

O QUE FAZER COM O GANHO DE PESO NA MEIA IDADE

Sharon Howard, R.D.drkoop.com Health Correspondent. What to Do About Midlife Weight Gain. Date Published: 7/12/01

Com mais de 40 anos de idade, é mais fácil ganhar peso, mesmo comendo menor quantidade de alimentos. Então por que sua cintura aumentou e seu corpo ficou mais flácido?

Quando nós envelhecemos, nosso metabolismo diminui, já na altura dos 25 anos. Os estudos mostram que o adulto, a partir dos 35 anos de idade, perde cerca de 250 g de músculo a cada ano, e ganha 750 g de gordura. Menos massa muscular, significa menor taxa de metabolismo.

Mesmo que você continue ingerindo a mesma quantidade de alimento, continuará ganhando peso com o aumento da idade, em virtude da caloria ingerida exceder a caloria gasta pelo corpo. Desse modo, a caloria que excede será armazenada, como gordura, nas partes superior e média do corpo.

Esse depósito nessas áreas é relacionado ao aumento de risco de doença cardíaca, diabetes e hipertensão.

A dieta e os eventos da vida contribuem para o ganho de peso

Quando, após dieta, se perde uma quantidade de peso em um período curto de tempo, há perda de massa muscular e gordura. Esse é o preço da dieta ioiô (retorno do peso após parar a dieta e ganho de peso após fazer nova dieta). Uma das razões para isso é que não foi incluído, no plano, o exercício para recuperar a massa muscular perdida e, com

menos massa muscular, menor o metabolismo, com menor metabolismo, retorno do peso anterior.

Um estudo efetuado por Wayne Wescott, de Massachusetts, examinou os efeitos de diferentes exercícios na composição do corpo.

Setenta e dois homens e mulheres receberam a mesma dieta e foram divididos em dois grupos.

Um grupo fez 30 minutos de exercício aeróbico 3 vezes por semana, e o outro grupo executou 15 minutos de exercício aeróbico e igual tempo de musculação.

Após 8 semanas, o grupo que fez exercícios aeróbicos, apenas, perdeu 1,5 kg de gordura e 250 g de músculo. Já o grupo que executou os exercícios combinados, perdeu 5 kg de gordura e ganhou 1 kg de músculo.

O exercício aeróbico é útil para a saúde cardiovascular e queima calorias, mas é pouco importante para aumentar o metabolismo. O exercício com peso protege contra a perda de massa muscular quando a ingestão de calorias é reduzida. A dieta isolada não levará a bom resultado a longo prazo.

Em sua dieta, limite a gordura para o máximo de 30% da caloria total, a proteína para no máximo de 20% e o carboidrato para 50%. Resista ao impulso em adotar a última dieta milagrosa para perda de peso, pare com a ingestão de doces e mantenha a mordança.