

Fitness & Nutrição

Uma condição que costuma ser silenciosa e vai muito além de uma questão estética, ser um “falso magro” envolve diversos fatores e riscos para a saúde e o bem-estar

POR LOANNE GUIMARÃES*

Lr à praia, usar roupas com decotes ou sentir-se infeliz com o reflexo que vê no espelho. Estar de mal com a própria aparência é uma sina e tanto, especialmente para aquelas com problemas de autoestima. O peso na balança aparentemente está normal, porém, quando analisado de perto, grande parte dele é gordura e não músculo, o que é um fator de risco para o bem-estar de muitas pessoas. Essa é uma das características do falso magro.

De primeira, parece contraditório, mas o termo busca descrever aqueles que, mesmo aparentando um aspecto mais magro, possuem alta porcentagem de gordura e baixa de massa muscular na composição corporal. Os principais sinais desse perfil envolvem um acúmulo de gordura localizada, principalmente na região abdominal, barriga flácida, braços e pernas sem definição e sem volume muscular, além da postura comprometida.

Geralmente, acomete pessoas que têm uma alimentação pobre em nutrientes e com baixa ingestão de proteínas de qualidade, como carnes, ovos, peixes e frango, e que são sedentárias. Ter um sono de má qualidade influencia diretamente o metabolismo, e a deficiência de hormônios e vitaminas também pode contribuir para o caso. Segundo a nutricionista da Clínica SIM Mariana Melendez, o excesso de consumo de carboidratos e alimentos gordurosos, aliado ao baixo consumo proteico, faz com que a pessoa, a longo prazo, não tenha um gasto calórico suficiente e acumule essa grande ingestão na forma de gordura corporal.

“O principal erro são os pacientes que, às vezes, até comem bem do ponto de vista de não utilizarem alimentos industrializados, mas, na proporção, acabam ingerindo muito mais fontes de carboidratos e gorduras do que fontes de proteína. Temos que pensar também em qualidade, já que alimentos ultraprocessados já têm uma relação com esse acúmulo de gordura corporal”, explica.

Como um estilo de vida

Na prática, a melhor maneira de melhorar os hábitos alimentares é de forma gradual. Pequenas mudanças na rotina podem trazer benefícios a longo prazo. Para a nutricionista, é indicado distribuir o consumo de proteínas ao longo das refeições diárias.



“Uma das soluções práticas é, em todas as refeições que fizer, olhar e ver se tem fontes proteicas. Por exemplo, muitos comem no café da manhã um pão com manteiga e um cafezinho. Se analisarmos, o pão, a manteiga e o café não são fontes de proteína, ou seja, a pessoa já passou por uma refeição importante sem nenhuma fonte proteica e com uma quantidade maior de alimentos que são fontes de carboidratos e gorduras”, afirma Mariana Melendez.

De acordo com a profissional, o mesmo serve para o almoço e o jantar. “Olhar a proporção para ver se a quantidade de proteína está adequada em relação ao que o paciente precisa. Se ele pratica uma atividade de força, o organismo exige que ele tenha mais proteína na dieta”, completa.

Com um estudo publicado na *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, a professora de educação física do Ceub Leandra Batista explica que a diminuição da atividade muscular acaba gerando problemas que podem comprometer a saúde do indivíduo. Longas horas na mesma posição acabam reduzindo a atividade muscular, gerando dores, estresse e também acabam favorecendo o acúmulo de gordura.

“O maior equívoco é dizer que a magreza, por si só, é sinônimo de boa forma e saúde. Um treino de musculação de três a cinco vezes por semana, uma alimentação rica, sono de qualidade, comportamento com pausas ativas entre os descansos e reduzir o tempo sentado é a melhor estratégia para sair da condição de falso magro”, complementa a professora.