RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Segunda-Feira, 07 de Julho de 2025

Especialista dá dicas para emagrecer após os 40 anos

SAÚDE

O principal motivo que dificulta a perda de peso depois dos 40 anos é o chamado metabolismo, que desacelera em comparação aos 20 anos e ajudava a eliminar o quilo extra na balança. Segundo Edson Ramuth, médico e fundador do Emagrecentro, “a taxa metabólica basal, que representa a quantidade mínima de energia gasta que o organismo demanda para estar vivo, tende a reduzir a medida do envelhecimento”. E pode ficar ainda mais complicado para as mulheres, que já sofrem com as oscilações hormonais e a menopausa, que podem ainda ocasionar o ganho de peso e perda mais facilitada de massa magra.

Além disso, outros fatores que costumam atrapalhar o emagrecimento é não ter tempo hábil para uma alimentação correta, não fazer atividades físicas e não ter uma boa noite de sono. Fatores estes que aumentam o cortisol, conhecido como “hormônio do estresse”, e podem aumentar a vontade de comer compulsivamente, principalmente alimentos cheios de gordura e açúcar.

Contudo, já que dificultar não é impossibilitar, Dr. Ramuth, fundador da Emagrecentro, separou dicas para quem quer atingir o objetivo sem métodos milagrosos. Confira!

Não faça dietas impossíveis e sem acompanhamento! “Eu criei o método 4 fases baseado em mais de 100 estudos científicos, que se inicia em uma desintoxicação para limpar o organismo, depois passa pela fase de emagrecimento rápido e, por fim, iniciamos a reintrodução alimentar e manutenção de peso. Com esse método e todo acompanhamento, indivíduos com mais ou com menos de 40 anos, conseguem eliminar peso e a pessoa não irá recuperar o peso posteriormente, já que foi ensinada a se manter de forma saudável”, explica o Edson Ramuth.

Acredite na constância

O corpo não engorda de um dia para o outro e nem perde também! Para emagrecer e manter o peso, é preciso mudar seus hábitos e encontrar uma alimentação equilibrada. “Costumo dizer que se a pessoa tem que passar fome, mesmo em déficit calórico (consumir menos calorias do que gasta), é porque a dieta está errada. Afinal, quem consegue continuar algo dessa forma? A ideia é seguir uma estratégia que consiga ser implementada em seu dia a dia, adquirindo um novo estilo de vida, com uma alimentação mais saudável”, completa Ramuth.

Dormir bem!

Um dos hábitos que pode ajudar na manutenção de peso é ter uma boa noite de sono. “Dormir bem é fundamental para a recuperação completa do corpo, que deve se preparar para o dia seguinte”, diz Edson.

Mexa o corpo e acelere o metabolismo

Como dito lá no começo, o vilão principal é o metabolismo lento que vem com a idade, então o desafio é torná-lo acelerado. Isso pode ser feito por meio de exercícios físicos e até alguns alimentos. Depois dos 40 anos é necessário um plano alimentar e organização de treino com exercícios na intensidade ideal para ativar e acelerar o metabolismo.

Fonte: Gazeta Digital