

Fatores de prevenção da flacidez no emagrecimento



Neste conteúdo, iremos abordar:

1 - Definição e causas da flacidez

2 - A relação entre dietas de emagrecimento e flacidez

3 - Exercícios físicos para prevenção da flacidez

4 - Colágeno: aliado na prevenção da flacidez

Diariamente um crescente número de pessoas é submetida a algum tipo de programa de emagrecimento, seja por razões estéticas e esportivas, mas também por razões médicas, pois sabe-se que a obesidade está associada a diversas condições clínicas, tais como: insuficiência cardíaca, hipertensão, diabetes, disfunções respiratórias, doenças articulares e redução da capacidade funcional do paciente.¹

O principal objetivo de um processo de emagrecimento é a redução de peso corporal. No entanto, é necessário observar que esta perda ocorre de duas formas diferentes: a perda de gordura, desejada por todos os motivos expostos acima, mas também de peso magro, que inclui água, eletrólitos, minerais, reservas de glicogênio, tecido muscular e ósseo. Portanto, o desafio do emagrecimento vai além da simples redução do peso total, mas inclui principalmente a preservação da massa magra, o que está associado à flacidez.¹

Definição e causas da flacidez

A flacidez é a perda de tônus e elasticidade ² que resulta de fatores naturais, como o envelhecimento, mas também de outros, que podemos classificar como o estilo de vida, por exemplo, uma dieta não balanceada corretamente ³, o sedentarismo ⁴, os hábitos que causam estresse oxidativo,^{5,6} e principalmente, a perda de colágeno.⁷

A flacidez pode ocorrer na pele ou nos músculos.⁴

Flacidez tecidual ou tissular

Ocorre deixando a pele com aspecto solto ou frouxo, como resultado do esticamento da pele. Costuma ocorrer de forma crônica em pessoas obesas e também em situações pontuais, como o período de gestação.^{3,4}

Flacidez muscular

Ocorre principalmente pelo sedentarismo e perda de massa muscular, deixando os músculos sem rigidez e tônus.⁴

Estresse oxidativo e flacidez

O envelhecimento da pele está diretamente ligado à redução do colágeno em sua composição, sendo o principal responsável pela sua firmeza.³ Sua redução no organismo, que ocorre na ordem de 1% ao ano a partir dos 25 anos de idade,⁸ é uma causa natural do envelhecimento e que age diretamente na flacidez da pele.⁷

Esta perda pode, entretanto, ser acelerada pela condição do estresse oxidativo, resultado do desequilíbrio entre radicais livres e as defesas antioxidantes do organismo, causando, entre outros danos, a degradação deste colágeno e o envelhecimento cutâneo precoce.^{5,6}

A relação entre Dietas de Emagrecimento e Flacidez

As dietas de emagrecimento como vimos anteriormente, precisam considerar a manutenção da massa magra, especialmente dos músculos, para que os objetivos da perda de gordura sejam atingidos sem causar flacidez.

Os pontos principais a serem observados são:

Atenção ao consumo insuficiente de macronutrientes, especialmente a **proteína**, para evitar o catabolismo e a perda de tônus muscular.^{9,10}

Atenção ao consumo de **vitaminas e minerais**, especialmente os antioxidantes: carotenoides, vitaminas C e E, Zinco e Selênio.^{11,12}

Evitar dietas muito restritas em calorias pois estão associadas à perda de água, eletrólitos, minerais, reservas de glicogênio e tecido magro, com baixos resultados para a perda de gordura.^{1,13}

Exercícios Físicos para Prevenção da Flacidez

A prática de exercícios físicos tem um papel importante para a manutenção da massa muscular e da densidade óssea, além de promover a redução do peso corporal, especialmente quando associada a uma dieta equilibrada e de restrição calórica moderada.¹

Estudos apontam a atividade física como sendo eficaz para a manutenção do tecido magro durante o processo de emagrecimento, porque este se dá por consequência do aumento do gasto energético, principalmente na forma de peso de gordura.¹

Para isso, são sugeridos programas de exercícios com uma frequência mínima de três vezes por semana e duração de pelo menos 20 minutos e 60% da frequência cardíaca. Importante observar que é necessário o trabalho de um educador físico para montar uma programação adequada para cada indivíduo, conforme suas características e eventuais limitações.¹

Para que se verifique uma perda, principalmente de gordura com preservação da massa magra, deve-se observar uma taxa de redução de peso que não ultrapasse 1Kg por semana.¹

Colágeno: Aliado na Prevenção da Flacidez

O colágeno é uma proteína produzida no corpo, que na pele, tem a função de promover elasticidade e manter as células unidas. Quando existe falta de colágeno, existe flacidez.⁷

Fatores intrínsecos

Processo natural de envelhecimento que causa uma redução da síntese de colágeno na derme, fazendo com que a pele sofra uma progressiva perda de densidade e espessura.⁷

Fatores extrínsecos

O estresse oxidativo causa a degradação do colágeno,^{5,6} bem como a exposição solar em excesso que causa um processo denominado fotoenvelhecimento, além do tabagismo, alcoolismo e a poluição ambiental.⁷

Por ambos os fatores, a pele passa a perder densidade e espessura dérmica, caracterizando assim seu afinamento e flacidez e acarretando o aparecimento de rugas, hiperpigmentação, espessamento e aspereza.¹⁴



Suplementar colágeno funciona?

Ao pensar em suplementação para reverter sua queda no organismo é fundamental lembrar que existem diversos [tipos de colágeno](#) e o seu papel no organismo abrange diversas funções diferentes.

Quando falamos em combater a flacidez da pele através da prevenção da perda do colágeno, especialmente durante processos de emagrecimento, (mas também para pessoas que não têm esta necessidade) existem [resultados comprovados do uso de peptídeos de colágeno](#), otimizados para a ação direta na derme, unhas e cabelo, além da celulite.^{15,16}

Portanto, a recomendação para a prevenção da flacidez na perda de peso, envolve uma dieta nutricionalmente equilibrada, rica em proteínas, vitaminas e minerais com leve restrição calórica, associada a um programa de exercícios de endurance, sendo que a redução de peso não deve ultrapassar 1Kg por semana. O uso de suplementos de peptídeos de colágeno sugere ser uma boa alternativa na prevenção da perda de massa muscular quando associada ao exercício físico durante o emagrecimento.¹⁷

Para manter o peso e bons percentuais de gordura corporal, é necessário um compromisso por toda a vida com hábitos alimentares adequados e atividade física regular.^{1,13}

2,5g de Colágeno VERISOL® por porção

Com Antioxidantes: Vitaminas C e E, Zinco e Manganês - auxiliam no combate aos radicais livres^{20,22}

21 Vitaminas e Minerais

Sem adição de açúcares*

Baixo em gorduras totais**

Fonte de proteínas (15g/porção*)**

NÃO CONTÉM GLÚTEN

***Contém açúcares próprios dos ingredientes. **Este não é um alimento baixo em valor energético. ***1 copo e 31,5g de Nutren® Beauty + 180mL de leite desnatado.**

Referências: 1- American College of Sports Medicine. Programas adequados e inadequados para redução de peso. Rev Bras Med Esporte. 1997; (4):125-130. 2- Sousa SN, de Sousa EP. Radiofrequência no tratamento da flacidez tissular facial: Revisão Integrativa. Revista Multidisciplinar e de Psicologia. 2020;14(53):634-647. 3- SBD – Sociedade Brasileira de Dermatologia. Envelhecimento [acesso em 29 de junho de 2021]. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/envelhecimento/>. 4- Vieira K, et al. Sugestão de protocolo para o tratamento da flacidez tissular decorrente de cirurgia bariátrica. InterfacEHS – Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade. 2015;10(2):108-123. 5- Barbosa KBF, et al. Estresse oxidativo: conceito, implicações e fatores modulatórios. Rev. Nutr. 2010;23(4):629-643. 6- Ferreira ALA, Matsubara LS. Radicais livres: conceitos, doenças relacionadas, sistema de defesa e estresse oxidativo. Rev. Assoc. Med. Bras. 1997;43(1):61-68. 7- Lopes A, et al. Colágeno hidrolisado no combate ao envelhecimento cutâneo. Revista Saúde em Foco – Edição nº 11 – Ano: 2019. 8- SBD – Sociedade Brasileira de Dermatologia. Conheça os processos de envelhecimento da pele e saiba como retardá-los [acesso em 29 de junho de 2021]. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/noticias/conheca-os-processos-de-envelhecimento-da-pele-e-saiba-como-retarda-los/>. 9- Cava E, Yeat NC, Mittendorfer B. Preserving Healthy Muscle during Weight Loss. Adv Nutr. 2017;8(3):511-519. 10- Pedrosa RG, et al. Dieta rica em proteína na redução do peso corporal. Rev. Nutr. 2009;22(1):105-111. 11- Xavier AA, Pérez-Gálvez A. Carotenoids as a Source of Antioxidants in the Diet. Subcell Biochem. 2016;79:359-75. 12- Schagen SK, et al. Discovering the link between nutrition and skin aging. Dermatoendocrinol. 2012;4(3):298-307. 13- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - 4ed. - São Paulo, SP. 14- Ferreira AS, et al. Suplementação de colágeno e outras formas de tratamento no combate ao envelhecimento cutâneo. Revista Eletrônica Acervo Científico. 2020;12:e4653. 15- Proksch E, et al. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(1):47-55. 16- Hexsel D, et al. Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails. J Cosmet Dermatol. 2017;16(4):520-526.

NHS000609



Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé HealthScience

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle

avantenestlebr

AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

