

Fome Zero



**Prof. Stella
Monteiro**
Metas Sport &
Entretenimento

O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, do inglês American College of Sports Medicine) afirma que o exercício físico é mais importante para perder peso que a dieta. "A privação alimentar desanima qualquer um. A pessoa não consegue levar o programa adiante e logo volta a ganhar peso. Já a atividade física mexe com o centro de prazer do cérebro, dá energia. E, ao ver os resultados dessa dedicação, automaticamente a pessoa começa a ter mais qualidade à mesa", diz Silva. Como benefício do exercício a redução da ansiedade, um fator que influencia os ataques à geladeira.

E a corrida não deve também aumentar sua fome. "Ao contrário: está entre as atividades que mais inibem o apetite. Isso porque, como exercício aeróbico, estimula a produção de leptina, proteína que age no sistema nervoso central promovendo menor ingestão alimentar e acelerando o metabolismo.

"Determinar o período (40 minutos, 1 hora etc.) é mais eficaz que a quilometragem, pois a pessoa não se vê obrigada a concluir 5K, por exemplo, num dia em que não está tão disposta. Por tempo, ela cumprirá sua meta no ritmo que puder. De forma progressiva, elevamos a duração para o corpo se acostumar. E as variações de tempo na mesma semana ajudam a acelerar o metabolismo e aumentar o gasto calórico..

A vida sem metas não tem graça! Pratique.