

como uma forma de conforto emocional — para lidar com tristeza, tédio ou outras emoções negativas — são as mais vulneráveis e propensas a serem afetadas.

“Dietas muito rígidas criam um estado de privação física e psicológica: o corpo, privado de calorias e de nutrientes, aumenta a fome e o desejo por alimentos energéticos (como doces e gorduras), enquanto a mente desenvolve uma sensação de escassez, tornando a comida uma obsessão. Quando a pessoa ‘quebra’ a dieta, esse contexto pode levar a um episódio de compulsão alimentar, muitas vezes guiado por uma mentalidade de ‘tudo ou nada’ — ‘Já que falhei, vou comer tudo agora e recomeçar depois’”, finaliza André Sena.

O ator Danton Mello, que tem diabetes tipo 2 há 10 anos, é um exemplo de luta contra a balança desde seu diagnóstico. A principal mudança que o fez superar o efeito sanfona foi a prática de exercícios físicos. Em entrevista, Danton contou que iniciou fazendo caminhadas e que progrediu para a corrida. Outras celebridades, como Britney Spears, Christina Aguilera e Mariah Carey, sofreram com a mudança de peso.

Normalmente, esse rebote no peso é explicado pela falta de mudança nos hábitos alimentares e na prática de exercícios, mas não apenas esses fatores. Um estudo realizado por pesquisadores do Instituto Federal de Tecnologia de Zurique, e publicado na revista científica *Nature*, aponta que o efeito sanfona pode estar relacionado à epigenética, em que fatores ambientais e externos podem influenciar mudanças no DNA de células de gordura em pessoas com obesidade.

O experimento inicial foi feito em camundongos, analisando as células de gordura em animais com sobrepeso e naqueles que perderam o excesso por meio de uma dieta. Os estudiosos notaram que a obesidade mudou as características iniciais das células e que elas possuem uma “memória”, fazendo recuperar o peso perdido após a volta da ingestão de uma dieta mais calórica. Mesmo analisado em animais, o método foi experimentado em humanos, com um resultado condizente.

“Vou usar caneta para emagrecer”

Essa frase, com certeza, já foi ouvida muitas vezes. O uso dessas canetas medicamentosas, como Saxenda, Ozempic e Mounjaro, popularizou-se entre as pessoas que desejam emagrecer, principalmente entre as que não têm uma recomendação médica. Por proporcionarem uma perda de peso significativa, tornaram-se um atrativo para emagrecer rapidamente.

De acordo com Wanessa Stival, médica endocrinologista, esses tipos de medicamentos, os análogos do GLP-1, podem ser aliados na prevenção do efeito sanfona quando fazem parte de um plano de tratamento necessário e completo. “Essas medicações tratam comorbidades frequentemente associadas à obesidade, como diabetes tipo 2, resistência insulínica e esteatose hepática. Ao reduzir a inflamação do corpo e melhorar o metabolismo, elas aumentam a capacidade do



O ator Danton Mello disse que as mudanças de hábitos trouxeram impactos positivos para sua saúde

CANETAS EMAGRECEDORAS

De acordo com a endocrinologista Wanessa Stival, a automedicação com as “canetas emagrecedoras”, como são conhecidas na internet, é um problema sério de saúde pública e pode trazer riscos graves à saúde, como:

- Efeitos colaterais intensos, como náuseas, vômitos, constipação, diarreia, desidratação;
- Perda de massa muscular e óssea, quando o emagrecimento é rápido e sem suporte nutricional;

- Risco aumentado de pancreatite;
- Em diabéticos, controle glicêmico muito abrupto, o que pode agravar a retinopatia diabética e, em casos extremos, comprometer a visão;
- Além dos riscos físicos, o uso sem acompanhamento reforça ideias distorcidas sobre emagrecimento e pode piorar a relação da pessoa com a comida, com o corpo e com o tratamento.

paciente de adotar e manter mudanças de hábitos mais saudáveis, como lidar melhor com a fome emocional, reduzindo o apetite. Com isso, tornam o processo de emagrecimento mais sustentável e menos sujeito ao ciclo de perda e reganho de peso”, aborda.

O uso indiscriminado, sem prescrição e acompanhamento médico, por pessoas que não têm um diagnóstico clínico ou algum tipo de comorbidade acaba não tendo uma boa adesão ao medicamento, com uma menor eficácia, e pode agravar o efeito sanfona. “Essas pessoas não estão, em geral, engajadas em um processo de mudança de estilo de vida, o que aumenta as chances de reganho de peso e perpetua o efeito sanfona. O uso inadequado reforça mitos prejudiciais, como a ideia de que basta usar uma ‘caneta’ para emagrecer. Isso é injusto com quem luta contra a obesidade, pois reforça o preconceito e reduz a seriedade do tratamento.”

Para conter esse uso indiscriminado, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) determinou, em abril, que é obrigatória a retenção de receita médica para a venda desses medicamentos. De acordo com

a Anvisa, a decisão foi baseada no número elevado de eventos adversos relacionados à utilização desses medicamentos fora das indicações aprovadas pela agência.

E, sim, é mais que possível manter o peso ideal e ficar longe do temido vaivém da balança. Para muitos pacientes, segundo a médica, funcionam como uma oportunidade de uma “virada de chave” na vida deles. Com a resolução da “raiz do problema”, junto com mudanças de hábitos e adoção a uma rotina mais saudável, a manutenção do peso pode acontecer com ou sem o uso contínuo das medicações.

Para que o emagrecimento seja duradouro e sem prejudicar a saúde, é importante ter disciplina, mudança de hábitos, acompanhamento profissional e, principalmente, paciência durante o processo. Trocando dietas por uma reeducação alimentar e mudanças no estilo de vida, é possível manter o peso perdido e ter uma composição corporal adequada.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**