Qual o risco da gordura abdominal?

O ser humano armazena energia, preferencialmente, em forma de gordura. Qualquer alimento ingerido, que não for possível ser gasto ou armazenado em forma de glicídios (limitado), será transformado em gordura e armazenado, predominantemente, no tecido adiposo (praticamente ilimitado).

No tecido adiposo são encontradas as chamadas células adipócitas, onde são armazenadas as gorduras. A partir do nascimento, o número de células adipócitas aumenta — processo chamado de hiperplasia celular. Mas a capacidade de surgimento vai diminuindo até os 10 anos de idade. Na adolescência, fase do estirão de crescimento, é quando ocorre uma maior hiperplasia dessas células, mantendo-se o número estável por toda a fase adulta.

Uma ingestão abusiva de calorias nessas fases favorece a hiperplasia dos adipócitos. Junto a isso, é observado que a maioria das crianças obesas se torna adultos obesos.

A obesidade é definida pela quantidade de gordura em relação ao peso corporal superior a 20% para homens e 30% para as mulheres.

Quando um adulto segue uma rotina de consumo elevado de calorias, todo o excesso será armazenado nas células adipócitas já existentes, promovendo uma hipertrofia dessas células. Por isso, quando um adulto que sempre foi magro começa a engordar, os locais onde há maior

quantidade de células adipócitas irão crescer. Nos homens, costuma ser o abdômen e nas mulheres, os quadris.

O excesso de gordura corporal é um indicativo de uma vida sedentária. Se formos comparar, grande parte das alterações consideradas normais durante o processo de envelhecimento acontece precocemente quando o indivíduo se torna sedentário, como, por exemplo: redução da capacidade aeróbica, força e resistência muscular; diminuição da flexibilidade; perda da densidade óssea; alteração da capacidade pulmonar e circulatória; alterações antropométricas, como diminuição de massa muscular e aumento da gordura corporal.

Nos indivíduos obesos, a incidência de Hipertensão Arterial Sistêmica é maior e mais grave. Além disso, a pressão sanguínea, os níveis de glicose e insulina e a quantidade de lipídios no sangue tendem a ser elevados nas pessoas que apresentarem maior quantidade de gordura na região abdominal, o que gera maiores riscos de ataques cardíacos e resistência à insulina.

Como evitá-la?

Quem quiser evitar que a gordura corporal se acumule e traga riscos para a saúde deverá manter sempre o seu balanço calórico neutro. Isso significa que a pessoa terá que comer somente o que ela realmente precisa para viver. Portanto, para quem pratica alguma atividade física qualquer, o consumo calórico deverá ser um pouco maior em comparação a quem não faz nada. Obviamente, para aqueles já possuem e querem perder a barriga, deverão gastar mais calorias do que ingerem.

No entanto, o cálculo não é fácil. Cada pessoa possui uma rotina diferente, com gastos energéticos e horários variados. O profissional que melhor pode entender essa complexidade de variáveis calóricas é o Nutricionista. Só ele conseguirá pensar nas calorias que cada um precisa e ainda garantirá que cada célula do seu corpo esteja recebendo as quantidades necessárias de vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos e, pode parecer estranho, gorduras. Pois existem várias funções metabólicas que necessitam da gordura. Então, ela

também é importante, mas não o excesso que é consumido pela população.

O que fazer para perder barriga?

Deixei, a seguir, uma sugestão para quem quer “começar” a aumentar o gasto energético diário. Preferi a caminhada e a corrida por serem atividades de mais fácil execução, além de possuírem potencial de gasto calórico maior de acordo com a evolução de cada um.

“Não adianta achar que somente fazendo exercícios de abdominais a gordura localizada no abdômen acabará.” O corpo humano decide onde irá armazenar a gordura, de maneira ainda não totalmente identificada pela ciência. O que se sabe é que a gordura utilizada como fonte de energia não sairá, necessariamente, do local onde está sendo executado o exercício. Então, o que importa é a “quantidade” do gasto energético, e não “como” se está gastando. Cada pessoa terá uma ordem única de consumir a energia armazenada em forma de gordura. Alguns primeiro perderão, predominantemente, no abdômen, outros nos braços, outros nas pernas, ombros, rosto, seios... etc. Não há uma ordem única.

O importante é lembrar que só emagrecerão aquelas pessoas que conseguirem manter o gasto calórico maior do que o consumo. Por isso, a importância do Nutricionista para uma reeducação alimentar e de um Professor de Educação Física para orientar a melhor forma de se gastar energia sem o perigo de lesões, além de ajudar a evoluir nos treinos para que o gasto energético seja sempre maior.

Treino

1ª Semana:

Dom: Caminhada de 1h

Seg: Caminhada de 30min

Ter: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 20min

Qua: Caminhada de 30min

Qui: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 20min

Sex: Caminhada de 30min

Sáb: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 30min

2ª Semana:

Dom: Caminhada de 1h

Seg: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 30min

Ter: Caminhada de 30min

Qua: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 40min

Qui: Caminhada de 30min

Sex: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 40min

Sáb: Descanso

3ª Semana:

Dom: Caminhada de 2h

Seg: Caminhada de 30min

Ter: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 40min

Qua: Caminhada de 40min

Qui: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 40min

Sex: Caminhada de 40min

Sáb: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 40min

4ª Semana:

Dom: Descanso

Seg: Intercalar corrida de 60s com caminhada de 30s, durante 30min

Ter: Intercalar corrida de 30seg com caminhada de 30s, durante 30min

Qua: Intercalar corrida de 60s com caminhada de 30s, durante 30min

Qui: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 30min

Sex: Intercalar corrida de 60s com caminhada de 30s, durante 30min

Sáb: Intercalar corrida de 30s com caminhada de 30s, durante 30min

Para quem chegar até aqui, tente continuar evoluindo os treinos da maneira como eu fiz no exemplo. Lembre sempre de respeitar seus próprios limites. Procure fazer exames médicos antes de iniciar qualquer atividade física. Progrida sempre do fácil para o difícil, do leve para o pesado, do simples para o complexo. E programe-se sempre, lembrando de deixar um tempo para o seu descanso.

Prof. Rodolfo Silva Hampe Barbosa é Graduado em Educação física pela UFMG, Especialista em Musculação e Personal Trainer e palestrante. Contato: rodolfohampe@hotmail.com