Multifatores

Segundo Wanessa Stival, médica endocrinologista da Clínica Hewa, a genética influencia, sim, na condição, com uma predisposição ao acúmulo de gordura visceral — localizada na cavidade abdominal, entre os órgãos internos — e a desenvolver pouca massa muscular. Contudo, o estilo de vida é o principal responsável.

“Esse quadro é comum em mulheres que tendem a consumir menos proteína, a evitar treinos resistidos e, muitas vezes, fazem uso prolongado de anticoncepcionais, que reduzem ainda mais os níveis de testosterona, prejudicando a construção muscular. O mais preocupante, no entanto, é que, cada vez mais mulheres jovens — com menos de 30 anos — têm apresentado esse quadro.”

Ter mais massa gorda do que massa muscular não transparece na aparência física. Engana-se quem acha que ser falso magro impacta apenas esteticamente. A condição é, antes de tudo, um sinal de alerta silencioso para problemas de saúde.

As pessoas afetadas podem apresentar resistência à insulina, níveis alterados de glicose e colesterol, inflamações e problemas de metabolismo. Fadiga, baixa libido e dificuldade de progressão nos treinamentos e nos resultados são queixas frequentes que indicam um desequilíbrio funcional.

AJUDAS NO PROCESSO

Na maioria dos casos, a mudança no estilo de vida é suficiente para a recomposição corporal, mas os suplementos podem ser grandes aliados.

- **Whey protein ajuda a atingir a cota ideal de proteínas diária.**
- **Creatina potencializa os ganhos musculares, melhora a performance e até a cognição.**
- **Quando há deficiência hormonal ou o uso de anticoncepcionais que prejudicam o metabolismo, pode ser necessária a modulação hormonal, feita com muito critério e individualização. A troca do método contraceptivo também é avaliada caso a caso.**

Fonte: Wanessa Stival, médica endocrinologista da clínica Hewa

disfuncional, o corpo começa a falhar nesses mecanismos fundamentais”, complementa a endocrinologista.

Como descobrir?

O peso na balança pode estar dentro do esperado, mas uma avaliação mais criteriosa revela desequilíbrios importantes na composição corporal. Por isso, é essencial ter um acompanhamento profissional para investigar, por meio de avaliação física e exames laboratoriais, a condição real que o corpo se encontra. A falsa impressão de um corpo magro, por ter um peso saudável para a estatura da pessoa, com o índice de massa corporal (IMC) entre 18,5 e 24,9, faz com que muitos não desconfiem da condição e demorem para procurar um profissional.

Os métodos indiretos para avaliação da composição corporal incluem exames como as dobras cutâneas e a bioimpedância, que permitem estimar a porcentagem de gordura do paciente e, a partir de equações específicas, inferir a quantidade de massa muscular presente. Já entre os métodos diretos, destaca-se o DEXA, um exame de imagem que utiliza radiação para identificar a porcentagem de gordura corporal e massa magra de maneira eficiente.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

**BRINCAR E IMAGINAR
O SHOW!!!**

Com os bonecos
mais amados do Brasil.
É muito mais!

SHOW OFICIAL

**3 DE AGOSTO ÀS 15H
CENTRO DE CONVENÇÕES ULYSSES**

**clube 60%
DE DESCONTO***

Maria Clara & JP

REALIZAÇÃO: **Síntese** PRODUÇÕES **OH! ARTES**

VENDAS: **Bilheteria Digital**

INFORMAÇÕES:
☎ 61 3554-4005
☎ 61 98141-1990
🌐 ohartes.com.br