

Moda entre quem quer emagrecer, “jejum pré-treino” traz perigo para saúde

Ainda não existem estudos profundos sobre o tema, mas as principais correntes acadêmicas e os profissionais há mais tempo no mercado atestam que a prática do jejum pré-treino não é tão saudável quanto se pensa

30/09/2016 10:30:48

Na briga contra a balança, há quem tente de tudo para conseguir eliminar aqueles quilinhos indesejáveis. Uma prática recente que vem empilhando fãs e críticos é o treino de jejum, ou seja, realizar a prática de atividades físicas sem comer praticamente nada antes. Como o mundo fitness vive adaptando-se aos novos conceitos, é preciso conhecer onde está pisando para não ter consequências indesejadas.

Ainda não existem estudos profundos sobre o tema, mas as principais correntes acadêmicas e os profissionais há mais tempo no mercado atestam que a prática do jejum pré-treino não é tão saudável quanto se pensa. “É complicado, porque o aluno nem sempre entende que cada caso é específico e quer sair fazendo tudo que ouve de alguém ou vê por aí”, diz a personal trainer Ligia Barone, com mais de 20 anos de experiência em performance e emagrecimento.

Segundo a educadora física, existe um risco escondido na prática. “Com o baixo estoque de carboidrato, o corpo utiliza a gordura como fonte de energia quando estamos em jejum. Até aí, parece tudo ótimo. Mas o jejum prolongado aumenta os níveis de cortisol, o hormônio responsável por acelerar o processo de digestão, prejudicando assim o ganho de massa magra”, ressaltou Ligia.

Entre os praticantes de atividade física que ainda buscam objetivos a médio e longo prazo, fica claro que todo tipo de novidade que auxilie nos resultados será bem-vinda e logo se tornará febre, às vezes antes mesmo de uma maior validação técnica ou científica. Em 2015, segundo a APED (Associação dos Professores de Educação Física), órgão que regula a frequência em academias, foram registradas mais de 500 mil novas matrículas, número 12% maior que no ano anterior.

Outro dado relevante diz respeito ao aumento na procura por métodos naturais para emagrecimento, como a utilização de pílulas emagrecedoras como SlimCaps, que aumentam os resultados obtidos tanto com a dieta, quanto com a rotina de treinamentos. Segundo Guilherme Garcia, diretor de operações de uma das maiores empresas do mercado de suplementação, o panorama do

emagrecimento só tende a crescer.

“As pessoas caíram perceberam que é preciso mudar os hábitos, procurar uma vida mais saudável e duradoura. A ciência evoluiu e agora são vários métodos naturais que aceleram a queima calórica e devolvem a qualidade de vida”, ponderou Garcia.