

Como emagrecer sem perder massa muscular

A forma mais saudável de perder peso é livrando-se apenas das gorduras em excesso

Você já fez dieta e exercício físico e não perdeu peso? Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, isso é comum.

Quem explica é o especialista em emagrecimento Sérgio Barrichello:

— Emagrecer e perder peso não são a mesma coisa. Uma pessoa pode ver o peso diminuir na balança sem de fato emagrecer, assim como pode perder medidas, sentir as roupas ficarem mais largas e o peso continuar o mesmo.

Isso acontece porque ao perder peso há apenas redução da massa corporal total e, ao emagrecer, se diminui o volume de gordura corporal — ou seja, a massa magra (músculos e ossos) se mantém ou aumenta.

E, como as fibras musculares pesam mais e ocupam menos espaço do que a gordura, a primeira diferença é a redução de medidas.

Sem dúvida, o mais saudável é perder gordura ao invés de apenas diminuir o peso, já que a gordura em excesso representa um risco à saúde.

Para isso, é essencial a prática de atividades físicas, como ginástica localizada ou musculação. Passar muitas horas sem comer ou sem movimentar o corpo também não é uma boa estratégia: estudos provam que as pessoas que fazem apenas dieta têm 50% da redução do peso vinda da perda de massa muscular.

— O ideal é mudar de alimentação, ao invés de parar de comer, e sempre fazer atividades aeróbicas e de resistência voltadas para o trabalho de fortalecimento muscular — diz o especialista.

O caminho para aumentar a queima de gordura e não perder apenas massa muscular,

enquanto se faz dieta, é trabalhar os músculos.

A realização de exercícios de resistência, como musculação, além de queimar calorias faz com que o indivíduo tenha um aumento significativo do metabolismo, ou seja, o paciente perde peso com muito mais facilidade. Apenas dessa forma a perda de peso pode ser sustentada a médio e longo prazo.

É bom, porém, ficar alerta para o excesso: exercício demais e pouca alimentação também fazem mal.

Barrichello afirma que muitas pessoas, na ânsia de emagrecer, passam longos períodos sem se alimentar ou até mesmo começam a se privar de certos nutrientes fundamentais para o ganho de massa muscular e para perda de peso de maneira adequada.

— A fonte de energia para o treinamento deve vir do alimento ou de uma suplementação com quantidades preestabelecidas de carboidratos e proteínas. Caso o aspirante a atleta não tenha uma orientação nutricional e o acompanhamento médico adequado, seu organismo passa a usar a massa muscular como fonte energética, prejudicando a performance do treinamento e aumentando a chance de lesões. Não adianta emagrecer e não se manter saudável — avisa.

Fonte: BEM-ESTAR- ZH