



O que é metabolismo?

Metabolismo é o processo pelo qual o corpo queima calorias para se manter vivo. O corpo queima calorias o tempo todo, todos os dias, não importa se você malha ou não. O corpo precisa de energia, mesmo quando você está dormindo e, é por isso, que deixar de fazer refeições, é com certeza, a pior coisa a se fazer se o objetivo é perder peso.

O que afeta o metabolismo?

Os níveis de atividade física, a função da tireóide e a idade afetam o metabolismo, mas não tanto assim. A verdade é que o que mais afeta o metabolismo é o tecido muscular, pois quanto mais músculos uma pessoa tem mais calorias vai queimar. Isso independentemente do nível de atividade, da idade e etc. Os músculos são tecidos vivos e estão lá para trabalhar, queimando calorias todos os dias.

Porque o metabolismo diminui?

Pesquisas apontam que o metabolismo diminui significativamente de acordo com a idade e pela falta de músculos. Entretanto, uma pessoa não perde músculos de uma hora para outra. Isso ocorre quando há falta de atividade física. Por isso, quando o corpo se movimenta ocorre um estresse positivo nos músculos que acabam se mantendo ou se desenvolvendo.

A perda de tecido muscular no decorrer dos anos, a medida que se fica mais velho, contribui para a diminuição do metabolismo.

Como aumentar seu gasto calórico diário

Dica para perder medidas

Tem gente que diz ter o metabolismo lento e por isso não consegue emagrecer. Para ficar em paz com a balança decide fazer essa ou aquela dieta da moda mesmo desconhecendo como seu corpo funciona. Entretanto, muita gente não sabe que há meios para acelerar o metabolismo e dessa forma perder a gurdurinha acumulada.

Em ordem de importância, conheça os oito fatores que afetam o metabolismo:

1º) Tecido muscular: Agora, você já sabe porque ele é o nº1 da lista.

2º) Frequência das refeições: Quanto mais tempo uma pessoa fica sem comer mais o seu metabolismo diminui retendo energia.

3º) Nível de atividade: É importante, mas não faz diferença se a alimentação não for compatível com gasto calórico.

4º) Escolha dos alimentos: Dieta baixa em gordura tende a resultar em baixa produção hormonal o que leva a diminuição do metabolismo.

5º) Hidratação: Mais de 70% das funções do corpo dependem da presença de água no organismo. A falta de água faz com que o metabolismo diminua (ou pise no freio).

6º) Genética: Algumas pessoas têm metabolismo naturalmente mais alto do que outras. Você não pode mudar o que é genético, mas pode acelerar seu metabolismo.

7º) Produção e função dos hormônios: É pouco provável que você tenha uma tireóide "preguiçosa". Antes de culpá-la, estabilize o nível de açúcar no sangue (glicose) e comece progressivamente a praticar exercícios de duas a três vezes por semana.

8º) Estresse: O estresse também pode diminuir o metabolismo, pois deixa o organismo em estado de tensão. Além disso, há quem ingere mais alimentos quando está estressado.

Uma pessoa perde tecido muscular quando:

- 1) Não pratica atividade física específica para esse fim (musculação);
- 2) Não tem alimentação adequada e disciplinada;
- 3) Pula refeições ficando muito tempo sem comer. Neste caso, o corpo vai obter energia que precisa consumindo o seu próprio tecido muscular (catabolismo).