

## **“BARRIGUINHA” NOS HOMENS PODE TRAZER RISCOS PARA A SAÚDE**

*Medida da circunferência abdominal acima de 102 cm é um alerta para doenças cardiovasculares, diabetes, pressão alta e até câncer.*

Foi-se o tempo em que ostentar uma barriguinha de chope era sinal de masculinidade. Independentemente do peso total, a gordura abdominal nos homens pode aumentar os riscos de doenças cardiovasculares, resistência à insulina e diabetes tipo 2, câncer colorretal, apneia do sono, pressão alta e até morte prematura por qualquer causa.

“O problema da gordura abdominal é que ela não está limitada à camada extra localizada logo abaixo da pele (gordura subcutânea). Também inclui gordura visceral, que se encontra no fundo do abdômen, cercado os órgãos internos”, explica o gerente técnico do laboratório Geraldo Lustosa, o farmacêutico bioquímico Adriano Basques.

A relação entre o risco cardiovascular e o volume de gordura intra-abdominal (dentro da cavidade abdominal, ao redor dos órgãos) pode ser quantificada por meio de exames sofisticados como a ressonância magnética ou simplesmente pela medida da circunferência da cintura, que não deve ultrapassar 102 cm nos homens, conforme recomendação da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

É importante, porém, que cada pessoa conheça seus números, como nível de glicose, colesterol, insulina, índice de massa corporal, medida da circunferência abdominal e pressão arterial. “E, o mais importante: buscar acompanhamento médico para obter ajuda para começar e ficar no caminho certo”, ressalta Adriano.

### **Fatores de risco**

Idade e fatores genéticos contribuem para o ganho de gordura abdominal. “O peso é determinado pela forma como se equilibra as calorias que se come com a energia que se queima. Comer demais e se exercitar pouco é a principal causa do acúmulo de gorduras”, frisa Adriano.

De acordo com ele, o envelhecimento também possui papel importante nesse balanço. À medida que envelhecem, as pessoas perdem músculos – especialmente os homens sedentários. A perda de massa muscular diminui a taxa em que o corpo usa calorias, o que pode tornar mais difícil o desafio de manter um peso saudável. Somente para se

ter uma ideia, os homens em torno de 50 anos precisam de aproximadamente 200 calorias diárias a menos do que em seus 30 anos, devido a essa perda de massa muscular.

“Perder a gordura abdominal leva esforço e paciência. Para perder o excesso de gordura e evitar que ela volte, se programe para a perda de peso lenta e constante”, orienta Adriano. Segundo ele, a gordura abdominal e visceral respondem à dieta e estratégias de exercícios para perder o excesso de peso e reduzir a gordura corporal total. Para isso, algumas dicas são importantes, como: fazer uma dieta saudável, controlar os tamanhos das porções, substituir as bebidas açucaradas por água ou bebidas com adoçantes artificiais e incluir uma atividade física na rotina diária.

Outra dica é reduzir o consumo de bebidas alcoólicas. “Beber qualquer tipo de álcool em excesso pode levar ao acúmulo de gordura no abdômem - a famosa barriga da cerveja –, uma vez que o álcool contém calorias. A cerveja sozinha, porém, não é a culpada pela barriga”, ressalta o especialista.