RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem
Com jornalista
Leonardo de Oliveira
Segunda-Feira, 01 de Setembro de 2025

Obesidade vai além de comer menos e se exercitar mais

Você já se sentiu frustrado por seguir uma rotina regrada de alimentação e exercícios, mas mesmo assim não ver resultados significativos na balança?.

A boa notícia é que você não está sozinho, e isso vai muito além de disciplina ou força de vontade.

Hoje sabemos que a obesidade é uma condição muito mais complexa do que aparenta, e afeta o corpo e a mente através de múltiplas vias. Vamos entender de forma acolhedora e com base na ciência atual o que realmente influencia o seu peso e destacar que, acima de tudo, você merece cuidado e respeito nessa jornada.

Genética e metabolismo individual:

Algumas pessoas têm um metabolismo que armazena energia com mais eficiência, fenômeno conhecido como “fenótipo econômico”. Isso significa que, mesmo em situação similar de alimentação, certas pessoas ganham peso com mais facilidade — simplesmente porque seus corpos economizam energia de forma mais eficaz.

Além disso, variantes genéticas podem influenciar apetite, sensação de saciedade e armazenamento de gordura. A genética pode explicar entre 40% a 70% da variação no IMC entre indivíduos

Inflamação, microbiota e ambiente interno

O corpo, quando em excesso de peso, pode criar uma inflamação crônica (meta-inflamação) que mexe diretamente com o metabolismo. A gordura, especialmente a visceral, libera substâncias inflamatórias que atrapalham a insulina, aumentam a resistência metabólica e dificultam a perda de peso.

Além disso, desequilíbrios na microbiota intestinal (as bactérias do intestino) podem estimular inflamação e prejudicar o metabolismo. Restaurar esse equilíbrio é uma das estratégicas emergentes no tratamento da obesidade.

Estresse, sono e fatores emocionais

O estresse crônico ativa o eixo hormonal HPA, elevando o cortisol — hormônio que aumenta o apetite e favorece a gordura abdominal.

A falta de sono, por sua vez, altera hormônios chave no apetite: reduz leptina (que indica saciedade) e eleva ghrelina(que estimula o apetite), criando um ciclo de fome constante.

Adicionalmente, muitos recorrem à comida para lidar com emoções o chamado “comer emocional” o que pode se tornar um ciclo difícil de quebrar.

Estigma social e sua influência tóxica:

O preconceito contra pessoas com obesidade tem impacto direto na saúde: desencoraja a busca por cuidado médico, reduz a atividade física e aumenta o ciclo de frustração e isolamento emocional. Biologicamente, o estigma eleva o cortisol, o estresse e a inflamação no corpo.

5. Por que só cortar calorias nem sempre funciona

Reduzir a alimentação pode gerar perda de peso no curto prazo, mas o corpo costuma reagir com abaixo do esperado no gasto energético e aumento da fome, dificultando a manutenção dessa perda.

Conclusão:

Se você vem se sentindo pressionado por conselhos simplistas como “comer menos, se mexer mais”, é hora de saber: seu corpo é único, e há muitos caminhos invisíveis do estresse à genética, da inflamação ao estigma que moldam sua relação com o peso. Isso não é fraqueza: é complexidade.

Dr. Max Wagner de Lima é Cardiologista | Criador do Protocolo ROTINA?Alta performance, longevidade e medicina personalizada