DINO - Divulgador de Notícias

Mulheres têm mais dificuldade para emagrecer?

Existem diversas razões que explicam a dificuldade da mulher em emagrecer. Confira a explicação que diferencia o emagrecimento masculino do feminino.

10/10/2016 10:57:25

Grande parte das mulheres que têm experiência com emagrecimento percebeu que os homens têm mais facilidade em perder peso. E essa intuição foi comprovada diversas vezes. Primeiro porque o organismo da mulher é diferente do organismo masculino, e isso tem influência direta na velocidade de emagrecimento de cada um.

A vantagem masculina

Existem diversas razões que explicam a dificuldade da mulher em emagrecer. A primeira diz respeito às próprias células de gordura presentes no corpo feminino. As mulheres tendem a armazenar a gordura rapidamente, enquanto os homens armazenam mais lentamente. Para piorar a situação feminina, os homens perdem rapidamente as gorduras adquiridas, enquanto as mulheres as perdem lentamente.

Essas células só liberam a gordura quando o corpo precisa, e para isso utilizam enzimas diferentes. As lipogênicas armazenam e as lipolíticas eliminam a gordura. As mulheres, além de possuírem mais enzimas lipogênicas, têm células de gordura maiores que as masculinas.

Além disso, as enzimas estão diretamente ligadas aos hormônios sexuais. As mulheres possuem o estrogênio, e os homens a testosterona. Cada hormônio garante as características essenciais do gênero. Por exemplo, o estrogênio é o responsável por distribuir a gordura no organismo feminino, dando a forma corpórea das mulheres. E é aí que está: o estrogênio tende a aumentar as enzimas que armazenam a gordura, enquanto a testosterona tende a aumentar as que eliminam a gordura.

Outro fator importante é a musculatura do corpo. Cada quilo de músculo precisa queimar por dia cerca de 10 calorias. Como os homens possuem mais músculos, mais calorias são queimadas. É por isso que as mulheres podem emagrecer mais rápido se praticarem treinos de força.

A forma de ver os alimentos prediletos também influencia. Um homem possui uma capacidade de controle maior quando está diante das comidas favoritas. Já a mulher possui mais dificuldades, como

ficou comprovado por uma pesquisa feita pelo Laboratório Nacional de Bookhaven, em 2009. Por isso é tão difícil para as mulheres dizerem não para aquele doce predileto.

Controle e obstinação são a solução

Vale ressaltar os danos causados pelas dietas radicais. Muitas mulheres realizam frequentemente diversos tipos de dietas que consistem em diminuir radicalmente a alimentação. O problema é que nosso organismo não sabe quando está em dieta e quando está passando fome. Nesse caso, a sua reação é óbvia: ele irá aumentar o número das enzimas que absorvem a gordura, e desacelerar o trabalho das que eliminam a gordura.

O resultado disso é um ganho de peso posterior. O peso perdido por uma dieta radical está longe de ser o desejado. Perdemos o mais importante, isto é, os músculos e água do corpo. Se há menos massa magra, menos calorias são queimadas. E o peso que será recuperado é em forma de gordura. No final das contas obteremos a massa magra perdida e uma nova massa de gordura.

Todos esses fatores não significam que a perda de peso para as mulheres é extremamente difícil. Entram em questão ainda as características pessoais, o estilo de vida e o organismo de cada uma. Conhecer essas características facilita o emagrecimento. Além da utilização de medicamentos naturais para emagrecimento, tais como Slimcaps e outras marcas que podem ser encontradas em farmácias e lojas naturais, a prática de exercícios é indicada para as mulheres que necessitam preparar seus corpos para o verão.