

Fitness & Nutrição

Oscilações de peso frequentes revelam um problema multifatorial. Profissionais explicam e alertam sobre os riscos à saúde causados pelo efeito sanfona

POR LOANNE GUIMARÃES*

Engorda, emagrece, engorda novamente e por aí vai, como um ciclo sem fim. Muitas pessoas que lidam com o processo de emagrecimento conhecem a frustração de perder os quilos necessários, mas ganhá-los logo em seguida. Esse processo é conhecido como efeito sanfona, efeito rebote ou ioiô.

O desejo de emagrecer rapidamente vem acompanhado, muitas vezes, de dietas com uma restrição calórica muito alta, com pobreza de nutrientes, sendo nada saudáveis e difíceis de serem sustentadas a longo prazo para alcançar esse objetivo. A insatisfação com o próprio corpo, pressões externas e padrões estéticos acabam criando uma relação negativa com a alimentação.

Segundo o nutricionista Lucas Fortunato, o primeiro a ser prejudicado é o metabolismo. O corpo começa a encontrar alternativas para armazenar energia por conta da baixa ingestão calórica. "Ele entende que o indivíduo está passando por alguma espécie de restrição de alimentos não proposital, prevê que essa condição irá durar mais tempo e começa a deixar a pessoa mais sonolenta ou indisposta, justamente para evitar o gasto energético. Quando o indivíduo retoma a vida alimentar que tinha antes, de abundância de calorias, o corpo reabsorve tudo rapidamente para recuperar tudo o que foi perdido."

Perder e ganhar quilos com frequência altera o metabolismo e torna cada vez mais difícil manter o **peso ideal**. Ou seja, o corpo acaba se condicionando a gastar poucas calorias para realizar suas funções. Quando ele recebe uma alimentação calórica novamente, vai se preparar para absorver o máximo que puder para recompensar o que perdeu e criar uma reserva energética para o futuro.

A composição corporal também sofre alteração. Na perda repentina de peso, a massa muscular acaba sendo prejudicada, e, já que ela demora para ser construída, no reganho de peso o corpo acumula mais massa de gordura do que de músculo.

Saúde como um todo

Além de prejudicar a saúde física, fatores emocionais também contribuem para o efeito sanfona acontecer. "A restrição severa gera uma sensação de privação, aumentando o desejo por alimentos 'proibidos'. Ao ceder a esse desejo, a pessoa pode sentir culpa



Vaiivém na balança!

Obesidade

Segundo dados do Atlas Mundial da Obesidade 2025, da Federação Mundial da Obesidade (World Obesity Federation – WOF), um em cada três brasileiros vive com obesidade, o que corresponde a cerca de 31% da população brasileira.

e frustração, emoções que muitas vezes levam a episódios de compulsão alimentar e, conseqüentemente, ao reganho de peso. Esse ciclo se torna um padrão emocionalmente desgastante, reforçando ainda mais o estresse e a ansiedade", explica André Sena Machado, mestre e doutor em psicologia clínica e neurociências.

Para o psicólogo, pessoas imediatistas, com históricos de comportamentos alimentares desordenados, como compulsão ou restrição alimentar, e as que usam a comida