

Você já ouviu falar na "Adaptação fisiológica" da dieta proteinada?

Especialista comenta a importância de etapa do Método PronoKal para complementar a perda de peso e a mantê-la a longo prazo

25/08/2016 15:07:40

A decisão de começar uma dieta depende muito da força de vontade de cada um. Mas dar continuidade a esse projeto por conta própria, ou apenas com a ajuda de um livro, por exemplo, sem a orientação de um especialista, pode ser muito perigoso. “Em todo o processo de perda de peso ocorre uma série de reações químicas e físicas que o corpo deve assimilar. Para que o emagrecimento seja duradouro, é preciso um momento da dieta dedicado à normalização e estabilização destas alterações metabólicas e hormonais”, explica a Dra. Luciana Spina, endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

A especialista se refere ao conceito de ‘Adaptação Fisiológica’ criado recentemente pelo Método PronoKal, tratamento europeu de perda de peso à base de uma dieta proteinada com abordagem multidisciplinar, conhecido por promover resultados expressivos em pouco tempo. “Eles criaram uma etapa na qual a ingestão de calorias e de diversidade de nutrientes aumenta muito gradativamente, baseando-se no fato de que o reganho de peso não está relacionado apenas com os hábitos do paciente, mas com o próprio funcionamento do corpo”, explica.

Entenda a importância da fase da ‘Adaptação Fisiológica’, do Método PronoKal, para complementar a perda de peso e a mantê-la a longo prazo:

Níveis normalizados de insulina

O excesso de peso costuma aumentar os níveis de insulina no sangue que contribuem para o aumento de apetite e deposição de gordura no tecido adiposo, resultando num ciclo vicioso de aumento de insulina e obesidade. Após o emagrecimento, esses níveis de insulina estão reduzidos, mas costumam a aumentar quando a ingestão de carboidratos não é controlada, o que favorece o reganho de peso. Passando pela adaptação fisiológica, é possível controlar esses níveis de insulina, e o paciente adquire a capacidade de usar sua própria reserva de gordura como fonte de energia, sem mais estar na fase cetogênica da dieta.

Incremento do metabolismo basal

A reintrodução gradativa da alimentação convencional no cardápio faz com que o metabolismo basal

do paciente se mantenha em alta e o corpo continue eficaz ao queimar calorias, evitando o efeito-rebote.

Normalização dos hormônios relacionados ao controle de peso e outros hormônios ligados ao estresse

Durante esta fase, ocorre a implementação de "sensações" ditadas pelas alterações hormonais, favorecendo hábitos alimentares mais saudáveis, tais como: ter apetite pela manhã e fazer um jejum adequado, ou ter uma boa qualidade de sono, o que está cientificamente ligado à capacidade de manter o peso e de regular o padrão de fome e saciedade.