

AFINAL, O QUE É MAIS IMPORTANTE PARA PERDER PESO: DIETA OU EXERCÍCIO?

Reduzir calorias, levantar muito peso, apostar no aeróbico, cortar carboidratos. Existem muitas fórmulas para emagrecer que circulam pela internet, mas o que é realmente eficiente para perder peso: a dieta ou o exercício? Será possível emagrecer fazendo apenas um dos dois?

“Comparando os dois, é mais fácil perder peso por meio da alimentação”, diz Alexandre Carvalho, especialista em medicina do esporte. “Restringir calorias é muito mais fácil do que queimá-las”, afirma.

Segundo Carvalho, cortar 500 calorias por dia não fará a pessoa passar fome e fará com que ela teoricamente “emagreça” essa quantidade diariamente. “Para ter o mesmo efeito com o exercício, seria preciso fazer um treino intenso todos os dias. A dificuldade é bem maior”, diz ele. Se o seu objetivo não for diminuir números na balança e sim ter um corpo mais saudável, a estratégia é outra. “O trabalho correto de atividade física e alimentação, faz com que melhore a composição corporal (massa magra e gordura)”, explica Alexandre.

“Só se perde o excesso de gordura através de atividade física, principalmente a aeróbica, como correr, nadar, pedalar, dançar, que acelera o metabolismo e reduz a gordura”, afirma. “Mas se você não fizer uma mudança na sua dieta, apesar de usar a gordura como fonte de energia, acabará compensando na alimentação e não conseguirá emagrecer nunca. Para emagrecer, é preciso gastar mais energia do que se consome. E é claro que isso pode ser atingido restringindo calorias da dieta ou as queimando por meio de exercício. Mas certamente a melhor estratégia é a combinação, pela dificuldade de fazer isso isoladamente.”

Alexandre completa dizendo que o indivíduo ao unir a restrição alimentar ao exercício, a tarefa se torna mais fácil e, de quebra, ainda queima/gasta mais calorias. “Exercícios que queimam 250 calorias são mais fáceis e podem ser realizados mais vezes durante a semana -- de cinco a sete vezes, por exemplo. Una isso a 300 calorias restritas na dieta e você perde 500 calorias por dia. A combinação faz com que você não radicalize para nenhum dos lados”, finaliza.

Clínica de Medicina Esportiva Dr. Alexandre Carvalho