



### **Novo estudo contribui para derrubar o mito de que fazer exercício aumenta a vontade de comer. Saiba por que essa teoria não faz sentido**

Alimentação balanceada e exercício físico andam sempre juntos na vida de quem busca ser mais saudável. Mas ainda há muita confusão sobre o quê e quanto se deve comer depois da prática. Um dos mitos é o de que a [atividade física](#) aumenta o apetite. “Isso não é verdade”, afirma o educador físico Bruno Gion de Andrade, do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo. “As pessoas estão inseridas em um contexto cultural no qual são estimuladas a repor a energia imediatamente após os exercícios”, explica.

Seguindo na contramão desse pensamento popular, uma pesquisa da Universidade Drexel, dos Estados Unidos, sugere que, na verdade, a prática de atividade física pode reduzir o apetite. O estudo contou com 130 pessoas que participavam de um programa de perda de peso. Todos tiveram sua rotina alimentar analisada em períodos distintos.

Quando os participantes não estavam ativos fisicamente, o risco de não seguirem a [dieta](#) chegava a até 12%, o dobro em relação ao ciclo em que a prática esportiva era incentivada. O acompanhamento foi feito por pesquisas enviadas periodicamente para os celulares dos participantes, além de usarem medidores para analisar o gasto energético e o tempo de exercício.

A pesquisa americana é o mais novo estudo sobre o tema, alvo de discussão há pelos dez anos, quando a prática de exercícios consolidou-se como instrumento de prevenção de doenças. A descoberta da associação da grelina, hormônio que promove a sensação de fome, e os exercícios foi a deixa para que a [ciência](#) investigasse o assunto mais a fundo. Hoje, sabe-se que a prática reduz mais a produção do hormônio do que a adoção de dietas.

A constatação ficou clara em um trabalho hoje apontado como referência, publicado em 2016 na revista *Medicine & Science in Sports Exercise*. Segundo a pesquisa, o apetite não aumenta após atividade física, corroborando os dados de que a concentração de grelina foi maior durante um período de restrição alimentar sem exercício do que em momentos de atividade. Outro fator que comprova o benefício de estar ativo fisicamente é a grande concentração do peptídeo (biomoléculas formadas por mais de dois aminoácidos) PYY, responsável por reduzir a sensação de fome em momentos de prática de atividade física.

Porém, para que a equação atividade física e alimentação tenha resultado positivo, é fundamental que seja feita a individualização da dieta de acordo com idade, sexo, modalidade esportiva, fase do treinamento e existência de patologias (diabetes, hipertensão, arritmia etc). “A primeira coisa que observamos é o objetivo da pessoa”, explica a nutricionista Serena Del Favero, do Hospital Israelita Albert Einstein. “O plano deve seguir as necessidades de cada indivíduo, como os horários nos quais pode se alimentar. A recomendação de se alimentar de três em três horas já caiu por terra”, diz a especialista.

Dito isto, se você deseja adequar o quê e quando come para tirar melhor proveito também dos exercícios físicos que pratica, procure um especialista, comece já e bom treino.

(Fonte: Agência Einstein)

**Fonte: Revista Galileu**