

Segundo o Ministério da Saúde, 51% da população brasileira acima de 18 anos está acima do peso ideal. Se você está nesse grupo de pessoas, então tem alguns quilinhos de gordura para perder. E talvez você fique mais motivado ao ver meio quilo de gordura humana - você precisa eliminá-la do seu corpo *agora mesmo*.

No entanto, ainda há muitas concepções incorretas sobre a gordura — e alguns desses enganos podem atrapalhar seu esforço para perder peso. Então vamos nos livrar dessa desinformação ingerindo um pouco de conhecimento.

Vamos começar pelo lado bom: pense na gordura corporal como “energia potencial”. As calorias presentes na comida que você ingere são um combustível. Depois que as calorias entram na sua corrente sanguínea, este combustível é queimado em vários processos metabólicos. Isso inclui sua atividade muscular, digestão, respiração, funções cerebrais, crescimento dos cabelos etc. O básico da sobrevivência, para resumir.

Porém, algumas vezes nós consumimos mais calorias do que o corpo consegue queimar. Quando isso acontece, nosso corpo pensa: “ué, eu não preciso de toda essa energia agora. Melhor guardar, vai que eu preciso mais tarde, né?” E aí começa o milagre da gordura. Seu corpo pega essas calorias que sobraram e guarda nas células de gordura (ou células adiposas). Elas se expandem à medida que coletam mais combustível, e encolhem quando você usa um pouco dessa energia.

Mas preste atenção, esta é uma explicação *muito* superficial. É importante notar que, quando a energia potencial é estocada dentro das células adiposas, ela não está pronta para ser usada como antes, quando circulava pela corrente sanguínea. Ela passa por uma conversão química que guarda a energia de maneira mais eficiente. É mais ou menos um arquivo .zip: isso deixa a energia mais compacta e fácil de armazenar, mas o conteúdo em si tem seu acesso dificultado. Quando chega a hora de tirar a energia dessas células, outra conversão química se inicia para deixá-la pronta para uso.

Como é queimada a gordura?

Então, quando você perde gordura, para onde ela vai? A maioria das pessoas não sabe. Se você se lembra do princípio da conservação da massa, lá das aulas de química do colégio, sabe que a matéria não pode simplesmente aparecer ou desaparecer — ao invés disso, ela passa por reações químicas e muda de estado.

As mitocôndrias são o centro de energia da célula. Nos seus músculos ou fígado, elas tiram um pouco de gordura (estocada como triglicérides) das suas células adiposas e a colocam num processo metabólico que a transforma em calor, dióxido de carbono, água e ATP (trifosfato de adenosina). Vamos explicar um por um.

Calor: A energia térmica tem uma importância crucial na manutenção da sua vida. Sabe como você, um mamífero de sangue quente, mantém sua temperatura em cerca de 37°C? Sim, queimando calorias! Quando você está com frio, queima bem mais calorias para permanecer quente. E, caso você esteja se perguntando quanta energia térmica pode ser armazenada na gordura, faça o seguinte: frite um bacon, tire o excesso de gordura, ponha numa lata e coloque um pavio. Você ficará chocado com o tempo que esta vela improvisada ficará acesa.

ATP: nós precisamos de ATP para fazer os músculos funcionarem. Nossa principal fonte *imediate* de energia é produzida quando quebramos uma molécula de fosfato do ATP, o que fornece uma pequena explosão de energia nos músculos. O ATP se torna, então, ADP, e não pode ser usado novamente até que ele pegue outra molécula de fosfato. É o ciclo de Krebs, cara: ele leva combustível para seus músculos.

Dióxido de carbono: Sempre que você queima alguma coisa (veja o calor mencionado acima), isto reage e forma dióxido de carbono. Vale para a gasolina, vale

para a gordura corporal. O dióxido de carbono irá viajar por sua corrente sanguínea até os pulmões, onde eles serão expelidos.

Água: A gordura, geralmente, parece meio molhada, né? É porque tem água nela. Você vai urinar a água formada no processo. Então, é para aí que vai o peso que você perde.

Células adiposas são eternas

Eis um dos erros mais comuns sobre a gordura: quando você perde peso, você não perde *nenhuma célula de gordura*. Não, nem sequer umazinha. O corpo humano possui, em média, entre 10 bilhões e 30 bilhões de células adiposas, e elas serão para sempre suas. Ah, mas sabe o que é pior? Se você ganhar mais peso, pode produzir *mais* células adiposas (pessoas obesas chegam a ter cerca de 100 bilhões), e de novo, você não pode perdê-las (a única exceção é a lipoaspiração, que remove fisicamente as células). Então como é que a gente perde peso?!

As células de gordura agem mais ou menos como balões. Quando você perde peso, você retira algo desses balões inflados, ou seja, faz *encolher* as células adiposas. Você pode reduzi-las até que estejam praticamente vazias, mas elas sempre estarão lá — esperando para ser reabastecidas, atormentando seus pesadelos rechonchudos.

E más notícias: a gordura adora andar com mais gordura. Como ela e os músculos são basicamente inimigos (nós chegaremos lá ainda), suas células adiposas tentam erodir suas células musculares. O pior é que, enquanto a maioria da gordura fica debaixo da sua pele, a mais perigosa se acumula ao redor dos seus órgãos internos — é por isso que a gordura abdominal é mais problemática do que nas outras áreas do corpo.

Esta gordura, chamada de gordura visceral, é metabolicamente ativa, e expele produtos bioquímicos que aumentam o risco de ataque cardíaco, derrame, insuficiência hepática, diabetes e pressão alta. Além disso, a gordura visceral inibe a produção de um hormônio muito importante, chamado adiponectina, que regula o metabolismo do seu corpo. Em outras palavras, quando mais gordura visceral você acumula, mais lentamente seu metabolismo irá funcionar — ou seja, mais fácil você armazenará gordura. É um ciclo difícil de quebrar.

Como são queimadas as calorias

Como a gordura corporal é composta basicamente por calorias estocadas, o jeito mais conhecido para perder peso é queimar mais calorias do que você está ingerindo. Faça isso e seu corpo irá começar a retirar as calorias que faltam das suas reservas de gordura. Há mais nuances que isso, claro, mas para a maioria dos casos, isso vale. Mas como exatamente estas calorias são queimadas?

Se você já fez algum exercício programado numa esteira ou numa bicicleta ergométrica, provavelmente já viu coisas como “cardio zone” ou “fat-burning zone”. Nós chegaremos lá daqui a pouco, mas por enquanto, tudo que você precisa saber é isso: o exercício físico é só um pedacinho da queima de gordura.

Há três categorias de processos responsáveis pela queima metabólica. Entre 60% e 70% das calorias queimadas por dia são processadas apenas por você estar vivo. Isto não tem nada a ver com se mexer. Nada. É a chamada taxa metabólica basal. Outros 10% a 15% são queimados pelo simples ato de digerir o que você come, o chamado metabolismo digestivo (ou efeito térmico do alimento). Como diz a *Active*, estes dois representam entre 70% e 85% — tudo isso mal tendo que mover um dedo.

Os últimos 15% a 30% vêm da atividade física, seja na forma de malhação (termogênese associada a exercícios, ou EAT) ou apenas por andar pelo seu apartamento (termogênese de atividades que não são exercício, ou NEAT).

Botando pra queimar

Bem, se entre 60% e 70% da queima de calorias está ligada ao seu metabolismo em estado de repouso, não faz mais sentido começar por aí? Sim! Vamos voltar à nossa vela de gordura do início do texto para fazer uma analogia. Veja o vídeo acima e perceba que, com o pavio curto, a gordura queima lentamente. Em cerca de 1:50, o pavio fica maior, o que faz a chama crescer. Com mais fogo, a gordura começa a queimar bem mais rápido.

Então, como nós podemos aumentar o fogo do nosso metabolismo interno?

A resposta mais simples é acrescentar músculos. O tecido muscular, em repouso, queima de duas a três vezes mais calorias que o tecido adiposo. Exercícios aeróbicos são importantes para sua saúde e condicionamento físico, não se engane. Mas se sua meta é queimar gordura, concentre-se um pouco mais em musculação e em exercícios calistênicos – que usam o próprio peso do corpo como resistência. Isto provavelmente trará resultados melhores e mais rápidos. Não porque isto queime mais calorias *enquanto* você os pratica, mas porque isto aumenta sua chama metabólica, o que queima mais calorias *o tempo todo*.

Depois disso, vamos ver a alimentação. Lembre-se, entre 10% e 15% da sua queima metabólica vem da simples digestão da comida. Se você quer aumentar isso, pode adicionar mais proteínas magras ao que você come. A digestão de proteínas queima entre duas a três vezes mais calorias do que a dos carboidratos ou da gordura. Além disso, mesmo que toda caloria consumida (seja ela tirada de proteína, carboidrato ou gordura) possa ser estocada como gordura, o corpo estoca mais prontamente a energia obtida da gordura consumida. Dito isso, uma dieta *equilibrada* é extremamente importante para se manter saudável, e mais uma vez: se você quer perder gordura, deve consumir menos calorias do que gasta.

Por fim, o componente dos exercícios (entre 15% e 30% do seu metabolismo). Então, sabe aquilo lá de “fat-burning zone”, zona aeróbica, tudo aquilo que aparece na sua esteira? Tecnicamente, isso não está errado. Quando você se exercita numa intensidade menor, está queimando mais calorias que são obtidas da gordura; por outro lado, em exercícios de mais intensidade, a maioria das calorias queimadas vem dos carboidratos mais prontamente disponíveis, que são os que você consumiu recentemente. PORÉM, tem uma coisinha. Dois terços das calorias que você queima não têm nada a ver com exercícios; mas isso só acontece se você consegue criar um déficit calórico. E você consegue isso muito mais facilmente com exercícios de alta intensidade e intercalados. Isso simplesmente queima muito mais calorias, então você tem um impacto (perda de gordura) muito maior.

Dizendo de outra forma: mesmo que os exercícios mais lentos, da “fat-burning zone”, tecnicamente retirem mais calorias da gordura *durante o exercício*, os exercícios de alta intensidade vão queimar mais calorias *no total*, o que resulta em mais calorias retiradas das suas reservas de gordura com o tempo, o que vai reduzi-las mais. Além disso, exercícios de alta intensidade tonificam mais os seus músculos – veja e compare os maratonistas com os velocistas. E, novamente, mais músculo resulta em um metabolismo mais ativo, e isso acaba queimando gordura mais rápido.

Para ser sincero, isto tudo é bem superficial. Este artigo tinha como objetivo ser uma visão geral e, por isso, há muitas coisas que não puderam ser incluídas. Os artigos que linkamos têm mais detalhes técnicos e, para aqueles que se interessarem, recomendamos consultá-los. Mas, para todo mundo, nós esperamos que este texto tenha esclarecido um pouco melhor sobre como perder a barriguinha.

Imagens por Olly/Shutterstock e Jonathan D. Blundell/Flickr