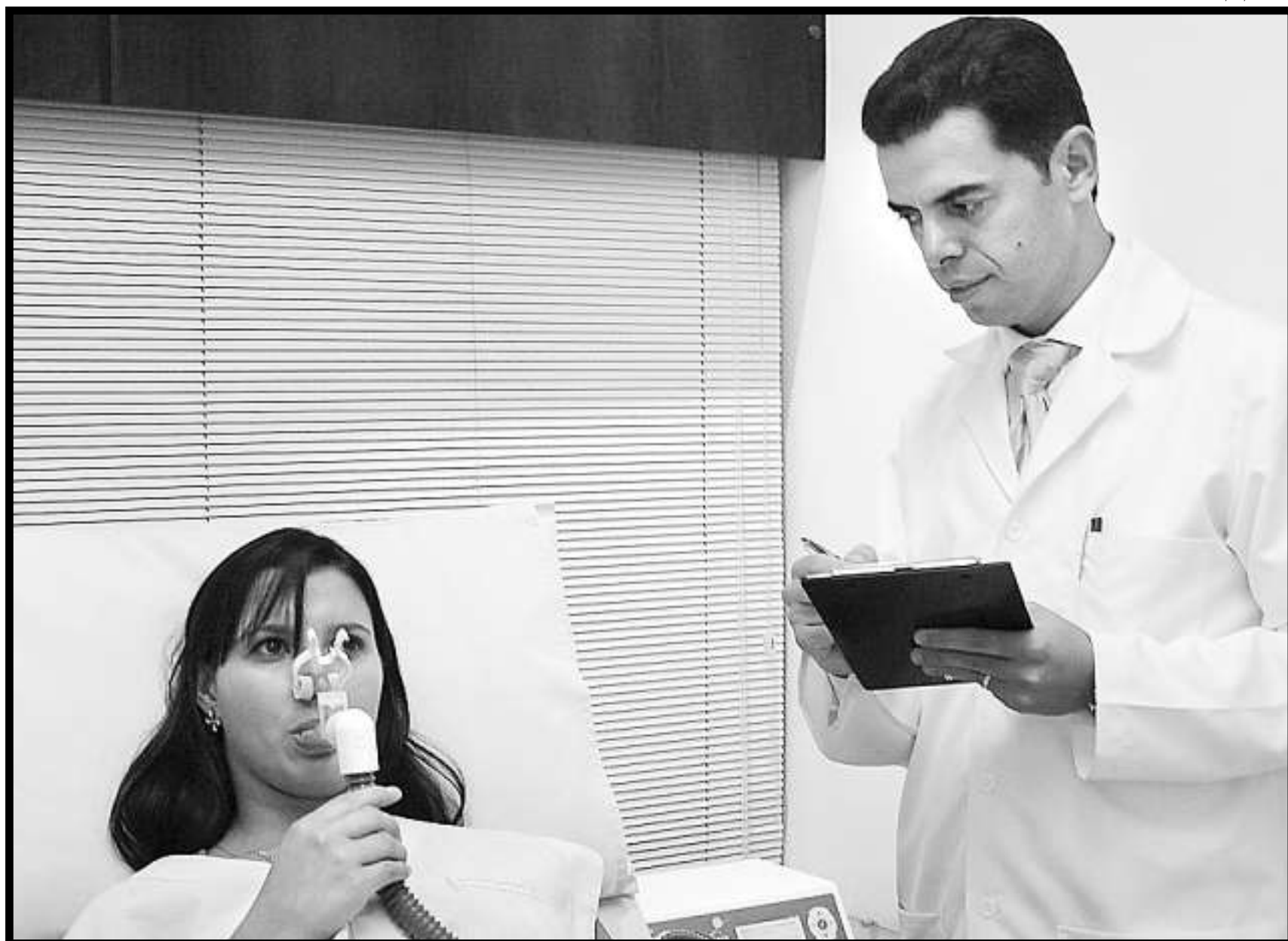


EMAGRECIMENTO

CRISTINA HORTA/EM/D.A PRESS



O endocrinologista Geraldo Santana explica que é importante entender como funciona o processo metabólico dos pacientes para definir o melhor tratamento

Exames como calorimetria e bioimpedância permitem que as pessoas possam avaliar com precisão a taxa de gordura e o funcionamento do organismo

SUPORTE PARA A PERDA DE PESO

BIOIMPEDÂNCIA

O que é?

Trata-se do exame mais usado para a avaliação de composição corporal, justamente pelo fato de ter precisão com custo relativamente baixo. Foi considerado, pelo último Consenso Latino-americano de Obesidade, um método apurado para a avaliação da composição corporal. Nesse exame, é possível avaliar percentuais de gordura e massa magra do corpo, além da hidratação, permitindo calcular a faixa ideal de peso para o indivíduo de acordo com o sexo e a idade. A bioimpedância é útil para informar o percentual de gordura em sua totalidade, ou seja, mede tanto a gordura que está debaixo da pele como a gordura que está entre os órgãos.

Como é feito o exame?

É relativamente simples. Uma pequena corrente elétrica passa pelo corpo do paciente por meio de dois pares de eletrodos adesivos colocados na mão e no pé direito. O método é totalmente indolor, mas não é indicado para gestantes e portadores de marca passo. Quanto maior é o percentual de gordura, maior é a dificuldade para a corrente elétrica atravessar o corpo.

CALORIMETRIA INDIRETA

O que é?

Exame para medir a taxa metabólica de repouso. O organismo consome uma quantidade fixa de oxigênio para cada caloria oxidada. Pela diferença entre a quantidade de oxigênio no ar inspirado e expirado, o aparelho calcula com precisão quantas calorias o corpo está “queimando” naquele momento. Cada pessoa tem a própria taxa metabólica de repouso. Duas pessoas com mesma idade, sexo, peso e altura provavelmente terão metabolismos energéticos diferentes.

Como é feito o exame?

É realizado em consultório e dura, aproximadamente, 20 minutos. É totalmente indolor. Para ser feito, é necessário que o paciente esteja em repouso, em ambiente calmo e completamente relaxado. Consumo de alimentos, atividade física intensa, situações estressantes e uso de estimulantes (cafeína, por exemplo) podem elevar o metabolismo e devem ser evitados nas horas que antecedem o exame. Durante o procedimento, depois da colocação de um clipe nasal para impedir que o ar expirado saia pelas narinas, o paciente é orientado a respirar por um bocal que leva o ar diretamente ao aparelho para que a quantidade de oxigênio eliminada seja medida. Este processo dura de 10 a 15 minutos. Os dados fornecidos são então inseridos em um programa de computador que irá fornecer a taxa metabólica de repouso do paciente em kcal/dia.

De olho no metabolismo

VANESSA JACINTO

Quando iniciou uma dieta para perder 10 quilos, a atriz Luciana Lopes, de 26 anos, já estava desconfiada de que, além da falta de controle alimentar, o metabolismo mais lento também podia estar facilitando seu ganho indesejável de peso. Não deu outra! Com a calorimetria indireta, um exame que mede a taxa metabólica do corpo em repouso, ficou comprovado que ela realmente precisava de pouca comida para sobreviver – cerca de 1.100 calorias.

Com esse resultado em mãos, seu médico ajustou a dieta e Luciana adotou outras medidas, como a prática de atividade física para ajudar o metabolismo a andar um pouco mais acelerado. “O exame foi importante justamente porque ajudou a clarear todo o tratamento, tornando o processo mais fácil e objetivo”, conta ela, feliz por já ter perdido sete dos 10 quilos que queria eliminar.

De fato, exames como a calorimetria e a bioimpedância, que avalia a composição corporal do indivíduo e, portanto, permite dizer com precisão qual a porcentagem de gordura do corpo, acabaram se tornando extremamente úteis

nos programas de controle de peso.

Segundo o endocrinologista Geraldo Santana, do Instituto Mineiro de Endocrinologia, eles funcionam como um orientador do planejamento para emagrecer, já que ajudam a entender melhor como o organismo do paciente se comporta.

“Entender como o corpo do paciente gasta energia é fundamental para propor dietas, mudanças de hábito de vida e até de medicamentos”, avisa o médico. De acordo com o especialista, a taxa metabólica de repouso – também chamada de taxa metabólica de repouso ou metabolismo de repouso – representa em torno de 70% do gasto energético total de um indivíduo e se refere às calorias gastas pelo corpo para a manutenção das funções básicas no repouso, como os batimentos cardíacos, respiração, controle da temperatura corporal etc. O restante do gasto energético provém das calorias gastas na digestão dos alimentos (aproximadamente 10%) e com a atividade física diária (percentual variável).

COMPARAÇÃO Dados sobre a taxa metabólica em repouso, obtidos no exame

de calorimetria, portanto, podem ser comparados com a taxa metabólica que seria esperada para uma pessoa de mesma idade, sexo, peso e altura. Uma variação de até 10% para mais ou para menos é considerada normal. Assim, pessoas com metabolismo lento – abaixo da variação esperada – têm mais facilidade de ganhar peso, já que necessitam de menor quantidade de alimentos para suas funções orgânicas. “Nesses casos, várias estratégias de tratamento, como o tipo de dieta, uso de suplementos e algumas mudanças de estilo de vida, podem ser usadas para promover aumento do metabolismo de repouso e, conseqüentemente, melhora dos resultados num processo de perda de peso.

Por outro lado, em pessoas com metabolismo normal ou aumentado, o tratamento do excesso de peso será direcionado para a quantidade de calorias ingeridas e, em alguns casos, no controle do apetite ou compulsão”, explica.



EXPRESSION DE OPINIÃO

As energias vitais do ser humano

Tudo o que se refere ao sistema mental é um mundo de maravilhas, e quanto mais o homem se interne nesse conhecimento, mais experimentará a sensação de que existe, pois muitos chegam à velhice e pouco é o que sabem de sua existência.

Possivelmente, em minutos muito contados se detiveram a pensar que existiam, que sua vida devia ter algum papel nesta existência. Se mais detidamente se examinarem todos os momentos de sua vida, poderiam, então, ter chegado à conclusão de que, com mais conhecimento, melhor aproveitamento teriam feito dela, chegando até a duplicá-la, a triplicá-la e, pode-se dizer, a centuplicá-la, porque aquele que pensa vive intensamente a vida. Ao contrário, quem não pensa deixa correr os dias e os anos, que vão sendo absorvidos pelo tempo. Ninguém se recorda dele. Mas quem pensa, quem faz com

que seus pensamentos sejam conhecidos, quem se movimenta, quem transmite uma vitalidade superior à dos demais, esse não só vive com intensidade a vida, mas também amplia o tempo, faz num dia o que outros não fazem em anos.

Todo tempo que se aproveita pensando é tempo de vida que se renova

Todos os dias ou minutos em que não se pensa é tempo perdido, vida morta. E todo tempo que se aproveita pensando é tempo de vida, vida que se renova, na qual não apenas os momentos presentes e futuros são vividos com intensidade; os do passado também se revivem, e se está em contato permanente com todas as imagens que devem ser familiares, porque todas elas devem constituir uma espécie de conselheiro para as futuras

atuações. Destas imagens, muitas foram colhidas da experiência, outras do estudo, e outras da meditação.

O Criador estendeu a vida dos homens além da que vivem outras espécies; é possível que a tenha estendido para que eles não pensem em nada?

Observem o valor que tem para a vida o fato de pensar sempre, sem nunca chegar ao cansaço. Não se devem cometer excessos e, para evitá-los, é preciso recorrer ao controle individual, à razão, que advertirá a pessoa sobre o menor sinal de cansaço, a fim de que faça um repouso, uma pequena dieta mental, e continue em seguida suas profundas meditações, sensatas, cheias de vida, de lógica, de verdade.

(Da Coleção da Revista Logosofia - Tomo 3 - G. Peacock)

Informações: FUNDAÇÃO LOGOSÓFICA (31) 3273-1717 - www.logosofia.org.br

APARELHOS PARA SURDEZ
Analogico Programável e Digital
CENTRO AUDIOVISÃO
Demonstração sem compromisso com profissional especializado
Ouça e veja melhor
Aparatos auditivos Pure Tone

Av. Afonso Pena, 867 • Sobrelaje 22/23 • Centro • BH • MG • Tel.: 31 3226 8877
Venda Nova: (31) 3451 2760 / Barreiros: (31) 3382 1568 / Belim: (31) 3531 3116