansiedade ou 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", diz 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. "Muitos gostariam de obter uma solução milagrosa para perder peso sem ter que mudar hábitos, comendo e bebendo tudo o que gostam. Mas 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", ressalta a endocrinologista Maria Descalzo.