



QUALIVIDA ONLINE

Por que ganhamos peso com o passar da idade?

 www.artriterreumatoide.blog.br

Por que ganhamos peso com o passar da idade?

Ganhar peso é uma coisa que ninguém gosta, afinal, além de interferir na estética do corpo, o excesso pode trazer alguns problemas de saúde. Mas uma coisa que todo mundo repara é que, conforme envelhecemos, temos mais facilidade para engordar.

Além de engordar, com o envelhecimento as pessoas têm maior dificuldade para emagrecer, então os exercícios na academia precisam ficar mais intensos, os esforços são maiores e os resultados são mais lentos.

Isso acontece porque o processo de remoção e armazenamento das células que estocam gordura diminuem quando envelhecemos, o que leva ao ganho de peso.

É comum ouvirmos pessoas dizendo que quando mais novas eram mais magras e tinham muita facilidade para manter um peso adequado. Mas conforme os anos foram passando, notaram que os quilos começaram a aumentar.

Trata-se de um processo natural para a maioria, mas existe uma razão para isso acontecer, e este foi o foco de uma pesquisa realizada por cientistas suecos e franceses.

Se você também tem notado que seu peso mudou muito nos últimos anos e quer compreender o porquê disso, leia este artigo. Vamos mostrar por que isso acontece e os impactos desse processo para a saúde. Confira!

Por que as pessoas engordam quando envelhecem?

Pesquisadores de países como a França e a Suécia realizaram um estudo na área e descobriram que a remoção de células responsáveis pelo armazenamento de gordura diminui muito durante o envelhecimento do corpo humano.

Então, as células que armazenam gordura não encontram um equilíbrio para manter o controle de tudo o que entra, e isso acaba facilitando o ganho de peso, inclusive entre pessoas que fazem uma boa dieta com [marmita fit low carb](#) e se exercitam regularmente.

De acordo com esse estudo, os processos do tecido adiposo são responsáveis por regular as alterações de peso durante o envelhecimento. Esse levantamento vai favorecer a criação de tratamentos para ajudar a manter o peso corporal durante a vida toda.

Contudo, esses recursos ainda não existem, por isso, é necessário cuidar bem da alimentação e praticar atividades físicas diariamente ou em dias alternados.

O estudo foi publicado na revista Nature Medicine e acompanhou 54 pessoas adultas durante 16 anos, para verificar se elas ganharam ou perderam peso durante o período de envelhecimento.

Como resultado, observou-se que 15 participantes engordaram, 19 conseguiram manter o mesmo peso e 20 conseguiram emagrecer 7%.

Mesmo diante de respostas positivas, todos os participantes passaram por uma redução no processo de renovação lipídica do tecido adiposo, sendo este o responsável pelo armazenamento de gordura e manutenção da temperatura do corpo.

Não se sabe se essas pessoas consumiram [marmita fit personalizada](#) ou seguiram algum outro tipo de dieta, mas o fato é que aqueles que ganharam peso chegaram a engordar até 20% sem reduzir o consumo de calorias para compensar o desequilíbrio.

Os cientistas também observaram a taxa de renovação lipídica em 41 mulheres que passaram por uma cirurgia bariátrica, e assim analisar de que maneira esse processo pode afetar a capacidade de manter o peso.

Os resultados mostraram que apenas os participantes com baixa taxa de renovação lipídica antes da cirurgia conseguiram mantê-la em alta e perder peso.

Engordar ao longo dos anos é um processo multifatorial, e muitos estudos sobre o assunto encontram causas diferentes, sendo uma delas a redução na fabricação de hormônios.

No caso dos homens, a testosterona estimula o metabolismo, ao passo que níveis mais baixos aumentam o armazenamento de gordura no corpo. Mas o excesso pode interferir em sua produção.

No caso das mulheres, existem 2 hormônios que garantem o metabolismo. Nas mais jovens, existe uma alta produção de estrogênio que ajuda a formar o tecido adiposo.

Contudo, a forte presença de progesterona é o que ajuda a manter o peso em equilíbrio. Entretanto, a partir dos 35 anos, a produção desse tipo de hormônio diminui, e a queda de progesterona é muito maior, favorecendo o acúmulo de gordura.

Nessa idade, as pessoas precisam seguir um cardápio equilibrado, com [frutas secas para dieta](#) e outros alimentos que ajudam a controlar o peso.

Outro fator que colabora muito para o ganho de peso é a perda de massa muscular, que leva à desaceleração do metabolismo.

A principal fonte de energia no corpo é a glicose, e se as pessoas não gastam glicose por não se exercitarem, ela acaba se transformando em gordura corporal.

Para evitar os danos causados pelo envelhecimento no que diz respeito ao ganho de peso, é muito importante manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios regularmente.

O ideal é praticar exercícios aeróbicos, como nadar, correr, caminhar e andar de bicicleta, bem como exercícios de resistência, como musculação.

Também é fundamental consumir proteínas, pois elas ajudam a desenvolver os músculos e a equilibrar o metabolismo.

Impactos do ganho de peso na saúde

Existem vários recursos que ajudam a controlar o peso, como é o caso da [enzima para emagrecer](#), mas pessoas com mais de 35 anos precisam redobrar os cuidados para esse controle.

A partir dessa idade, elas estão mais suscetíveis ao acúmulo da gordura no corpo, e não é raro encontrar pessoas que se tornaram obesas por conta disso.

As pessoas engordam porque o consumo calórico é muito maior do que aquilo que gastam, e esse tipo de comportamento aumenta o IMC (Índice de Massa Corporal), que se dá pela divisão do peso pela altura ao quadrado.

Uma pessoa obesa possui IMC acima de 30, e vários fatores podem desencadear esse problema durante o processo de envelhecimento. São eles:

- Má alimentação;
- Problemas hormonais;
- Distúrbios neurológicos;
- Transtornos psicológicos;
- Medicamentos;
- Genética.

Muitos indivíduos procuram [acupuntura para emagrecer](#), mas além de recorrer a esses recursos válidos, é fundamental cuidar da alimentação e praticar exercícios físicos.

Quando esses hábitos não fazem parte do dia a dia de pessoas que estão em processo de envelhecimento, o ganho de peso pode trazer vários impactos para a saúde, tais como:

1 – Hipertensão

Essa doença é cardiovascular e provoca o aumento da pressão arterial, proveniente de uma atenção na circulação de sangue, que sobe consideravelmente e pode danificar as veias e artérias.

Pessoas que acumulam gordura aumentam a quantidade de colesterol ruim, conhecido como LDL. O aumento de lipídios no sangue compromete a circulação e faz com que a pessoa desenvolva a hipertensão.

No Brasil, cerca de 25% da população adulta sofre com esse problema de saúde, que é bastante sério e precisa ser devidamente acompanhado e tratado. Perder peso é uma das melhores formas de melhorar o quadro.

2 – Diabetes

É claro que você pode comer [doces personalizados](#) em um casamento, festas infantis, dentre outros eventos do tipo, o que não pode é consumir açúcar em excesso todos os dias.

O açúcar é um dos maiores vilões da manutenção do peso, além de provocar doenças sérias como a diabetes. Toda a energia que a pessoa não gasta é estocada como gordura.

O excesso de tecido adiposo, por sua vez, interfere no modo como a insulina age, dificultando a regulação dos níveis de açúcar no sangue.

Pessoas resistentes à insulina podem desenvolver diabetes, uma doença que compromete a qualidade de vida e pode trazer muitas complicações, como cegueira e dificuldade no processo de cicatrização.

Pacientes que precisam passar por [cirurgias gerais](#) e sofrem com diabetes demoram muito mais tempo para se recuperar. Por isso, é fundamental evitar o acúmulo de peso durante o período de envelhecimento.

3 – Apneia do sono

A apneia do sono trata-se de barulhos e interrupções na respiração enquanto a pessoa está dormindo, e isso acaba comprometendo a qualidade do sono, trazendo sonolência, dificuldades de concentração e perda da capacidade de raciocínio.

O excesso de peso pode desencadear a apneia do sono, uma vez que a gordura dificulta a passagem de ar pelas vias respiratórias, o que pode comprometer até mesmo o envio de oxigênio para o sistema nervoso.

4 – Crises de asma

Asma é uma doença crônica que afeta o sistema respiratório, e cerca de 300 milhões de pessoas sofrem com esse problema em todo o mundo.

Ela provoca falta de ar, cansaço e chiado no peito, e seus sintomas podem ser ainda mais intensos na hora do sono, quando a pessoa faz uma atividade física ou é alérgica a algum fator.

Um dos fatores que causam a asma é a reação à leptina, uma proteína que é produzida pelo tecido adiposo e que pode agravar ainda mais a situação dos asmáticos.

Considerações finais

É muito importante procurar médicos e fazer exames regularmente para cuidar bem da saúde, principalmente com o envelhecimento.

Com o passar do tempo, as pessoas precisam de diferentes especialidades, como uma [clínica de fisioterapia](#), consultas em cardiologista, clínico geral, dentre outros, e todos são essenciais para garantir a saúde até o fim da vida.

Converse com eles se perceber que está acumulando peso rapidamente, pois vão te orientar acerca do que pode ser feito para controlar essa situação.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)
