

O poder das hormonas

Muitas vezes, vemos o excesso de peso apenas como uma questão estética, mas é muito mais do que isso. Se não cuidarmos de nós, se ignorarmos as consequências para a nossa saúde, pode tornar-se um problema grave, já que, sabe-se hoje, a obesidade é a via rápida para muitas doenças cardiovasculares, metabólicas e cancro. Segundo a Organização Mundial de Saúde: 1 em cada 8 pessoas no mundo vive com obesidade. O Relatório da Federação Mundial de Obesidade revela que, em 2035, 39% dos portugueses sofrerá de obesidade (quase quatro milhões). Já o estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative da OMS (coordenado pelo Instituto Ricardo Jorge) indicava que, em 2022, 31,9% das crianças tinham excesso de peso, das quais 13,5% obesidade. Quem está a aproximar-se da menopausa, ou a passar por ela, sabe bem o quanto pode ser perturbador os quilos avolumarem-se na zona abdominal, mesmo sem ter alterado nada na nossa vida. A solução para dar a volta ao problema passa sempre por avaliar o que pomos no prato mas também o nosso estilo de vida. Falámos com a nutricionista Ana Carvalhas, autora do livro 'Reset Hormonal, Reprograme o seu corpo, emagreça em 21 dias', que nos fala da importância de olharmos para a questão da perda de peso de forma global. Fique atenta aos seus conselhos.

Em que consiste o seu programa?

O 'Reset Hormonal 21 Dias' é um programa de emagrecimento baseado na reprogramação metabólica e hormonal. Através de alimentação, gestão do stresse, sono e exercício, ajudamos o corpo a reequilibrar hormonas essenciais para a perda de peso sustentável e saúde global. Destina-se a todas as pessoas que

Viver num ritmo acelerado, com altos níveis de stresse, noites mal-dormidas e alimentação desequilibrada parece ser inevitável nos dias que correm. Mas tem impacto no nosso peso e na nossa vida. Entrevistámos a nutricionista Ana Carvalhas, autora do livro 'Reset Hormonal 21 Dias', para sabermos no que consiste o seu programa e como nos reequilibra.

Texto GISELA HENRIQUES

querem perder peso de forma saudável e sustentável, que sofrem de resistência à insulina, compulsão alimentar, fadiga crónica, alterações hormonais ou dificuldades em manter o peso perdido. No entanto, a maior parte dos participantes são mulheres entre os 25 e os 65+ anos, que encontram neste programa uma solução eficaz para equilibrar o metabolismo e alcançar um emagrecimento duradouro.

Quais são as hormonas mais envolvidas na regulação do peso?





UNSPLASH

São a insulina, cortisol, leptina, grelina, hormonas da tireoide e estrogénio. O descontrolo destas hormonas pode dificultar a perda de peso e levar ao aumento da gordura corporal. No entanto, conseguimos reprogramar o ambiente hormonal, começando pelas que estão mais diretamente relacionadas com a alimentação e o relaxamento, como a insulina e o cortisol. Ao ajustarmos a alimentação e reduzirmos o stress, criamos um impacto positivo que facilita a regulação das restantes hormonas, melhorando a capacidade natural do corpo para perder peso de forma sustentável.

Porque estabelece aqueles 21 dias para reprogramar o corpo?

Porque é o tempo necessário para o corpo começar a adaptar-se a novos hábitos e reequilibrar a sua resposta hormonal. O impacto na energia e bem-estar que as pessoas sentem ao aplicar o protocolo alimentar do nosso programa 'Reset Hormonal' é quase imediato, o que gera entusiasmo e motivação para continuar a cumpri-lo. Essa resposta rápida do corpo torna o processo mais fácil de seguir e aumenta a confiança nos resultados.

O que podemos esperar ao longo desses 21 dias?

Cada pessoa reage de forma diferente, mas os resultados são visíveis. Ao longo dos 21 dias é comum sentir uma redução do apetite e da compulsão alimentar (inclusive por doces), melhoria da energia, melhor qualidade do sono, menos inchaço e uma perda de peso saudável.

E o que acontece depois dos 21 dias?

O objetivo é que os participantes saiam do programa com resultados, mas também com a fórmula para emagrecer e manter o peso de forma sustentável. Durante os 21 dias aprendem como o seu corpo reage aos alimentos e esta aprendizagem fica para o resto da vida. Além disso, para quem quer continuar a ter suporte, existe a 'Comunidade Saudável e Feliz', com o meu acompanhamento, onde os participantes seguem juntos, partilham conquistas, trocam receitas e mantêm a motivação. Dentro da comunidade têm acesso à 'Reset News', workshops exclusivos, sessões temáticas por Zoom e até exercícios respiratórios em grupo, criando um ambiente de apoio contínuo e evolução.

Não se volta ao 'normal' após o reset?

Se voltar aos hábitos antigos, o corpo também volta ao estado inicial. Mas quem implementa os princípios do 'Reset Hormonal' continua a beneficiar dos resultados. Além disso, a memória do bem-estar que se sente após a implementação do programa faz com que as pessoas dificilmente se percam e voltem integralmente aos hábitos antigos. Há sempre aprendizagens que ficam, ➤

'RESET HORMONAL'
Ana Carvalho
Gradiva, €16,50



A nutricionista Ana Carvalho
(@ana_carvalhas, no Instagram
e Facebook)

Dr

e mesmo que se recupere algum peso, dificilmente se volta ao ponto de partida.

O que será o novo normal?

O 'novo normal' após o 'Reset Hormonal' é uma alimentação equilibrada e consciente, com mais variedade de alimentos vegetais, sem medo das gorduras naturais dos alimentos e com pratos mais coloridos e apelativos. Além disso, os participantes aprendem a ouvir o corpo, a gerir melhor o stresse e a priorizar um sono de qualidade. O objetivo é criar uma rotina sustentável, sem dietas restritivas, onde comer bem se torna um prazer e não uma obrigação.

As pessoas devem fazer análises antes de iniciar o seu programa?

Não é obrigatório, mas pode ser útil para quem tem condições metabólicas, resistência à insulina, alterações hormonais ou hipercolesterolemia. Muitas pessoas procuram o 'Reset Hormonal' exatamente porque têm o colesterol elevado e querem melhorar a sua saúde de forma natural. Observamos frequentemente que, após a implementação do programa, muitas pessoas que realizam análises verificam melhorias significativas nos seus parâmetros bioquímicos, incluindo melhor controlo da glicemia, redução da inflamação, equilíbrio hormonal e até normalização dos níveis de colesterol.

Quem não o deve fazer?

Gestantes, lactantes, pessoas com distúrbios alimentares ativos ou condições médicas graves requerem um acompanhamento personalizado. Quero ressaltar que a participação no 'Reset Hormonal' não substitui uma consulta médica privada. No entanto, para a maioria das pessoas, o programa é seguro e eficaz, ajudando a reequilibrar o metabolismo e a promover um emagrecimento saudável e sustentável.

Muitas vezes é mais difícil manter o peso depois de uma perda acentuada...

O chamado efeito iô-iô acontece mais frequentemente com dietas restritivas e desequilibradas, onde o foco está apenas na restrição calórica e não na nutrição. Nós promovemos uma alimentação variada e equilibrada, sem a obsessão pelas calorias, mas sim pela qualidade dos alimentos e pelo impacto que têm no metabolismo. O nosso objetivo é nutrir o corpo e criar hábitos sustentáveis, e é por isso que temos excelentes resultados na consolidação da perda de peso. Muitas pessoas dizem-nos frases como 'Esta alimentação consigo fazer para o resto da vida', porque não se trata de uma dieta passageira, mas de uma verdadeira reprogramação alimentar.

Há também o patamar a partir do qual parece ser mais difícil a perda de peso

Esse fenómeno é mais frequente nas dietas de restrição calórica, porque não se considera que certos alimentos podem boicotar a perda de peso, mesmo que tenham poucas calorias. Alimentos 'magros' e produtos com adoçantes em substituição do açúcar são um exemplo disso, pois podem afetar negativamente o metabolismo e dificultar os resultados, tornando o processo frustrante. Nós focamo-nos na qualidade dos alimentos e no seu impacto hormonal, para que cada pessoa consiga atingir um peso com que se sintam bem e esteja mais saudável.

Por que é importante exercício físico e relaxamento?

O exercício físico é uma ferramenta importante porque melhora a sensibilidade à insulina e otimiza o metabolismo, enquanto a gestão do stresse ajuda a controlar o cortisol, evitando a acumulação de gordura abdominal. São fundamentais para um emagrecimento sustentável.

E há exercícios específicos que sejam mais adequados?

O mais importante é que cada pessoa encontre a melhor forma de se exercitar pelo menos 40 minutos por dia, de acordo com a sua rotina e preferências. Atividades como caminhar, nadar ou andar de bicicleta são excelentes exemplos que melhoram a sensibilidade à insulina e contribuem para um metabolismo mais eficiente. Além disso, práticas como ioga e pilates ajudam a reduzir o stresse e a equilibrar o cortisol, promovendo um efeito positivo na regulação hormonal e no bem-estar geral.

Por que o cortisol e a insulina são hormonas importantes a 'dominar'?

A insulina comanda todo o processo de armazenamento de gordura e, quando está elevada no sangue devido ao tipo de alimentos que escolhemos comer (principalmente os ricos em açúcar e amido, que provocam picos de glicose), torna-se muito difícil emagrecer. O cortisol, a chamada hormona do stresse, aumenta

os níveis de açúcar no sangue, o que leva o corpo a produzir mais insulina. Este ciclo contribui para o aumento da compulsão alimentar e acúmulo de gordura, mais na região abdominal. No ‘Reset Hormonal’, focamo-nos em quebrar este ciclo através da alimentação estratégica e da gestão do stresse, criando um ambiente hormonal favorável à perda de peso.

Quais os sinais de que estamos a aumentar de peso devido a estas hormonas não estarem sob controlo?

Fome constante, cansaço, vontade de doces, retenção de líquidos, aumento de gordura abdominal e dificuldade em perder peso, mesmo com restrição calórica e exercício.

Beneficiarão deste reset hormonal as mulheres na peri e na menopausa?

Claro que sim. Nestas fases da vida ocorrem alterações hormonais significativas que podem dificultar a perda de peso. Por isso, é fundamental ajustar a alimentação para apoiar o metabolismo e minimizar os impactos dessas mudanças. O ‘Reset Hormonal’ ajuda a equilibrar essas transições, proporcionando uma abordagem nutricional adaptada a estas fases fisiológicas, promovendo o bem-estar e um emagrecimento sustentável.

Qual a importância do jejum intermitente no controlo do peso?

O jejum é uma ferramenta chave do nosso programa pois melhora a sensibilidade à insulina e promove a queima de gordura. Além disso, ajuda a regular os níveis de glicose no sangue e melhora a flexibilidade metabólica, tornando o corpo mais eficiente na utilização da gordura como fonte de energia. No entanto, tão importante quanto fazer jejum é saber sair dele. A primeira refeição após o jejum deve obedecer a critérios alinhados com o nosso objetivo, para evitar picos de glicemia e garantir um efeito metabólico positivo. Este princípio está detalhadamente explicado no meu livro.

Muitas pessoas olham para o jejum como algo inultrapassável...

Quem nunca fez jejum deve começar com menos horas e aumentar progressivamente, permitindo que o corpo se adapte de forma natural. Apesar do receio inicial, o jejum é mais fácil do que se pensa e os seus benefícios são tão evidentes que rapidamente conquista adeptos. Os resultados na regulação da insulina, na queima de gordura e no controlo do apetite fazem com que muitas pessoas o adotem naturalmente como parte do seu estilo de vida.

Há alimentos que devem constar, obrigatoriamente, na lista de compras?

A lista de compras do ‘Reset Hormonal’ é composta por alimentos naturais e alguns minimamente processados, garantindo uma alimentação equilibrada

e nutritiva. Com estes alimentos, é possível preparar todas as refeições do dia, desde o pequeno almoço ao jantar, sem precisar de recorrer a produtos ultraprocessados. Damos prioridade a alimentos com proteínas de qualidade, vegetais variados, gorduras saudáveis como azeite e frutos secos, e hidratos de carbono com baixo impacto na glicemia, promovendo saciedade e equilíbrio hormonal.

E há alimentos que não devem constar dessa lista?

Todos os alimentos ultraprocessados ficam de fora da alimentação de quem quer emagrecer e ter saúde. Uma forma simples de os reconhecer é ler a lista de ingredientes: se houver nomes desconhecidos ou que não temos na dispensa, é sinal de que o produto não é uma boa opção. Alguns dos maiores enganar para a perda de peso incluem os iogurtes magros, que muitas vezes têm açúcar ou adoçantes, as bebidas doces – independentemente de terem açúcar ou adoçantes –, os sumos de fruta industrializados, as barras de cereais e os produtos ditos ‘light’. Estes alimentos podem parecer, à primeira vista, opções saudáveis, mas na realidade boicotam a regulação hormonal e dificultam a perda de peso.

Uma boa higiene do sono é importante?

Dormir bem é fundamental para o equilíbrio hormonal e o controlo do apetite. Basta uma noite mal-dormida para, no dia seguinte, sentirmos mais compulsão por alimentos ricos em açúcar e gordura. A falta de sono aumenta a libertação de cortisol, e como já vimos isso leva a um maior descontrolo da glicemia e da insulina, dificultando a perda de peso.

Uma boa higiene do sono ajuda a regular a fome e a saciedade, tornando o descanso um pilar essencial para emagrecer de forma saudável.

Há medicamentos que as pessoas possam estar a tomar e que condicionem a perda de peso?

Sim, como antidepressivos, corticoides, beta-bloqueantes e alguns anticoncecionais.

Quais são os maiores desafios que as pessoas sentem no dia a dia?

A vontade de comer doces, a dificuldade em fazer jejum intermitente, a ideia errada de que precisam de refeições diferentes da família e a falta de tempo para comer ou preparar as refeições são alguns dos desafios mais comuns. Além disso, a gestão do stresse e as compulsões alimentares ao final do dia também preocupam muitas pessoas. **A**