

Uma nova visão do emagrecimento

Thayana Albuquerque Kirchhoff

COMER
EMAGRECE


2019

COMER EMAGRECE

Uma nova visão do emagrecimento

Thayana Albuquerque Kirchhoff

Mestre em Neurociências e Biologia Celular
Nutricionista com 10 anos de experiência, ajudou
centenas de pessoas a emagrecer e melhorar sua saúde
e qualidade de vida. Participou de diversos cursos
internacionais da área da saúde em Boston (Harvard),
Nova Iorque, Paris, Zurique, Lübeck, Lisboa.
Reuniu neste e-book informações científicas e suas
experiências clínicas com o intuito de auxiliar as pessoas
a ter uma visão diferente do processo de
emagrecimento.

A portrait of Dr. Thayana Albuquerque Kirchhoff, a woman with long dark hair, wearing a black top and a large silver necklace. She is sitting at a table with her hands clasped. The background is a textured wall.

THAYANA ALBUQUERQUE KIRCHHOFF

**NUTRICIONISTA E NATUROPATA
MESTRE EM NEUROCIÊNCIAS E
BIOLOGIA CELULAR**

**Clínica Dra. Thayana
Albuquerque Kirchhoff**

NUTRIÇÃO . EMAGRECIMENTO . ESTÉTICA

Parece mentira, mas comer bem é a melhor forma de emagrecer!

Descobri que quem come certo emagrece, e quem se priva de tudo, vive em efeito sanfona!

E se eu lhe dissesse que é possível ter uma vida social normal, sair com amigos e comer sem engordar?

Entendi isso depois de analisar mais de 800 pessoas que vieram a mim na tentativa de emagrecer.

Observei que praticamente todos os que haviam se submetido a uma dieta restritiva em algum momento da vida voltaram a engordar ainda mais. Por que será?

Infelizmente, dietas restritivas não funcionam de verdade. Elas são apenas apenas um "quebra galho" que ativa no corpo todo um mecanismo de compulsão capaz de lhe fazer engordar ainda mais.

Após uma perda de peso rápida, ocorre um mecanismo fisiológico e hormonal em que o próprio organismo busca repor as calorias perdidas, como se fosse se proteger.

O hormônio da fome, a grelina, aumenta consideravelmente e fica mais alto a medida em que perdemos gordura.

A grelina é um hormônio gastrointestinal que aumenta uma a duas horas antes das refeições, e cai muito uma hora após a ingestão de alimentos.

Observei que dietas restritivas estimulam a produção de grelina, e aumenta a frequência com que se sente fome.

Se um indivíduo tiver excesso de produção de grelina ele estará sempre com fome e isso poderá levá-lo novamente à obesidade.

*O valor normal de grelina em testes por radioimunoensaio, será de 1.009,0 a 1.461,0 pg/mL.
IMC superior a 35 Kg/m²: 805,0 a 1.374,0 pg/mL.*

Todo esse fenômeno fisiológico é muito forte e complexo.

De repente as pessoas passam a sentir desejos exagerados por doces ou massas ou qualquer alimento calórico. Mas o pior de tudo é que o mecanismo de saciedade também fica comprometido.

Você come cada vez mais e se sacia cada vez menos, pois o hormônio leptina fica menos sensível.

O organismo vai fazer de tudo para sobreviver caso perceba que está correndo algum risco. É por isso que emagrecer rápido não funciona a longo prazo e ficar com fome é a pior coisa que você deve fazer para se manter magro.

A leptina é um hormônio produzido por adipócitos que são as células gordurosas. Se os níveis variam de acordo com a quantidade de tecido adiposo, em obesos a leptina estará aumentada e nos magros a leptina será mais baixa.

Porém, estudos indicam que algumas pessoas obesas possuem a leptina no seu corpo, mas não sinaliza para o cérebro que estão de estômago cheio. É como se o cérebro estivesse resistente ao sinal, para que a pessoa continue comendo sem parar.

Isto pode ocorrer após inúmeros episódios de efeito sanfona.

Resistência à Leptina (Hormônio da Saciedade)

Células de Gordura



Aumento de Leptina



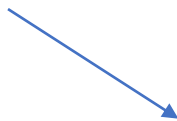
Hipotálamo



Problema nos receptores



Baixa saciedade



Aumento de peso/
Obesidade

Exame de Leptina

Os valores de referência são definidos de acordo com idade, sexo e Índice de Massa Corporal:

Adultos (18 a 71 anos) com IMC de 18 a 25:

Masculino: 0,3 a 13,4 ng/mL

Feminino : 4,7 a 23,7 ng/mL

Adultos (19 a 60 anos) com IMC de 25 a 30:

Masculino: 1,8 a 19,9 ng/mL

Feminino : 8,0 a 38,9 ng/mL

Para crianças e jovens:

De 5 a 9,9 anos: 0,6 a 16,8 ng/mL

De 10 a 13,9 anos: 1,4 a 16,5 ng/mL

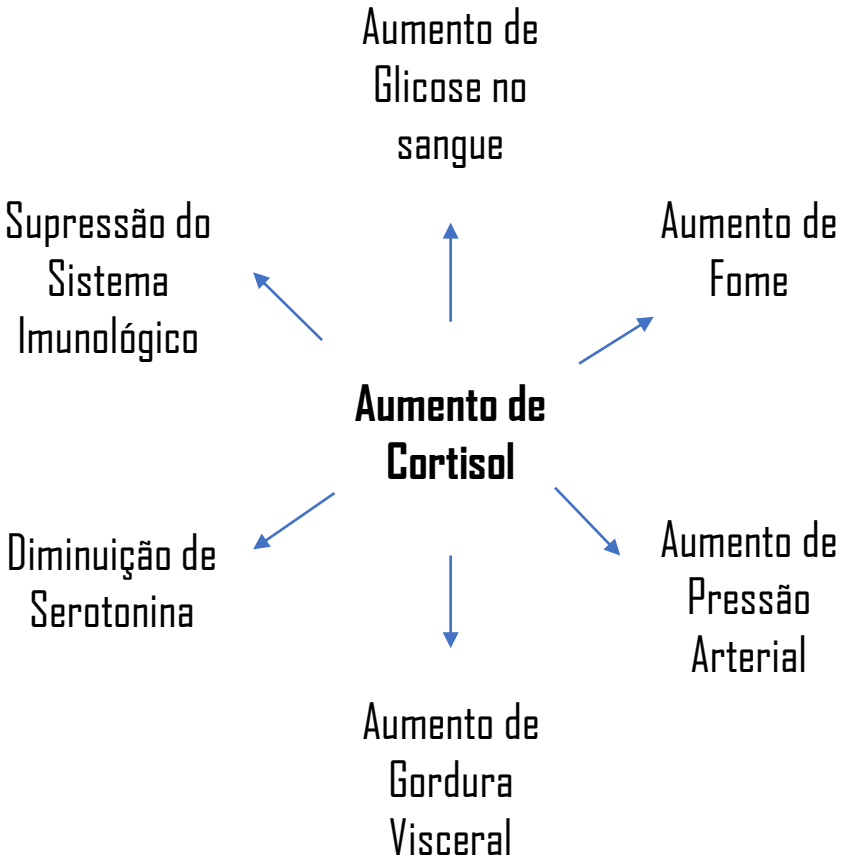
De 14 a 17,9 anos: 0,6 a 24,9 ng/mL

Passar fome, se privar de tudo e ficar horas propositalmente sem comer estressa ainda mais o corpo, e isso aumenta um hormônio chamado cortisol.

Normalmente, o cortisol ajuda o organismo a controlar o estresse, a pressão arterial, e as inflamações.

Porém, o cortisol alto contribui para o ganho de peso rápido e aumento da gordura visceral na região abdominal, queda de cabelo e deixa a pele mais oleosa.

Efeitos do Excesso de Cortisol no Organismo



Exame do Cortisol

O exame é indicado para avaliar os níveis de cortisol e pode ser feito através de uma amostra de sangue, de urina ou da saliva. Os valores de referência dos níveis de cortisol no sangue são:

Manhã: 8,7 a 22 $\mu\text{g/dL}$;

Final do dia: menor que 10 $\mu\text{g/dL}$.

Quando o cortisol está baixo, isso pode ocasionar uma vontade repentina de comer doces.

O aumento de cortisol também aumenta o consumo de zinco e selênio no organismo, e advinha quem precisa desses minerais?

A tireóide!

A glândula tireoide produz dois hormônios, triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), que regulam o seu metabolismo, que é a maneira como o seu corpo usa e armazena energia.

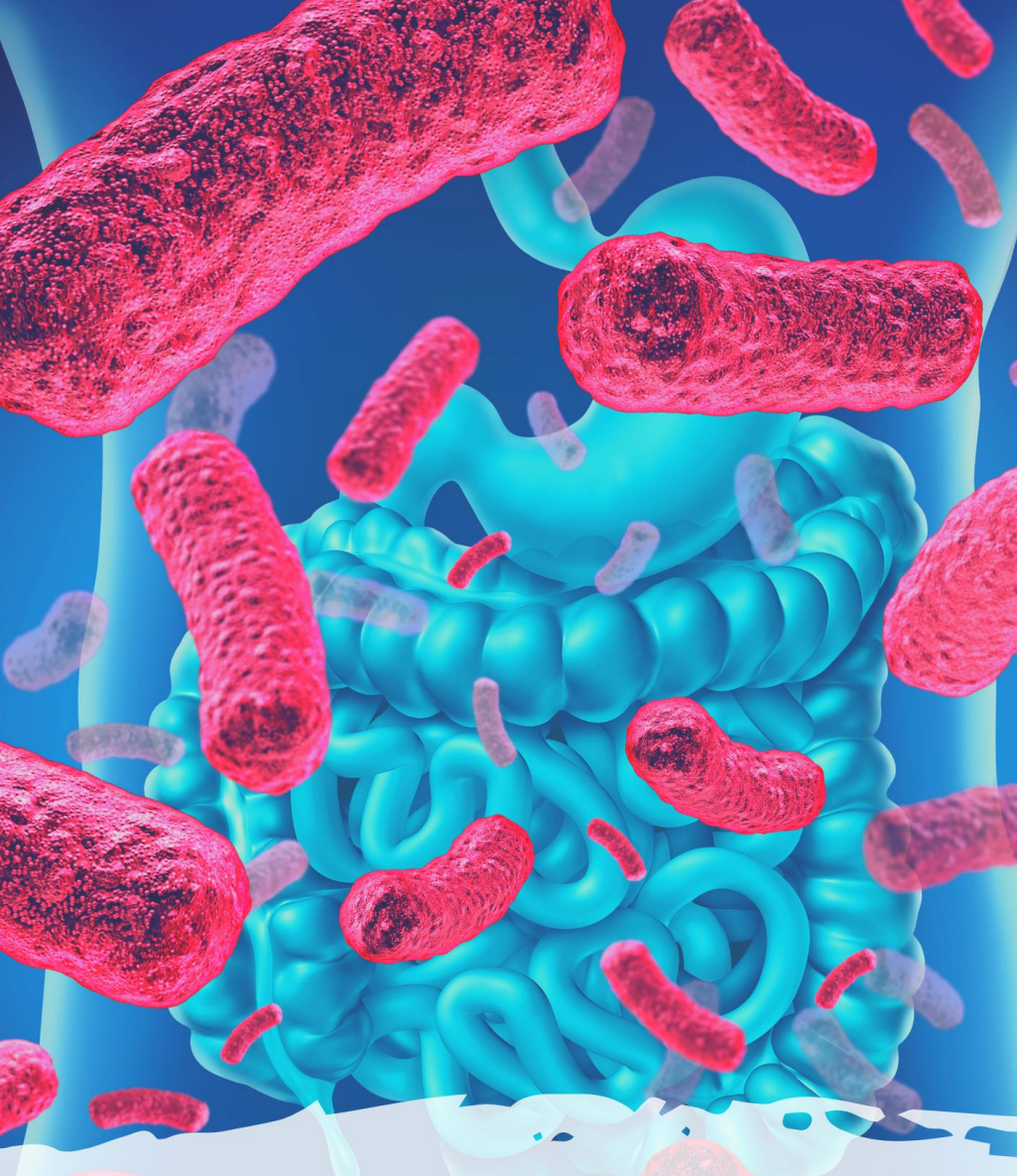
O selênio e o zinco auxiliam na transformação de T4 em T3.

Nas dietas restritivas esses minerais ficam em baixa o que diminui a produção dos hormônios tireoidianos, deixando o metabolismo mais lento.

A saúde do intestino tem grande influência no sistema nervoso central, e vice e versa.

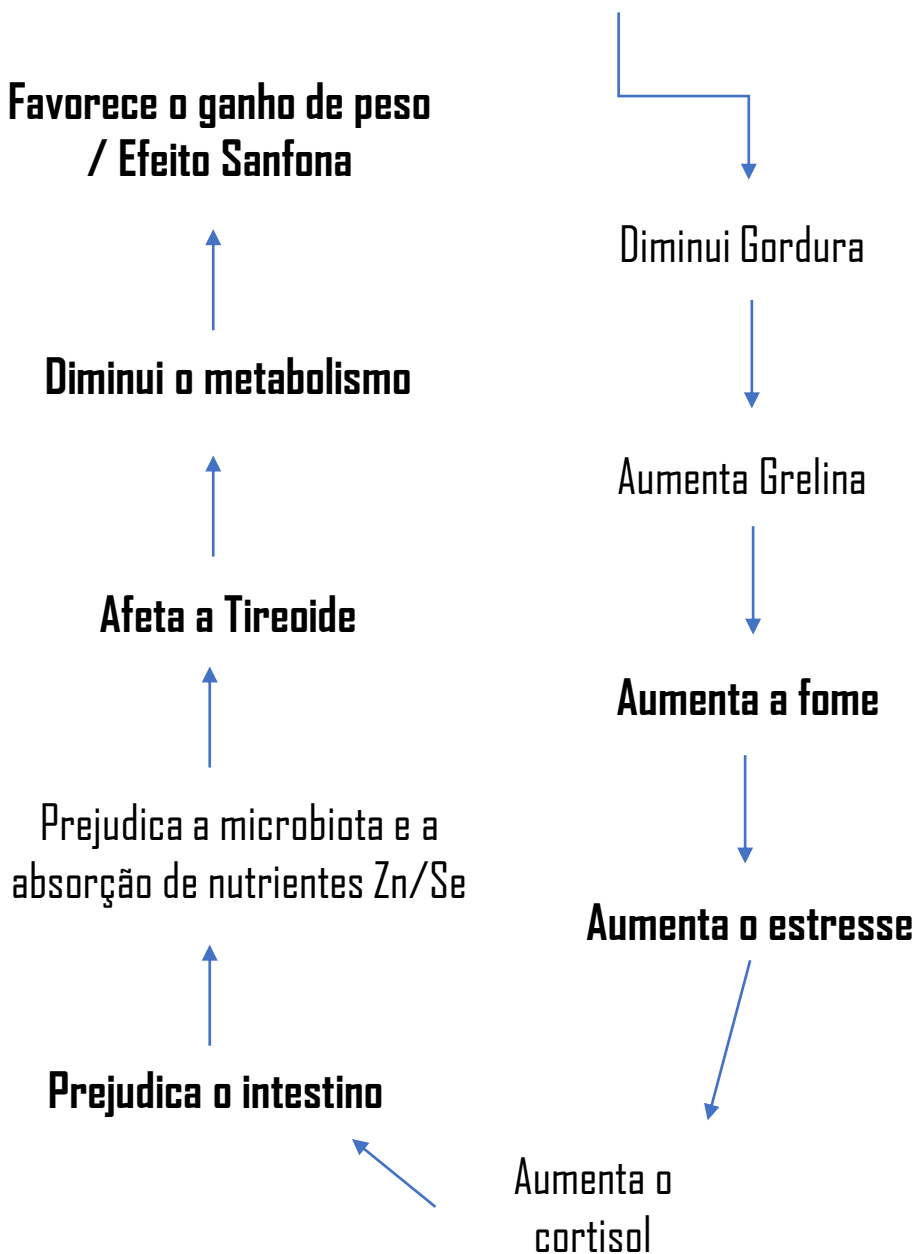
Nosso intestino responde aos sinais cerebrais relacionados à modulação de neurotransmissores, funções imunológicas e hormonais associados à fisiopatologia da ansiedade e do estresse.

O estresse e as dietas restritivas podem desencadear prejuízos na microbiota intestinal, fazendo com que estimule todos os mecanismos de ansiedade e compulsão alimentar.



" O I N T E S T I N O É N O S S O
S E G U N D O C É R E B R O ,
R E G U L A D I V E R S O S
H O R M Ô N I O S E
N E U R O T R A N S M I S S O R E S " .

Efeito Fisiológico das Dietas Restritivas



Como você pôde perceber, ficar propositalmente sem comer para emagrecer causa inúmeras alterações negativas no organismo, e isto faz com que a longo prazo a indivíduo volte a engordar.

Ao passo que emagrecer comendo certo não aumenta os hormônios da fome, não aumenta o hormônio do estresse, não altera a microbiota intestinal e fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo e da tireóide.

Principais Efeitos Fisiológicos da Reeducação Alimentar

**Equilibra o peso e melhora
a auto estima**



Aumenta o metabolismo



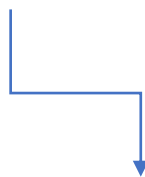
**Fornece nutrientes à
Tireoide**



Favorece a microbiota e a
absorção de vários nutrientes



Melhora o intestino



Diminui Gordura



Controla a Grelina



Regula a fome



Modula o estresse



Mantem o
Cortisol em níveis normais

E se você decidisse retirar cirurgicamente de uma vez toda a gordura que lhe incomoda? Não resolveria seus problemas?

A resposta é NÃO!

A remoção imediata da gordura corporal pode estimular o corpo a tentar repor a gordura perdida.

Na prática você pode aumentar seu consumo alimentar e favorecer o aumento da gordura visceral. Quanto mais tempo seu corpo permanece num determinado peso, mais ele fará de tudo para voltar pra lá.

Cada pessoa tem um peso no qual o corpo se adapta como se fosse uma zona de conforto, chamamos isso de set point.

Por isso, ao retirar gordura abruptamente ou ao realizar um emagrecimento muito rápido seu corpo tenta voltar ao estado de set point, ele quer voltar para a sua zona de conforto.

Estudos sugerem que mulheres submetidas a abdominoplastia desenvolvem compulsão alimentar em até 6 meses após a cirurgia.

Como você pode encontrar um novo set point que lhe mantenha no peso ideal?

Antes precisamos descobrir o que lhe causou essa alteração de peso. É aí que está o desafio, pois as causas são múltiplas.

- ✓ Mudança de comportamento alimentar
- ✓ Mudança de estilo de vida
- ✓ Algum tratamento de saúde
- ✓ Problemas emocionais, financeiros, familiares, psicológicos etc.
- ✓ Estresse

Independente do que lhe levou ao ganho de peso, não há como resolver esse problema simplesmente "fechando a boca".

Comer pouco (abaixo da necessidade) não irá melhorar seu comportamento alimentar, não vai mudar seu estilo de vida, e só vai piorar o estresse e possíveis problemas emocionais.

Todos temos uma Taxa Metabólica Basal (TMB) ou gasto energético diário que é a quantidade de calorias que seu corpo gasta para realizar suas funções básicas.

O que a maioria das pessoas faz é comer bem abaixo da necessidade e assim gerar um déficit negativo para que o corpo use a gordura como energia.

Porém, vejo isso como um grande erro. O corpo vai acabar interpretando este ato como "agressivo" e vai novamente ativar os mecanismos para compensar a gordura perdida.

Dietas de 500 ou 800 calorias definitivamente não irão resolver seu problema de obesidade, e não vão ajustar seu set point.

Para ajustar o set point é necessário um certo esforço e tempo, a velha reeducação alimentar com atividade física regular que ninguém quer fazer.

E pior do que isso, é ter que emagrecer lentamente para que o corpo vá se adaptando aos poucos. Mas quem em sã consciência deseja resultados lentos?

A ideia de que queimar muita gordura em um curto intervalo de tempo é o que faz "sucesso" no mercado do emagrecimento.

Impacto da Reeducação Alimentar no dia a dia

Melhora a saúde e os
níveis de energia



Favorece a adaptação do
indivíduo a um novo estilo
de vida



Melhora a auto estima e a
qualidade de vida



Melhora as relações
sociais e profissionais



Aumenta a produtividade
no trabalho

Emagrecer rápido dá dinheiro, causa impacto social, melhora temporariamente a auto estima e a motivação do indivíduo, porém vem acompanhado de um grande risco de efeito sanfona.

As chances de se recuperar todo o peso e até mais do que antes são grandes, e isso vai afetando negativamente o metabolismo.

O mundo exige de você RESULTADOS, e você se deprime se não conseguir, eu sei. Então, pare de se importar com o que o mundo quer e foque no que seu corpo precisa.



" EMAGRECER COMENDO
CERTO É A MELHOR
ESCOLHA PARA SEU
METABOLISMO "

"Para emagrecer é preciso cortar tudo, comer só coisa ruim e cara, não poder mais sair com os amigos e até passar fome..." Isto é o que ainda prevalece na mente da maioria das pessoas.

Mas isso só acontece se você estiver buscando resultados rápidos e intensos. No momento em que sua mente parar de se preocupar com a velocidade do seu emagrecimento e focar mais na melhoria do seu estilo de alimentação as coisas vão começar a mudar definitivamente.

Vejo pela minha experiência clínica que emagrecer em média 100g por dia é uma velocidade viável para se manter a longo prazo.

Isto significa emagrecer em torno de 3kg por mês ou 9kg em 3 meses. Infelizmente, o emagrecimento não é linear, vai se lentificando ao passar do tempo, mas isso é necessário ao processo de adaptação do corpo.

Para se criar um novo set point seu corpo precisa dar uma estagnada temporária em um novo peso. Isto é o natural, e não um grande fracasso.

Reeducação Alimentar X Dietas Restritivas

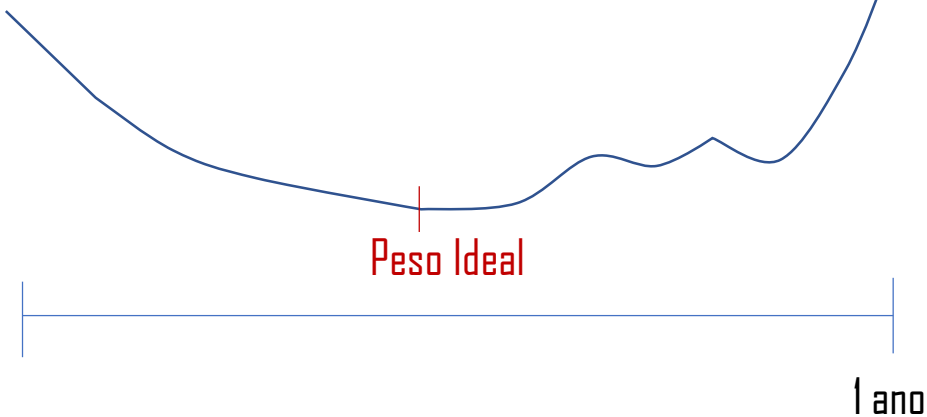
Reeducação Alimentar

Peso Atual



Dietas Restritivas

Peso Atual



**Não se trata de emagrecer RÁPIDO
e sim de emagrecer CERTO!**

A experiência do ato de se alimentar
deve ser sempre prazerosa, e nunca
sacrificante!

Emagrecer rápido é a maneira mais
eficiente de se atingir o fracasso da
dieta! Trata-se apenas uma questão
de tempo.

Quanto a essa afirmação imagino
que toda a indústria do
emagrecimento se posicionará contra,
por questões óbvias.



" VOCÊ DEVE
EMAGRECER
COMENDO "

Sei que as ideias deste e-book não são tradicionais no mercado do emagrecimento, mas são fruto da experiência de quem já atendeu centenas de pessoas obesas.

Infelizmente, nem todos estão preparados para emagrecer do jeito certo, mas tenho fé de que este livro possa despertar algo de positivo em sua vida!

Não acredito em fórmulas mágicas, acredito na capacidade do ser humano de buscar sempre o melhor para si.



THAYANA ALBUQUERQUE KIRCHHOFF

CONHEÇA MEUS E-BOOKS

INSTAGRAM @THAYANA_NUTRI

THAYANAALBUQUERQUE.COM.BR

**Clínica Dra. Thayana
Albuquerque Kirchhoff**

NUTRIÇÃO . EMAGRECIMENTO . ESTÉTICA