

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde



HOBBIES DE VÓ

Trabalhos
manuais salvam
a mente

Como fica
a dieta depois
do uso das
**CANETAS
EMAGRECEDORAS**

**DENGUE, ZIKA,
CHIKUNGUNYA**
voltam a
preocupar
os brasileiros

E mais: Técnicas
de respiração
para transformar
o metabolismo
e o bem-estar

RESPIRE MELHOR

O simples ato de respirar bem faz o corpo
eliminar o excesso de gordura — mas
**os benefícios vão além da balança: melhora a
circulação, reduz o estresse e fortalece o coração**



EDIÇÃO 262 - PREÇO R\$ 25,00
ISSN 1806-4574
0 0 2 6 2

917718064457008

APÓS A PERDA DE PESO

Como fica a rotina alimentar de quem usa as canetas emagrecedoras e o que fazer para evitar o temido efeito rebote

por MURILO TORETTA

Elas vieram para ficar. De acordo com a pesquisa Ipsos, 58% dos brasileiros têm conhecimento sobre as canetas emagrecedoras. No entanto, por trás dessa popularidade como método para perda de peso e controle do diabetes, o que nem todo mundo fala é a respeito da alimentação depois de cessar o uso.

Ter um plano alimentar e um acompanhamento nutricional é fundamental para evitar o chamado efeito rebote, quando o peso perdido volta com tudo, entre outros efeitos colaterais no organismo. Além disso, uma vez interrompido o uso das canetas emagrecedoras, mudanças em hábitos do dia a dia também podem favorecer a saúde. Veja a seguir o que recomendam os especialistas.

Efeitos múltiplos

Mais do que apenas a perda de peso, o uso das canetas emagrecedoras à base de semaglutida pode contribuir para a redução do apetite, devido ao efeito de retardação do esvaziamento gástrico. “Elas oferecem ainda benefícios metabólicos

como melhora da glicemia, do colesterol e da pressão arterial, além de o emagrecimento favorecer a autoestima do paciente e aumentar a confiança e motivação no processo”, diz a farmacêutica Heloise Martins, diretora de inovação da Galena.

Porém, o medicamento tem efeitos colaterais descritos na bula, incluindo questões gastrointestinais comuns como náusea, vômito, diarreia ou constipação e, em alguns casos, flacidez de pele decorrente do rápido emagrecimento. “Além disso, também pode ocorrer a retomada de peso após a interrupção do tratamento e perda de massa muscular”, adverte.

Depois de cessar

Heloise destaca que, terminado o tratamento com as canetas emagrecedoras, é muito importante ter um acompanhamento médico para checar regularmente os níveis de vitaminas corporais e fazer as reposições necessárias, já que em alguns casos, devido à medicação, o paciente não consegue ingerir todos os nutrientes que precisa. Outro cuidado é fazer acompanhamento da saúde digestiva, buscando um equilíbrio intestinal e aumento da variedade de microrganismos benéficos, capazes de prolongar a sensação de saciedade e gerenciar o peso”, explica. >

Um erro comum é achar que perder peso cura a obesidade, daí abandona-se o tratamento. Sem ele a pessoa volta a engordar

Mudanças na alimentação

A nutrição após o uso das canetas emagrecedoras deve ser individualizada, priorizando a ingestão adequada de calorias e proteínas. Veja o que fazer:

MONTE UM PLANO ALIMENTAR:

Equilibre todos os grupos de alimentos importantes, seguindo as proporções adequadas. Inclua no cardápio frutas, verduras, legumes, produtos integrais, proteínas vegetais e proteínas animais.

EVITE ESSES INGREDIENTES:

Por outro lado, não consuma frequentemente ultraprocessados, e tome cuidado com o excesso de sal e açúcar na dieta.

MANTENHA A HIDRATAÇÃO EM DIA: Beba água ao longo do dia para ajudar na digestão e prevenir a constipação.

NÃO PULE REFEIÇÕES: Cada preparo do dia importa muito, em especial o café da manhã, para dar mais disposição e ativar o metabolismo pelo restante do dia.

SUPLEMENTAÇÃO OPCIONAL:

Em alguns casos, pode ser necessário suplementar após o uso das canetas. Faça os exames séricos para checar as quantidades de nutrientes, como a vitamina D.

FALE COM UM NUTRICIONISTA:

Conte com a ajuda de um profissional para definir as melhores refeições e momentos do dia para se alimentar.



Deixar de fazer exercícios físicos e de ingerir uma boa quantidade de água diariamente tem impacto direto nos resultados após o uso da semaglutida

Com o fim do uso, a farmacêutica também reforça que os cuidados precisam ser mantidos. “Mas muitos pacientes acabam não fazendo isso, retornando os maus hábitos anteriores e tendo um reganho de peso. Nesse momento, manter a suplementação indicada e usar ativos para dar continuidade no controle do apetite é essencial”, reitera.

Para toda a vida

A médica nutróloga Andrea Pereira, cofundadora da ONG Obesidade Brasil, explica que tanto a obesidade quanto o diabetes são doenças crônicas, portanto, o tratamento é para sempre, e não apenas enquanto é feito o uso das canetas emagrededoras. “É um tratamento multiprofissional, envolvendo psicologia, nutrição, atividade física e, às vezes, cirurgia bariátrica e metabólica. Mesmo quando essas doenças estão controladas, mantém-se todo o tratamento necessário”, conta.

Erros comuns

Em relação aos principais erros cometidos por quem está parando de utilizar as canetas emagrededoras, Heloise cita que um deles é não potencializar o tratamento com ativos que otimizam os resultados. Ela sugere o uso desses ativos controlados para ajudar no desmame e na pós-retirada do medicamento, visando promover a saciedade e a modulação dos níveis de vários neuro-hormônios que agem no controle da ingesta alimentar. “Outro erro é não cuidar da saúde intestinal, que é fundamental para o controle dos possíveis efeitos colaterais da medi-

cação. Nesse caso, recomenda-se a ingestão de mais fibras para a melhora da saúde gastrointestinal, oferecendo benefícios para o equilíbrio da microbiota em baixas dosagens”, exemplifica.

A volta dos medicamentos

Heloise diz ainda que é possível retomar o tratamento com as canetas emagrededoras após um reganho de peso. “O importante é entender quais são os gatilhos para tal efeito e como contornar essas situações para alcançar uma rotina mais saudável e estabilizar o peso após o emagrecimento”, destaca. Para isso, ela diz que também existem ativos que ajudam a dar continuidade na modulação do apetite e da saciedade, como as fibras, que, ao ocupar parte do espaço no estômago, contribuem para a redução da fome. “E mais: é preciso dar continuidade em uma rotina de vida cada vez mais saudável e dar preferência a alimentos *in natura* mais nutritivos”, finaliza. ●

Novos hábitos após a semaglutida

Saiba o que priorizar no dia a dia para ajudar a manter a saúde depois de cessar o uso dos medicamentos emagrededores:

Trabalhe a autorregulação da ansiedade, que pode ser um gatilho para aumento do consumo calórico.

Siga uma rotina constante de exercícios físicos, ao menos três vezes por semana.

Beba, ao menos, dois litros de **água** por dia e inclua mais chás na sua rotina.

Realize a higiene do sono, para melhorar a qualidade de vida, ajudar na redução da ansiedade e aumentar a disposição.

Os principais ativos suplementares pós-semaglutida

Carolean™: Combina fibras da semente de alfarroba com o cacto *Opuntia ficus-indica* para auxiliar no controle do apetite. As fibras solúveis ocupam parte do espaço do estômago, promovendo sensação de saciedade e contribuindo para a redução da fome e do tamanho das porções ingeridas. A recomendação é utilizar o ativo cerca de 15 minutos antes das refeições em que há maior sensação de fome. Além disso, atua na regulação hormonal do apetite e pode dobrar a produção de GLP-1, hormônio que promove saciedade.

Vinogrape: Com polifenóis da uva, conta com função prebiótico-like, que proporciona efeitos únicos na promoção da saciedade. O ativo age no equilíbrio intestinal, por meio do aumento da variedade e da abundância de microrganismos benéficos, em especial a *Akkermansia muciniphila*. Essa bactéria, que normalmente é encontrada diminuída em indivíduos obesos, é capaz de induzir a síntese de GLP-1 endógeno, aumentando assim a saciedade e contribuindo para o gerenciamento do peso.

Genu-in® Life Skin: Um colágeno com ação global para o organismo, mas com resultados potencializados para a pele. Além disso, o ativo possui todas as sequências peptídicas identificadas e padronizadas por meio de análise científica para auxiliar na melhora da elasticidade e firmeza facial e corporal.

Odilia: Fibra prebiótica obtida do cacto *Opuntia ficus-indica*, com benefícios em baixas dosagens. Sendo capaz de modular o eixo intestino-cérebro-músculo, auxilia na melhora da saúde gastrointestinal, além de melhorar o metabolismo energético muscular.

