

A Herbalife Quebra Cinco Mitos Relacionados com o Metabolismo

Frequentemente atribuímos a um “metabolismo lento” a nossa incapacidade de controlar o peso. Mas o que é exactamente o metabolismo? E existe algo que possamos fazer para alterar o nosso metabolismo?

“O metabolismo refere-se a todos os processos químicos que ocorrem no organismo de forma a sustentar a vida – processos que nos permitem respirar, bombear sangue, manter o cérebro em funcionamento e extrair energia dos alimentos”, afirma Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D. e consultora da Herbalife. “O índice metabólico basal refere-se ao número de calorias utilizadas diariamente pelo organismo em repouso, para manter o funcionamento dos órgãos vitais.”

O índice metabólico encontra-se directamente relacionado com a composição corporal. Cada quilograma de gordura corporal queima apenas cerca de 4 calorias por dia. Mas o resto do nosso organismo – a massa corporal magra – queima, diariamente, cerca de 28 calorias por quilograma. Grande parte da massa corporal magra é composta por músculo. Sendo assim, uma das melhores coisas que pode fazer para aumentar o índice metabólico é desenvolver a massa muscular através de um treino de resistência. E assegure-se de que obtém a quantidade adequada de proteínas na sua alimentação, uma vez que estas também ajudam a desenvolver e manter a massa muscular magra.

Eis os factos associados a cinco mitos populares acerca do metabolismo:

Mito: O metabolismo torna-se mais lento com a idade.

Facto: As pessoas tendem a ganhar peso à medida que envelhecem – no entanto, isto ocorre porque as pessoas tendem geralmente a praticar menos exercício físico ou menos vigoroso, com a idade – o que significa que queimam um menor número de calorias por dia. Como resultado, poderá ocorrer uma redução da massa muscular, diminuindo a percentagem de massa corporal magra – resultando assim, num metabolismo mais lento. A prática de exercício cardiovascular, para queimar

calorias, e de exercício de resistência, para conservar ou desenvolver massa muscular, são óptimas defesas contra o aumento de peso relacionado com a idade.

Mito: Está preso ao metabolismo que tem e não pode alterá-lo.

Facto: Embora possa parecer que algumas pessoas comem tudo o que desejam sem nunca aumentar de peso, o certo é que provavelmente essas pessoas fazem uma selecção natural de alimentos saudáveis e relativamente pouco calóricos. Muitas destas pessoas “sortudas” queimam também mais calorias simplesmente porque se mexem mais – poderão ser mais irrequietas ou levantar-se das suas secretárias com maior frequência durante o dia, para esticar as pernas, ou percorrer o corredor para falar com um colega, em vez de enviar um e-mail. Assim, após ter assumido o compromisso de acelerar o seu metabolismo através do aumento da massa muscular, utilize mais os músculos, exercitando-os frequentemente ao longo do dia.

Mito: Queimamos um maior número de calorias quando digerimos alimentos e bebidas gelados do que quando digerimos alimentos à temperatura ambiente ou mais quentes.

Facto: Em experiências laboratoriais, foram observados aumentos muito ligeiros no número de calorias queimadas em pessoas que beberam bebidas muito frias. No entanto, a diferença observada é demasiado pequena (um aumento de cerca de 10 calorias queimadas por dia) para ter um impacto significativo na perda de peso.

Mito: Qual a vantagem de ingerir menos calorias se o metabolismo se torna mais lento nestas condições?

Facto: É verdade que o metabolismo poderá tornar-se ligeiramente mais lento quando se ingere um menor número de calorias – a tendência natural do organismo é tentar conservar o maior número possível de calorias. Mas este abrandamento é relativamente pequeno e poderá ser superado se aumentar o seu nível de actividade física à medida que perde peso. A combinação entre uma dieta

equilibrada E exercício físico ajuda a manter o índice metabólico em que o seu corpo queima calorias.

Mito: É possível perder mais peso se não comer à noite, quando o metabolismo é mais lento.

Facto: Quando as pessoas perdem peso por pararem de comer após uma determinada hora do dia, isto deve-se apenas à redução do consumo total de calorias – e não ao facto de as calorias serem consumidas mais cedo. Consumir todas as calorias antes do pôr-do-sol não vai acelerar a sua perda de peso, a menos que ingira também, durante todo o dia, menos calorias do que as que necessita.

Acerca da Herbalife Ltd.

A [Herbalife Ltd.](#) (NYSE: HLF) é uma companhia de marketing de rede mundial, que vende produtos de controlo de peso, suplementos alimentares e produtos de cuidados pessoais, destinados a apoiar um estilo de vida saudável. Os produtos da Herbalife são vendidos em 70 países, através de uma rede de mais de 1.9 milhões de distribuidores independentes. A companhia apoia a [Herbalife Family Foundation](#) (Fundação Herbalife para a Família) e o seu programa Casa Herbalife, para providenciar uma boa nutrição a crianças carenciadas.

Por favor, visite o site [Investor Relations](#) da Herbalife, para informação financeira adicional.

###

www.herbalife.pt