

## Como queimar gordura nos treinos



Se quiser perder gordura corporal, só fazer exercícios físicos não basta! Você deverá também controlar sua alimentação, porém sem abrir mão dos carboidratos.

**O organismo mobiliza a gordura pelo déficit de energia.** Para emagrecer basta seguir a regra matemática: gaste mais energia do que consumir.

Treinar aumenta o apetite! Então o segredo é fracionar e variar. Coma de três em três horas e varie os alimentos. Com o tempo, se adapta e naturalmente você prestará mais atenção ao que come e gradativamente adotará hábitos e alimentos mais saudáveis.

A alimentação não pode fugir do controle. Por este motivo que ter um acompanhamento nutricional é fundamental. A nutricionista por perto pode ajudar no controle ou descontrole da comilança. Ao mesmo tempo em que você pode se empolgar com a queima de calorias que os exercícios proporcionam (uns mais que outros) e **assaltar a geladeira**, no extremo oposto; pode ser radical e fechar a boca para perder mais peso em menos tempo. As duas situações estão erradas!

**Se comer mais do que gasta, irá engordar; e menos, emagrecer.** Por isso a alimentação deve sofrer alterações quando uma atividade esportiva é incorporada à rotina, mas isso não significa que está liberado de comer tudo o que deseja!

**Como funciona?** Antes de usar a gordura (lipídio) como fonte principal de energia, o organismo utiliza o carboidrato (glicose) disponível no corpo, nossa maior fonte de energia. Como as moléculas de gordura são bem maiores que as de carboidrato, elas precisam de mais tempo para serem quebradas e jogadas na corrente sanguínea. O **carboidrato é, portanto, queimado antes da gordura**, pois é oxidado sem a presença de oxigênio, situação que ocorre no início do exercício. Ele já está presente no músculo para ser prontamente utilizado. Já a gordura, precisa ser mobilizada, transportada para o músculo, entrar no músculo para então ser oxidada. Portanto, no início da atividade física o organismo consome mais carboidrato, depois inverte.

Para que isso ocorra desta maneira, ou seja, para que as moléculas de gorduras sejam quebradas e usadas como energia, **é necessária a presença de carboidrato** no organismo. Caso contrário, a gordura irá se associar às proteínas; encontrada nos músculos, unha, pele e cabelo; para realizar a quebra, ocasionando perda de massa magra. E isso não é o que queremos certo? A perda de massa magra aumenta o risco de osteoporose e promove a flacidez. Por isso é essencial consumir carboidrato antes, durante e depois da atividade.

**Para eliminar a gordurinha que está em excesso**, é preciso fazer exercício físico e escolher os alimentos certos neste momento.



*Anna Christina Castilho - Personal Diet*

*Atendimento e Consultoria Nutricional*

F: (11) 99733073 ✉ [annacastilho@uol.com.br](mailto:annacastilho@uol.com.br)