

Paciente parou de perder peso: o que fazer?

# Emagre cimento

não é um  
processo fácil...



## Referência

1. Long-term weight-loss maintenance: a metaanalysis of US studies. *Am J Clin Nutr* 2001;74(5):579-84.
2. Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity. *Med Clin N Am* 102 (2018) 183-197

## O que é Efeito Platô

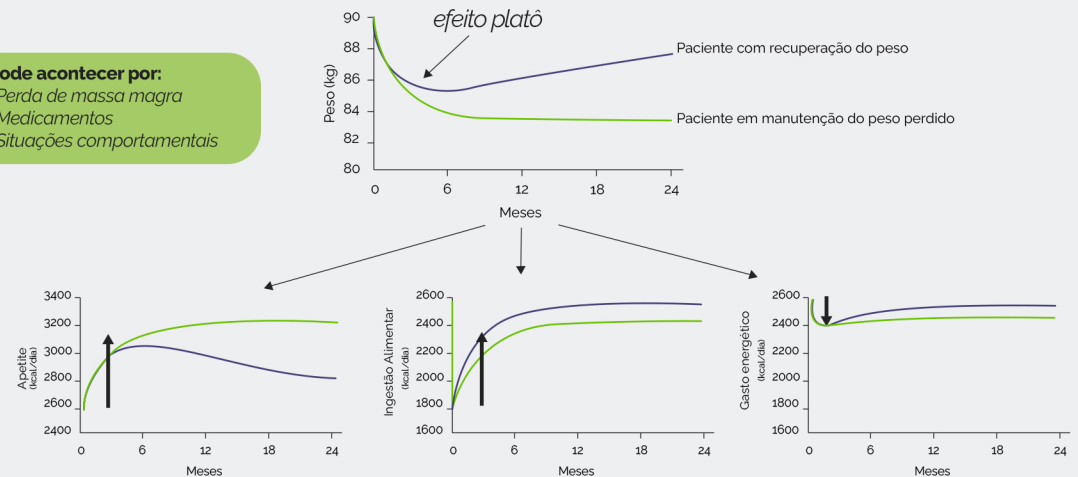
É basicamente nosso corpo tentando nos ajudar. Ele não sabe que estamos emagrecendo de propósito, pelo contrário, ele pensa que estamos sem comida e, para guardar energia, reduz o metabolismo (necessidade energética). Isso diminui a perda de peso, assim como aumenta nossos sinais de fome.

Estima-se que para cada quilo de peso perdido, ocorra uma redução de 20 a 30 kcal/dia no metabolismo e um aumento no apetite de aproximadamente 100 kcal/dia em relação ao início do tratamento. Isso se dá, pois o corpo sempre busca a homeostase (equilíbrio).

Esse efeito costuma ocorrer entre 4 a 6 meses após o início do processo de emagrecimento.

### Pode acontecer por:

- Perda de massa magra
- Medicamentos
- Situações comportamentais



Fonte: blog da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional do Rio Grande do Sul

## Por que fazer exercício melhora o processo de emagrecimento?

Aumentar a massa magra tem com consequência aumentar o nosso gasto energético em repouso. Sendo assim, facilita o emagrecimento.

Entretanto, cuidado!

Muitas vezes, confundimos o efeito platô com recomposição corporal. Isso significa que, na prática, o número na balança é o mesmo, mas o paciente pode estar perdendo tecido adiposo e ganhando massa magra, ou seja, emagrecendo.

## Lembretes importantes:

- É importante inserir a prática de exercício físico na rotina;
- Caso já pratique exercício, é necessário avaliar mudar a intensidade, duração ou tipo de atividade;
- É essencial revisar a alimentação, sempre pensando em qualidade, quantidade e comportamento.