

Soluções mágicas para emagrecimento

Especialistas alertam para as promessas feitas por dietas que prometem rápida perda de peso

Folhapress

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

Atalhos 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 impra-

ticáveis. “Não dá para comer quilos de gengibre para tentar compensar o efeito de um cupcake”, exemplifica Cíntia Cercato, endocrinologista do Hospital das Clínicas da USP.

Sem evidências

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 naturalmente em uma série de grãos e bebidas, tem conhecido poder estimulante, mas, apesar disso, não há evidên-

cia 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.

“Agências de saúde sérias como a FDA já encontraram hormônio tireoidiano, 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 Gelloneze, endocrinologista e professor da **Unicamp**.

Origem

Bianca Naves, 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.”



FOTO: IMAGE SOURCE - FOLHAPRESS