

O GUIA COMPLETO

8 PILARES DO EMAGRECIMENTO

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

- ▶ Já se imaginou com o corpo e a saúde que sempre sonhou?
- ▶ Já tentou várias coisas e não conseguiu?
- ▶ Precisamos ver o emagrecimento por todos os ângulos. Algo que você ainda não fez.
- ▶ Aprenda todos os Pilares do Emagrecimento e tenha o corpo e a saúde dos seus sonhos.

EMAGRECER



Médico **DR DIEGO MACÁRIO** CRM 81838
Medicina Integrativa, Hormonal e Emagrecimento

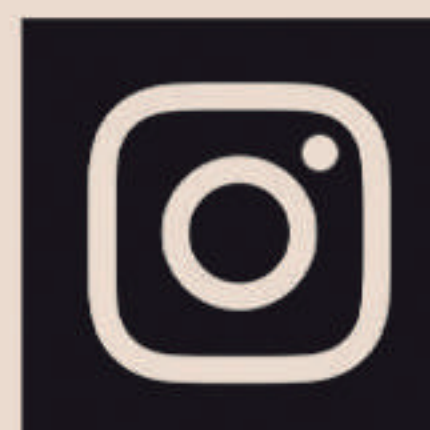


Médico CRM 81838
DR DIEGO MACÁRIO
Medicina Integrativa, Hormonal e Emagrecimento

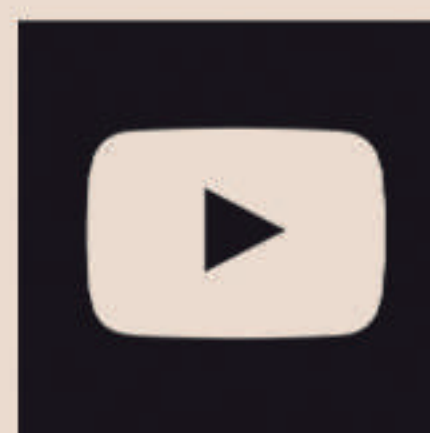
Mudar aquilo que você comeu ou fez a vida inteira é duro, eu sei. A gente passou anos escutando que gordura faz mal, que integral faz bem, que comer de 3 em 3 horas faz bem e que a pirâmide alimentar *(aquela com a base cheia de pães e massas)* deveria ser seguida.

Aí, de repente, você decide tentar comida de verdade. Quer perder peso, evitar doenças e melhorar a saúde. Cada vez mais, as pessoas procuram uma vida mais saudável com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. A ideia é morrer jovem, o mais tarde possível.

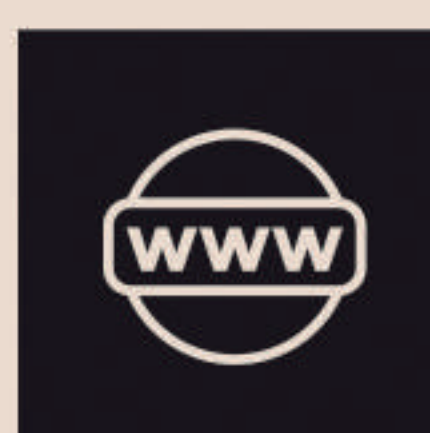
**VAMOS
JUNTOS
NESSA!**



@DRDIEGOMACARIO



@DRDIEGOMACARIO



DRDIEGOMACARIO.COM.BR



Dr. Diego Macário

Médico CRM 81.838 MG

Medicina Funcional Integrativa:

Formado pela Universidade Federal de Juiz de Fora (**UFJF**), o Dr. Diego Macário pratica a medicina com uma abordagem holística, focando na causa dos problemas e não apenas nos sintomas. Ele utiliza uma linguagem simples e objetiva para que seus pacientes compreendam claramente o caminho para uma vida saudável.

Com foco na Medicina Funcional Integrativa, Hormonal e Emagrecimento, Dr. Diego Macário realiza consultas presenciais em Juiz de Fora - MG, além de atendimentos online para pacientes de qualquer lugar do mundo.

Contato: Dr. Diego Macário WhatsApp: (32) 9.9848-3636

Formação Acadêmica:

- Pós-Graduação em Endocrinologia - Instituto CADUCEU (2022/2023).
- Pós-Graduação em Nutrologia - Instituto CADUCEU (2021/2022).
- Formação em Medicina Funcional Integrativa - Academia Brasileira de Medicina Funcional Integrativa, Dr. Victor Sorrentino (2023).
- Graduação em Medicina - Faculdade de Medicina UFJF, Universidade Federal de Juiz de Fora (2014/2019).
- MBA em Gestão de Negócios - Ibmec JF (**Conclusão: 2012**).
- Curso de Medicina Hormonal Feminina - Disciplina de Medicina Hormonal Feminina, Dr. Lair Ribeiro (**SP, 2020**).
- Curso de Implantes Hormonais - Dra. Fernanda Paleo (**RJ, 2021**).
- Curso de Injetáveis - Dr. Dias Júnior (**MG, 2021**).



SUMÁRIO

1. PREFÁCIO

2. QUEM SOU EU

3. INTRODUÇÃO

4. PILARES DO EMAGRECIMENTO E MULTIFATORES

4.1. ALIMENTAÇÃO

4.2. JEJUM INTERMITENTE

4.3. MICROBIOTA INTESTINAL

4.4. NUTRIENTES

4.5. REGULAÇÃO HORMONAL

4.6. QUALIDADE DO SONO

4.7. ATIVIDADE FÍSICA

4.8. DOENÇAS PARALELAS

4.9. MEDICAÇÕES PARA EMAGRECER

5. CONCLUSÃO

A stylized, handwritten signature or logo, possibly representing the author or publisher. It consists of a large, flowing 'D' shape with a small mark above it.



Alimentação:

A) Reeducação Alimentar:

Alimentação / A Base de Tudo:

Você colocaria água no tanque do seu carro ao invés de gasolina, para ele andar? Teria jeito o que foi projetado para receber gasolina receber água? Esse carro funcionaria normalmente?

Resumindo: O que comemos impacta na nossa saúde. Nós somos o que comemos.

O Maior de Todos os Pilares:

De todos os pilares, o que tem mais peso no emagrecimento é a alimentação, muito mais do que a atividade física, por exemplo. Sendo simplório: Uma corrida gasta, em média, 10 kcal por minuto. Para "***queimar***" um brigadeiro de 390 kcal, você precisaria de 39 minutos de corrida.

Resumindo: INICIALMENTE: Foco maior e prioritário na alimentação. Um passo de cada vez.

A Dieta Paleolítica / A Mais Simples de Entender:

Imagine o homem das cavernas, o que ele comia? Ele saía para caçar (***comia CARNE***) e roubava o ***OVO*** do ninho de outros animais. Essa era a base de sua alimentação. Em menor quantidade, comia ***VERDURAS, LEGUMES e FRUTAS.***

Um estudo analisou a saúde de 2.029 pessoas que seguiram a dieta carnívora por 6 meses. Após 6 meses, 93% deles tiveram resolvido o excesso de peso ou tiveram a obesidade melhorada.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'D' followed by a flourish.

Também resolveram ou melhoraram significativamente a diabetes, a hipertensão, problemas gastrointestinais e até psicológicos. A serotonina, que é o hormônio da felicidade, é produzida em sua maioria no intestino. Nosso intestino é nosso segundo cérebro. Incrível, né?

Confira: [Link para Instagram]

Resumindo: CARNES E OVOS como base da alimentação.

Simplicidade na escolha dos alimentos:

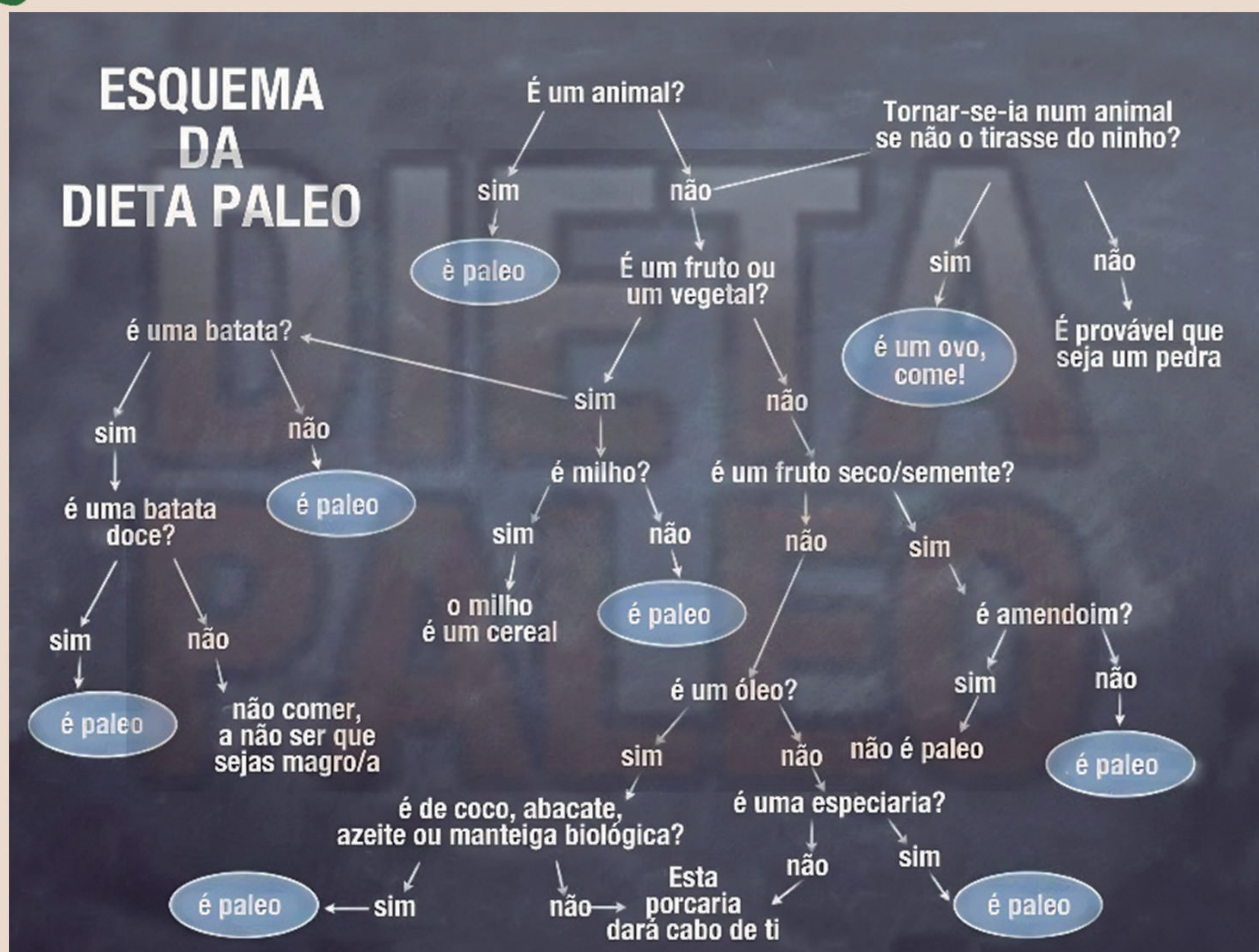
O homem da caverna comia pão? Comia pão integral? Comia biscoito? Comia macarrão? Comia arroz? Ele tomava suco? Fazia uso de adoçante? Comia tapioca? Essa é uma maneira bem **SIMPLES** de aprendermos a separar o que pode e o que não pode comer. Não ficando dependente de dietas que na prática são difíceis de entender. A base da alimentação então é **CARNE** e **OVO**. O ovo é o segundo alimento natural mais completo que existe, perdendo apenas para o leite materno. O ovo tem todas as vitaminas e sais minerais, com exceção da vitamina C. Muitas pessoas acham que para emagrecer precisam comer muitas verduras. A vaca, o elefante, o hipopótamo comem o que? Mato. Eles são magros? Não, rrsrrs. Nós humanos não somos herbívoros. O homem das cavernas (**HOMO**) tem aproximadamente 2,5 milhões de anos. O homem moderno tem 250 mil anos e a agricultura somente 10 mil anos. Não existia agricultura. Comíamos uma coisa ou outra que víamos pelo caminho. Quanto às frutas, todas elas possuem um "veneno" que chama-se frutose, mas possuem uma pequena dose do antídoto que é a fibra. Quando "chupamos" uma laranja estamos tomando o veneno e jogando o antídoto fora. Quando fazemos uma laranjada estamos tomando o veneno de 10 laranjas e jogando 10 antídotos fora. Então devemos sempre comer a fruta evitando fazer sucos.



Lembre-se que nem tudo que é "*natural*" faz bem. O veneno de uma cobra é natural. Quanto aos legumes, o homem da caverna não conhecia o que estava debaixo da terra (*batatas, mandioca*). A maioria dos legumes que estão debaixo da terra tem muito amido e são uma alta fonte de carboidratos. Evite então os legumes de baixo da terra. A explicação da dieta paleolítica se confunde com outro pilar que vamos comentar mais tarde: o jejum intermitente. O homem da caverna comia de 3 em 3 horas? Ele tinha geladeira? Ele tinha mercado? Será que é normal essa frequência com que comemos? Vamos destrinchar logo à frente o que chamamos de jejum intermitente e vamos discutir a frequência com que devemos comer. Por agora, focamos em usar um método simples para entender o que pode e o que não pode comer.

Resumindo: Como principalmente CARNE E OVO e, em menor quantidade, verduras, legumes "de cima da terra", frutas "comidas" e água.





A dieta low carb / Para uma maior variedade de cardápios:

A dieta Paleolítica é a dieta ideal e mais simples de entender. Porém, como estamos muito mal acostumados, podemos fazer uso das Receitas Low Carb. Low Carb é a tradução do inglês para **POUCO CARBOIDRATO**. São receitas que levam zero ou muito pouco carboidrato. São receitas que usam, em sua maioria, uma combinação dos **"ingredientes da paleo"** para fazer pratos mais amigáveis e parecidos com o que estamos acostumados atualmente. Você pode, por exemplo, fazer a massa de uma pizza com os seguintes ingredientes: frango desfiado, ovo, queijo e sal rosa.

Você encontra várias receitas Low Carb na internet. Como saber se são realmente boas? Pelos ingredientes. Analise os ingredientes e veja o quanto ela pode ser boa. No nosso canal do YouTube [\[Link para youtube\]](#) você encontra, além de vídeos sobre saúde, muitas receitas Low Carb.

Resumindo: Quando não puder fazer a dieta paleolítica, opte pelas Receitas Low Carb. Você pode consultar algumas através do canal do Link Receita no YouTube



O que comer no café da manhã?

Começemos com o que beber. Esqueça os sucos de caixinha! Se gosta de café (**sem açúcar**), você pode incrementá-lo batendo no mixer com nata, canela e cacau em pó 100% puro, ou misturando com óleo de coco, manteiga ou nata. Se ainda não desapegou do gosto doce, use adoçante, mas o ideal é evitar.

Sobre sucos: Prefira os 100% naturais, sem açúcar adicionado. Para manter o low carb, escolha sucos de limão, limão com abacate, morango, maracujá e frutas vermelhas. Água e chás também são boas opções. Leites de amêndoas e castanhas podem substituir o leite comum.

Muitas pessoas tomam café da manhã na rua ou no trabalho. É possível manter a dieta Low Carb optando por opções de verdade. Com o aumento de lugares que oferecem café da manhã, fica mais fácil encontrar algo que satisfaça.

Sugestões:

- Omelete ou ovos mexidos.
- Manteiga.
- Queijos (**incluindo os mais amarelos**).
- Tomate.
- Iogurte natural integral sem açúcar.
- Bacon ou outra carne.
- Frutas Low Carb (**morango e abacate**) com moderação e creme de leite.

Se não houver buffet, peça um lanche sem pão e coma o recheio com garfo e faca. Queijos, iogurte natural integral, frutas Low Carb, nuts (**castanhas, amêndoas, macadâmias**), pastas, chips de coco e presunto cru também são boas opções.

Cozinhando em casa: Você terá um festival de opções. Em anexo, você receberá mais de 700 receitas Low Carb.

A Dieta cetogênica:

A dieta low carb, como o nome sugere, prevê uma redução da quantidade de carboidratos na alimentação diária. Já a dieta cetogênica (ou keto) tem uma quantidade ainda mais limitada de carboidratos e presume o aumento do consumo de proteínas e gorduras boas.

Gorduras Ruins (evitar):

Margarina (*substitua por manteiga*).

Óleos de cozinha (*substitua por óleo de coco ou gordura de porco*).

Gorduras Boas (consumir):

Abacate, Salmão, Queijos, Chia, Linhaça, Óleo de coco, Chocolate amargo, Azeite (não aquecer), Peixes e Nozes.

E os Industrializados? / Light e Diet / Integral:

A maioria dos produtos industrializados vem com muita adição de açúcar ou similares. Digo "***similares***" porque o açúcar pode vir disfarçado por dezenas de outros nomes: ***açúcar, açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho***, etc. Isso acontece porque o poder de vício do açúcar é muito mais potente que o vício em cocaína, por exemplo. Isso nos leva a querer repetir a dose. Além disso, o carboidrato tem pouca saciedade (poder de saciar a fome ao longo do tempo). Isso quer dizer que, em pouco tempo, vamos sentir fome novamente. Quando a gente come um prato de macarrão, depois de 1 hora, não estamos com fome de novo? Os carboidratos não saciam a fome. Além de açúcares ou similares, os industrializados costumam vir com grande quantidade de sódio (utilizado para conservar o alimento), gorduras trans, conservantes e outros ingredientes maléficos à saúde. Utilize sempre a máxima de "***Descascar mais e desembrulhar menos***". Quando não tiver jeito, escolha industrializados que causem menos danos possíveis. Uma forma prática são aplicativos que nos ajudam, como por exemplo, um chamado ***DESROTULANDO*** (<https://www.desrotulando.com/>). Pelo código de barras do produto, ele dá uma nota de 0 a 100 do produto e ainda oferece melhores alternativas para a substituição. Para se ter uma ideia, aquela famosa marca de refrigerante de cola tem nota 25, enquanto a versão light tem nota 5 (pois tem adição de 4 aditivos mais danosos que os aditivos normais).

Sobre produtos diet, light e integrais:

Diet: Zera um ingrediente específico (açúcar, gordura ou sal), mas pode manter os outros.

Light: Reduz pelo menos 25% de um componente ou calorias, mas isso pode ser insignificante se o produto já tem alta carga glicêmica.

Integral: Deve ter mais ingredientes integrais do que refinados e pelo menos 30% de ingredientes integrais. Mas, ainda assim, um pão integral continua sendo pão.

Concorda que são critérios muito fracos? É como a nossa gasolina, que tem em sua composição quase 30% de álcool. Além disso, um pão integral não deixou de ser pão. Se a gente colocar o vestido da vovó no Lobo Mau, ele vai deixar de ser o Lobo Mau?

Resumindo: *Evite industrializados, mesmo que sejam diet, light ou integrais. “Descascar mais e desembulhar menos”. Quando não puder evitar, use aplicativos para entender melhor os ingredientes e escolha os produtos que fazem menos mal.*



Jejum intermitente: Conceito e Benefícios:

O jejum intermitente é um padrão alimentar que alterna momentos em que “***é permitido comer***” e momentos em que “***não é permitido comer***“, de acordo com uma programação previamente estabelecida. Ou seja, ele não se trata do que comer, mas de quando comer.

Por esse motivo, o jejum intermitente não é considerado uma dieta, mas sim um padrão alimentar. É quando a pessoa alterna períodos de jejum (***ingerindo apenas água***).

Diversos estudos indicam que o jejum intermitente oferece benefícios significativos para o controle de peso e a saúde do corpo e do cérebro. Entre os benefícios estão:

- Perda de peso.
- Redução da resistência à insulina, ajudando a proteger contra o diabetes tipo 2.
- Diminuição da inflamação, reduzindo marcadores inflamatórios.
- Melhora na saúde do coração, diminuindo fatores de risco como colesterol LDL, triglicerídeos e açúcar no sangue.
- Saúde do cérebro, com estudos mostrando benefícios contra a doença de Alzheimer.

Confira: [Link para Instagram]

Resumindo: Jejum intermitente é VIDA. O jejum intermitente é uma bela opção para a saúde, emagrecimento e longevidade.

Jejum Intermitente x Comer de 3 em 3 horas:

Lembra do Homem das Cavernas? Antigamente, era preciso caçar e colher para poder comer – o que fazia com que as pessoas passassem até dias sem se alimentarem. Como resultado, os humanos evoluíram para serem capazes de funcionar sem comida por longos períodos de tempo. Diferentemente do senso comum, jejuar de vez em quando pode ser mais natural do que manter 3 a 4 (***ou mais***) refeições por dia. Quando você jejua, várias coisas acontecem no seu corpo. Durante o jejum, o corpo ajusta os níveis hormonais para tornar a gordura armazenada mais acessível. Entre as mudanças estão alterações positivas no hormônio do crescimento (***GH***), insulina e até nos neurônios, conforme relatado em artigos científicos.

Resumindo: Comer de 3 em 3 horas é MITO. Comece já o seu jejum.

Jejum e a perda de peso / A super ferramenta de perda de peso:

A perda de peso é a razão mais comum para as pessoas realizarem o jejum intermitente. Temos como fontes de energia os carboidratos (***açúcares e similares***), proteínas e gorduras. Imagine que os carboidratos são como o dinheiro que você tem na sua carteira (***é uma energia rápida***). E as gorduras são o dinheiro que você tem no banco, guardado. Portanto, a gordura é uma ***RESERVA***. Você só vai ao banco retirar esse dinheiro guardado quando acaba o seu dinheiro na carteira. E o dinheiro na carteira (***carboidratos***) demora, em média, 12 horas para zerar. Então, somente depois de 12 horas de jejum é que zera o dinheiro na carteira e, a partir daí, você começa a usar (***queimar***) o dinheiro do banco. Por isso, o jejum é uma poderosa ferramenta para a perda de peso. Imagine que você suba numa esteira ergométrica para correr e, depois de muitos minutos, aparece na esteira que você perdeu 200 calorias. Se não estiver em jejum, essas 200 calorias você perdeu da carteira e não do banco (***RESERVA***). Por isso, sem o jejum, fica muito mais difícil emagrecer. A perda de peso após as 12 horas cresce exponencialmente, o que quer dizer que cada hora a mais que você faz de jejum, perde muito mais que a hora anterior. Isso quer dizer que quanto mais horas você faz de jejum contínuo, muito mais poderoso ele fica.

Confira: [Link para Instagram]

Jejum intermitente / Como fazer:

Existem diversas maneiras diferentes de praticar o jejum intermitente, todas as quais envolvem dividir o dia ou a semana em períodos de alimentação e jejum. Um método muito popular é:

16/8 (*Protocolo Leangains*): Restringe o período de alimentação a 8 horas por dia, seguido de 16 horas de jejum. Por exemplo, comer das 12h às 20h e jejuar das 20h às 12h do dia seguinte.

O descrito acima é o objetivo **FINAL**. Se hoje você toma café às 7h, semana que vem tente passar para as 8h, na outra semana para as 9h, e assim progressivamente, de acordo com a sua individualidade. Quem hoje corre 40 quilômetros numa maratona começou correndo 1 quilômetro. Comece **DEVAGAR** para não passar mal e vá se acostumando aos poucos. Cada indivíduo tem o seu tempo. Se sentir tontura, use água com Sal Rosa do Himalaia (**1 litro de água para cada 1 a 2 colheres de café de Sal Rosa**).

Quanto maior o tempo de jejum, maiores os benefícios. Então, depois de se acostumar com 16/8, você pode diminuir a janela de alimentação, passando para outros modelos: 17/7, 18/6, 19/5, 20/4, ou jejum de 24 horas uma ou duas vezes por semana (**este tipo é chamado "Comer-parar-comer"**).





Dicas:

- Comece gradualmente, adaptando o horário das refeições.
- Aumente progressivamente o tempo de jejum para obter mais benefícios.
- Pode realizar atividade física durante o jejum, iniciando progressivamente.
- Café sem açúcar durante o jejum não quebra o jejum, mas não é a opção mais saudável.
- A janela de alimentação pode ser ajustada conforme a sua rotina.
- Durante o jejum, consuma apenas água ou água com sal integral (***Ex: Sal Rosa do Himalaia***).
- Mantenha o jejum intermitente 5 a 6 dias por semana. Escolha um dia para não fazer jejum, para seu corpo não se adaptar.
- Tenha um intervalo de no mínimo 3 horas entre a última refeição e a hora de dormir.

Resumindo: Inicie lentamente, com o objetivo de chegar a um jejum de no mínimo 16 horas por dia (16/8). Se conseguir mais, melhor.

DICAS DE **REENEDUCAÇÃO** *alimentar*

Por Dr. Diego Macário

1

PALEOLÍTICA ERA DO HOMEM DAS CAVERNAS

- Carne (Base)
- Ovos (Base)
- Verduras
- Legumes (Preferencia de cima da terra)
- Frutas (Comidas)
Maçã, Abacate, Côco, Limão, Goiaba, Morango e Abacaxi (Restante com moderação)
- Água



2

LOW CARB POUCO CARBOIDRATO

Solicite as receitas através do
Whatsapp (32) 99848-3636



3

JEJUM INTERMITENTE



Objetivo final:
Iniciar progressivamente
Segunda a Sexta



4

SUBSTITUIR

Óleos de cozinha ↓

↑ Gordura de Porco ou Óleo de Côco

Margarina ↓

↑ Manteiga / Mangeiga GHEE

Sal Branco ↓

↑ Sal Rosa Himalaia / Sal Integral




Médico
DR DIEGO MACÁRIO CRM 81838
Medicina Integrativa, Hormonal e Emagrecimento

C) Microbiota Intestinal:

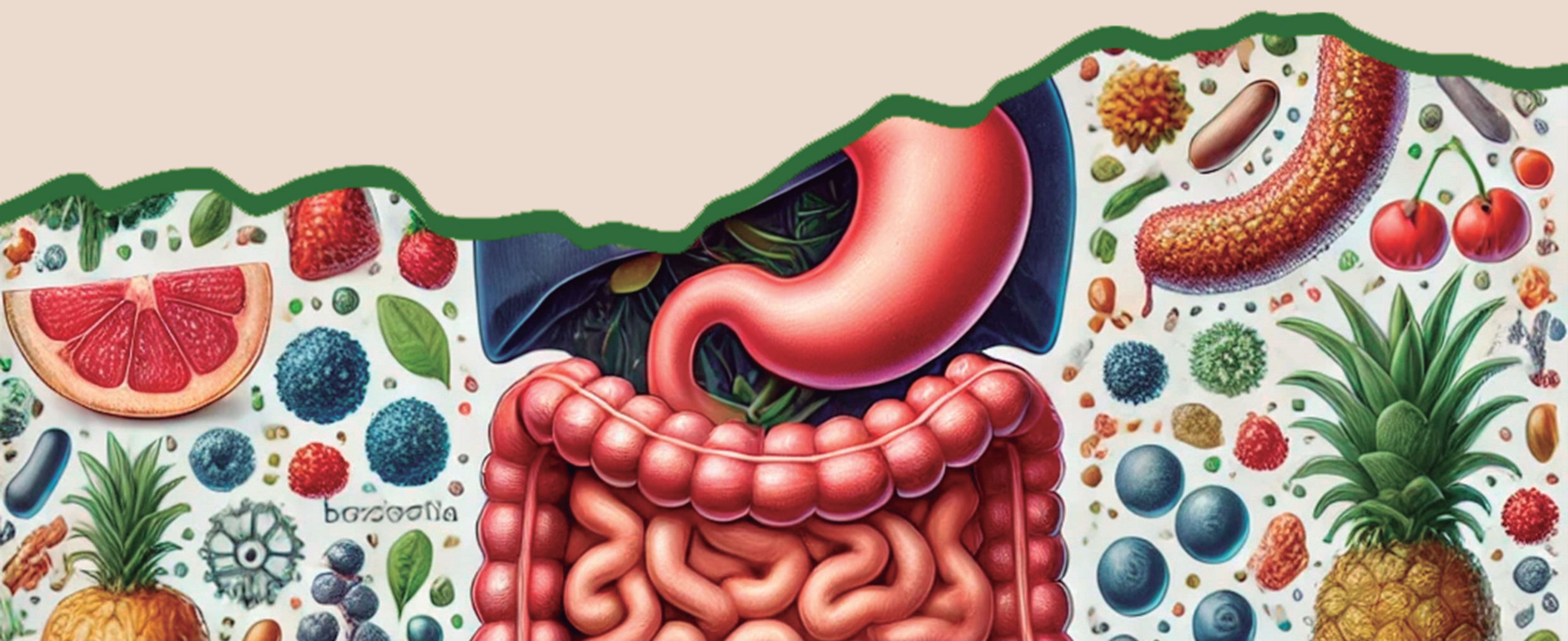
Existem muito mais micro-organismos vivos no seu intestino do que pessoas no mundo. Isso quer dizer que, dentro do seu intestino, vive um universo de bilhões de micro-organismos bons e ruins. Todos os dias, há uma luta entre esses micro-organismos. Quem vence a luta? Depende de qual micro-organismo você alimenta.

Medicações, especialmente antibióticos, álcool, açúcares e produtos industrializados, contribuem negativamente. Os bons micro-organismos gostam de jejum intermitente, alimentos de verdade (***carne, ovo, verduras, legumes e frutas***) e probióticos.

Probióticos são micro-organismos vivos que melhoram o equilíbrio microbiano intestinal, produzindo efeitos benéficos à saúde. Prebióticos são componentes alimentares não digeríveis que promovem o crescimento de bactérias benéficas, melhorando a flora intestinal, a imunidade e o trânsito intestinal, restaurando a homeostase da microbiota intestinal.

Benefícios dos probióticos e prebióticos:

- Auxiliam no emagrecimento.
- Controlam o diabetes.
- Melhoram a digestão.
- Reduzem constipação ou diarreia.
- Aumentam a biodisponibilidade de nutrientes.
- Restauram a homeostase da microbiota intestinal.
- Ajudam na disbiose, pós-antibióticos, síndrome do intestino irritável, inflamações intestinais e alergias.



Exemplos de probióticos:

- Kefir.
- Kombucha.
- Chucrute.
- Kimchi.
- Leite fermentado (Yakult).
- Picles.

Exemplos de prebióticos:

- Alho.
- Cebola.
- Aspargos.
- Alcachofra.
- Chicória.
- Aveia.
- Maçã.
- Cacau.
- Linhaça.
- Alga marinha.

Você também pode mandar manipular e tomar em cápsulas. Confira as fórmulas mais utilizadas: Confira: [Link para o site]

*<https://drdiegomacario.com.br/formulas>
(procure por Probióticos do Emagrecimento)*



D) Nutrientes:

Nutrientes/Suplementação/Fitoterápicos:

Imagine que alguém nos peça para construir um muro e nos dê apenas tijolos. Você irá questionar: Mas cadê o cimento? E a água? E a areia? E o ferro? Assim como para construir o muro precisamos de todos os ingredientes, para que o nosso corpo funcione perfeitamente e execute as suas funções é necessário darmos ao nosso corpo todos os nutrientes que ele necessita. Por isso, é necessário realizar uma alimentação adequada, bem como realizar rotineiramente alguns exames de sangue para verificar os níveis de vitaminas e minerais no nosso corpo.

Nutrientes:

- ***Vitamina D (Hormônio D):*** Importante para a imunidade e regulação hormonal. Adquirida principalmente pelo sol, a suplementação é geralmente necessária. Níveis no sangue devem ser preferencialmente acima de 60.

Saiba mais: Confira: [\[Link para o youtube\]](#)

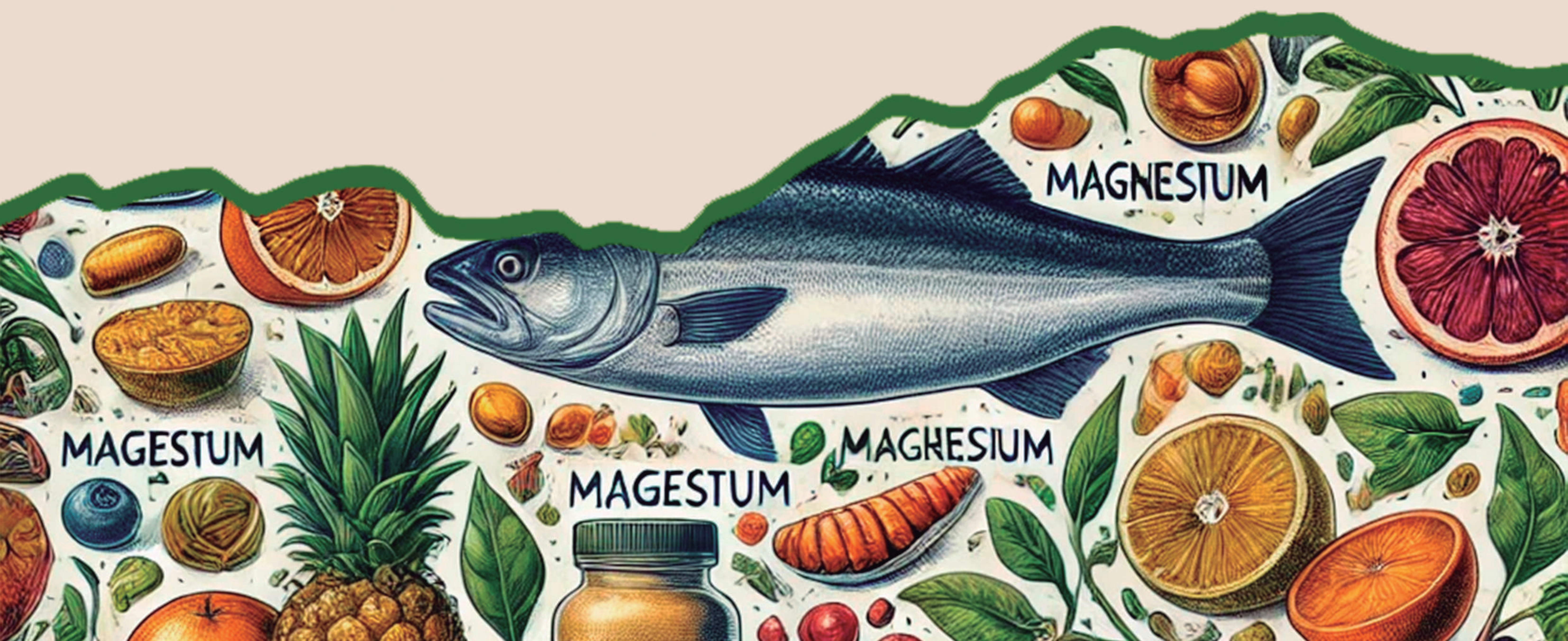
- ***Magnésio:*** Importante para funções intracelulares. A maioria da população se beneficia da suplementação de 100 a 300 mg por dia.

- ***Complexo de Vitamina B:*** Importante para a conversão de alimentos em energia. Sugere-se suplementação de Vitamina B12 (***Metilcobalamina 1 a 2 mg por dia***) e Vitamina B9 (***Metilfolato 2 a 4 mg por dia***).

- ***Vitamina K2:*** Importante para a saúde metabólica. Sugere-se suplementação de 150 a 200 mg por dia na forma de Vitamina K2mk7.

- **Vitamina C:** Antioxidante que ajuda na saúde imunológica e na produção de carnitina.
- **Picolinato de Cromo:** Ajuda a regular os níveis de glicose e reduzir a vontade de comer doces. Sugere-se 300 mcg por dia.
- **Chá Verde e Cafeína:** Têm ação termogênica, aumentando o metabolismo e favorecendo a queima de gordura.
- **Quitosana:** Ajuda no emagrecimento ao prolongar a saciedade e equilibrar os níveis de glicose.
- **L-Carnitina:** Ajuda a queimar gordura ao transportar ácidos graxos para as células musculares.
- **Ômega-3:** Reduz a inflamação no corpo, ajudando a reduzir a gordura abdominal.
- **Morosil:** Suplemento que pode promover perda de peso através de propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.
Estudo sobre Morosil: [Link para estudo](#)
- **Berberina:** Diminui a resistência insulínica e aumenta a saciedade. Sugere-se 500 mg por dia antes do almoço.

Resumindo: Manter uma alimentação equilibrada e considerar a suplementação de nutrientes essenciais é crucial para a saúde. Realize exames regulares para monitorar os níveis de vitaminas e minerais no corpo. Converse com seu médico.



Vitamina engorda, Doutor?

Essa é uma dúvida comum no consultório médico. Os nutrientes se dividem em:

- Calóricos: Carboidratos, gorduras e proteínas.
- Não calóricos: Água, vitaminas e minerais.

Portanto, vitaminas e minerais, em sua forma pura, não engordam. Pelo contrário, muitos ajudam no processo de emagrecimento. No entanto, muitas fórmulas prontas contêm açúcares ou similares adicionados. Por isso, prefiro mandar manipular os suplementos no meu consultório, garantindo que contenham apenas os nutrientes necessários, sem ingredientes indesejáveis.

Confira as fórmulas: Confira: [\[Link para o site\]](#)

Resumindo: Vitaminas e minerais não engordam. Carboidratos são os responsáveis pelo ganho de peso.

2.2) Regulação hormonal:

A) TIREOIDE: A nossa tireoide é responsável pelo nosso metabolismo. O que é isso? É a velocidade com que as coisas acontecem. É a velocidade do motor do seu carro/corpo. Você prefere um carro/corpo 2.0 ou 1.0? O hormônio produzido pela tireoide é a tetraidotironina ou tiroxina (***T4***), que é convertida nos tecidos em T3. Esses hormônios são como o maestro que dita a velocidade com que a banda toca. Por isso, é hiperimportante realizar exames anualmente para verificar o funcionamento da tireoide.

Procure um médico funcional integrativo de sua confiança para analisar seus exames, já que tradicionalmente vêm se aplicando regras muito frouxas para essa otimização. Na Medicina Funcional Integrativa, o médico analisa também o T3 (***T3 é o hormônio mais ativo, pois é cerca de 4 vezes mais potente, conferindo a ação mais plena dos hormônios tireoidianos***). Notou-se que muitos pacientes com hipotireoidismo em tratamento convencional mantêm parte das queixas como cansaço excessivo, sonolência, indisposição, queda de cabelo, unha fraca, inchaço etc., mesmo aparentemente otimizados no tratamento de T4, demonstrado pelas taxas hormonais adequadas no sangue. Provavelmente porque não foram verificados seus níveis de T3.

Além disso, há um critério mais rigoroso para o TSH e também se utiliza de nutrientes como o zinco e o selênio para aumento da conversão de T4 em T3. Em alguns laboratórios, por exemplo, o TSH pode variar de 0,4 a 5,6. Isso acarretaria dizer que um paciente com 0,4 e outro com 4 (**10 vezes de diferença**) apresentariam-se em estado de igualdade. Com isso, uma nova corrente da medicina (**Medicina Funcional Integrativa**) já admite trabalhar com quartis dentro desse largo intervalo estatístico, procurando sempre levar o paciente ao quartil onde ele apresentará uma melhor qualidade de vida e ausência de sintomas. Para a Medicina Funcional Integrativa, e importante para ajudar no emagrecimento, o TSH preferencial seria menor que 2.

B) REPOSIÇÃO HORMONAL: Assim como T3 e T4 na tireoide, existem outros hormônios fundamentais para resgatar o equilíbrio funcional do organismo, impactando positivamente na saúde. Além da utilização de hormônios bioidênticos (**iguais aos produzidos pelo organismo**) para a reposição desses hormônios, podemos também utilizar aminoácidos, vitaminas, minerais e antioxidantes para modulá-los (**aumentando ou diminuindo naturalmente**). É muito importante saber que a reposição hormonal realizada com medicamentos (**tibolona, anticoncepcionais etc.**) é totalmente diferente da realizada via transdérmica (**pela pele**) e manipulada com a molécula exata que precisamos (**bioidêntico**).

OS HORMÔNIOS SINTÉTICOS SÃO, NA VERDADE, FÁRMACOS ALTERADOS QUIMICAMENTE E NÃO SÃO IDÊNTICOS AOS HORMÔNIOS HUMANOS. OS HORMÔNIOS BIOIDÊNTICOS TÊM EXATAMENTE A MESMA ESTRUTURA E COMPOSIÇÃO QUÍMICA DOS NOSSOS PRÓPRIOS HORMÔNIOS.

Resumindo: Procure um médico funcional integrativo que utilize hormônios bioidênticos, mas que antes tente a modulação (fazer com que o seu próprio corpo volte a produzir).

2.3) Qualidade do sono:

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante esse momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis.

A) Higiene do sono:

- Dormir e acordar no mesmo horário todos os dias.
- Expor-se à luz solar ao acordar para "zerar" o relógio biológico.
- Estabelecer um ritual antes de dormir, como tomar um banho quente ou meditar.
- Usar a cama apenas para dormir, evitando filmes e celular.
- Dormir em um quarto totalmente escuro.
- Evitar o uso de eletrônicos 1 hora antes de dormir.
- Não ingerir alimentos sólidos 3 horas antes de deitar.
- Evitar café após as 14h.
- Não fumar.
- Evitar álcool 3 horas antes de dormir.
- Praticar exercícios, preferencialmente pela manhã, evitando-os nas 4 horas antes de dormir.
- Dormir de meias.
- Permanecer imóvel por 15 minutos ao deitar aumenta as chances de adormecer.



B) Fitoterápicos para dormir:

Pacientes podem ter insônia inicial (***difículdade para pegar no sono***) e/ou insônia terminal (***dormem, mas acordam durante a noite***). Muitos fitoterápicos podem ser usados para ajudar na qualidade do sono, como melatonina, GABA, magnésio, 5-HTP, mulungu, passiflora incarnata, entre outros.

Confira as fórmulas aqui: [Link para o site]

C) Medicamentos para dormir:

As medicações para dormir geralmente provocam um estágio de apagão e não de descanso real. Sugiro tentar a higiene do sono e também o uso de fitoterápicos antes de “***apelar***” para os remédios.

2.4) Atividade Física:

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a saúde e longevidade. Estudos mostram que a combinação de exercícios aeróbicos e de força é a mais eficaz para a prevenção de doenças e longevidade.

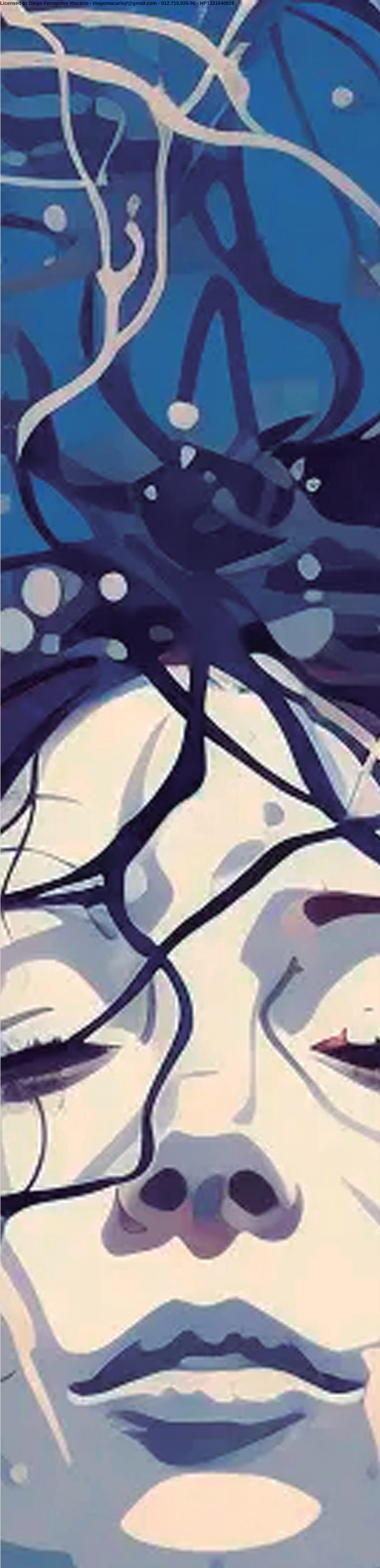
Exercícios Aeróbicos: Como corrida, caminhada, natação e ciclismo, melhoram a capacidade cardiovascular e respiratória, ajudam na perda de peso e controlam a pressão arterial e colesterol. O ideal é praticar de 1 a 3 horas por semana.

Exercícios de Força: Como musculação, pilates e yoga, fortalecem os músculos, melhoram a densidade óssea e previnem quedas em idosos. O ideal é realizar pelo menos duas sessões semanais.

Intensidade dos Exercícios: A atividade física vigorosa diária pode aumentar a longevidade.

Acompanhamento Profissional: É importante que a prática de exercícios físicos seja acompanhada por um profissional de educação física, que pode orientar sobre a intensidade, frequência e duração dos exercícios.

Na Prática: Procure alternar dias de exercícios aeróbicos (***corrida, caminhada, natação, ciclismo***) com dias de exercícios de força (***musculação***).



2.5) Doenças paralelas: Compulsão e Ansiedade / Hipnose

Se necessário, o médico pode prescrever medicações para ajudar no controle da ansiedade ou compulsão, como escitalopram, bupropiona, topiramato, naltrexona e sibutramina. No entanto, o uso dessas medicações deve ser discutido caso a caso na relação médico-paciente.

2.6) Medicações para emagrecer: Bariátrica? / Sibutramina / Ozempic / Outros

Bariátrica: A cirurgia bariátrica pode ser uma alternativa, mas envolve a inutilização de parte do estômago, prejudicando a absorção de vitaminas e minerais. Além disso, não trata a causa do problema, levando a um índice de reganho de peso superior a 90%
(***Fonte: BVSMS.***)

Stano: O estanozolol é um esteroide anabolizante sintético utilizado terapeuticamente no tratamento do angioedema hereditário. Ele é derivado da testosterona e usado para ganho de massa muscular, o que indiretamente pode aumentar o metabolismo basal e colaborar com a perda de peso. No entanto, não é prescrito especificamente para perda de peso.

Orlistate: Este ativo atua como inibidor das lipases gástricas e pancreáticas, limitando a absorção da gordura ingerida na dieta. Porém, já aprendemos que o grande problema não é a gordura (boa), e sim os carboidratos. Por isso, não recomendo o uso de orlistate.

3. Conclusão: O Que Fazer Na Prática? Regra e Exceção

Não tenha o que você não quer comer (*junk food*) em casa: Se você está começando a dieta paleolítica, cetogênica ou low carb, não tenha alimentos indesejados em casa. Crie uma regra de que alimentos ruins não podem entrar na sua casa. Consuma-os apenas na rua, em festas ou eventos. A tentação é grande, e todos nós temos fraquezas. Seja rígido nas compras e, se outras pessoas na sua casa ainda consomem junk food, mantenha o foco.

Não tenha pressa para emagrecer: Não se preocupe com a velocidade da perda de peso, mas sim com estar na direção certa. A ansiedade pode prejudicar sua evolução ao longo do tempo. Tenha paciência e continue fazendo o que é certo.

Não espere que as substituições sejam iguais aos alimentos originais:
"Essa receita paleo/low carb não se compara com o pão francês da padaria?" Ainda bem! O glúten é o vilão que queremos evitar.

Pare com a paranoia de tentar explicar variações pequenas de peso:
Não se preocupe com pequenas variações de peso no dia a dia. O corpo humano é complexo, e essas variações podem ser causadas por inúmeros fatores.

Muitas pessoas não vão entender seu novo estilo de vida. E daí? Não se estresse se amigos e parentes não entenderem seu novo estilo de vida. Respeite suas crenças e entenda que nem todos aceitarão essa abordagem. Não entre na neurose de tentar convencer todos de que seu estilo de vida é melhor.

Comece com o mais simples: No início, concentre-se no básico: coma comida de verdade low carb. Quando estiver confortável com isso, avance para temas mais complexos, como jejum intermitente, de forma progressiva.

Não tente a perfeição: Você pode não ter acesso a alimentos orgânicos ou carne grass-fed, mas faça o melhor com o que está disponível. Escolha vegetais da feira se os orgânicos não forem acessíveis, e carnes disponíveis no açougue.

Conte comigo: A ideia é morrer jovem, o mais tarde possível.