

30 MITOS E VERDADES SOBRE SAÚDE E EMAGRECIMENTO

Nem Tudo que *Viraliza* Emagrece

Explicados por um cardiologista, com honestidade científica e um pouco de bom humor.

Dr. Leandro Franco

CARDIOLOGIA METABÓLICA E EMAGRECIMENTO

ANTES DE COMEÇAR

Você não precisa de mais força de vontade. Precisa de informação certa.

Você já ouviu que carboidrato engorda, que comer à noite é pecado e que um chá milagroso derrete a barriga em sete dias. Provavelmente ouviu tudo isso na mesma semana, de pessoas diferentes, cada uma com muita certeza.

Em 20 anos de medicina, com mais de 50 mil pacientes atendidos, aprendi uma coisa: quase ninguém falha por falta de força de vontade. A maioria falha porque está seguindo a informação errada com muita disciplina.

Este livro existe para separar o que a ciência sustenta do que a internet inventou. Sem terrorismo, sem promessa milagrosa e sem aquele tom de quem acha que você é incapaz de entender. Você é capaz. Só precisa de alguém que explique direito.

Uma regra antes de começar: ciência não é feita só de "sim" e "não". Muitas vezes a resposta honesta é "depende". Por isso, cada mito vem com um veredito e com a força da evidência por trás dele. Use isso a seu favor. É assim que se pensa como um médico.

Dr. Leandro Franco

Cardiologista dedicado à cardiologia metabólica e ao emagrecimento no Instituto Franco, em Jundiaí (SP). Criador do método M.A.P.A. de acompanhamento cardiometabólico.

CRM-SP 129128 · RQE 73912

OS SELOS DE CADA PÁGINA

Veredito diz o quê. Evidência diz com quanta certeza.

O VEREDITO

MITO A ideia não se sustenta diante da ciência.

VERDADE A ciência confirma, com as ressalvas explicadas.

DEPENDE A resposta muda conforme a pessoa, a dose ou o contexto.

A FORÇA DA EVIDÊNCIA

Forte
Vários estudos de boa qualidade apontam na mesma direção.

Moderada
Bons indícios, mas ainda com lacunas ou estudos menores.

Fraca
Poucos dados, estudos pequenos ou resultados conflitantes.

Inexistente
Ninguém conseguiu demonstrar o benefício prometido.

Um detalhe que faz diferença: quando o veredito é MITO e a evidência é forte, quer dizer que existe muita ciência mostrando que a promessa não se cumpre. Já evidência inexistente significa que ninguém nunca provou o benefício, e quem promete deveria ser o primeiro a mostrar os estudos.

Desconfie de quem nunca diz "depende".

Sumário

01 No prato

Carboidrato engorda 6
Comer à noite engorda 7
Fruta engorda por causa do açúcar 8
Glúten engorda 9
Ovo aumenta o colesterol 10
Pular o café da manhã engorda 11
Comer de 3 em 3 horas acelera o metabolismo 12
Produto light e diet ajuda a emagrecer 13

02 Metabolismo e corpo

Meu metabolismo ficou lento com a idade 15
Não emagreço por causa da tireoide 16
Fazer abdominal tira a barriga 17
Suar mais queima mais gordura 18
Musculação não emagrece, só o aeróbico 19
Quem é magro é saudável 20

03 Estratégias da moda

Jejum intermitente emagrece mais 22
Água com limão em jejum emagrece 23
Chá e dieta detox limpam o organismo 24
Enema de café desintoxica 25
Soroterapia aumenta a imunidade e emagrece 26
Vinagre de maçã derrete gordura 27
Existe uma dieta muito superior às outras 28

04 Remédios e suplementos

Remédio para obesidade é coisa de preguiçoso 30
A caneta faz perder músculo 31
Parou a caneta, o peso volta 32
Termogênico queima gordura 33

05 Coração, sono e cabeça

Café faz mal ao coração 35
Uma taça de vinho protege o coração 36
Dormir mal atrapalha o emagrecimento 37
Colesterol bom alto compensa o ruim 38
Segunda-feira eu começo 39

Como ler este livro 3
E agora? 40

01

No prato

Onde moram os mitos mais repetidos, e os mais caros para a sua paciência.

01 Carboidrato engorda

02 Comer à noite engorda

03 Fruta engorda por causa do açúcar

04 Glúten engorda

05 Ovo aumenta o colesterol

06 Pular o café da manhã engorda

07 Comer de 3 em 3 horas acelera o metabolismo

08 Produto light e diet ajuda a emagrecer

MITO 01

“Carboidrato engorda”



MITO Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Nenhum alimento engorda sozinho. O que faz o peso subir é comer mais energia do que o corpo gasta, de forma repetida. Em estudos que compararam dietas com pouca gordura e com pouco carboidrato, com a mesma quantidade de calorias, a perda de peso foi praticamente igual. O problema raramente é o arroz com feijão. É o pacote de biscoito, o pão de padaria às dez da noite e o refrigerante que acompanha tudo.

NA PRÁTICA

Prefira carboidratos com fibra (feijão, frutas, aveia, arroz integral, tubérculos) e preste atenção na quantidade, não na demonização.

O feijão nunca fez mal a ninguém. A coxinha que veio junto é outra conversa.

MITO 02

“Comer à noite engorda”



DEPENDE Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

O relógio não transforma comida em gordura. O que pesa é o total do dia. Existem estudos indicando que concentrar as calorias mais cedo pode ajudar levemente o controle da glicose e da fome, mas o efeito é pequeno perto da quantidade total. O verdadeiro vilão da noite costuma ser outro: cansaço, ansiedade e a geladeira aberta enquanto a série roda o próximo episódio.

NA PRÁTICA

Jantar comida de verdade no horário que cabe na sua rotina não é problema. Beliscar sem fome depois do jantar é.

O problema não é o jantar às nove. É o segundo jantar às onze.

MITO 03

“Fruta engorda por causa do açúcar”



MITO Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

A fruta vem com fibra, água, vitaminas e um volume que dá saciedade. Estudos que acompanharam dezenas de milhares de pessoas por anos mostram que quem come mais frutas tende a ganhar menos peso, não mais. O açúcar que preocupa é o adicionado: refrigerante, doce, suco de caixinha. Suco, aliás, mesmo natural, perde a fibra e fica muito mais fácil de exagerar.

NA PRÁTICA

Coma a fruta inteira, de preferência com casca e bagaço. Duas a três porções por dia são uma ótima meta.

Ninguém chegou à obesidade comendo mamão demais.

MITO 04

“Glúten engorda”



MITO Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Glúten é uma proteína do trigo, da cevada e do centeio. Quem tem doença celíaca ou sensibilidade comprovada precisa evitar. Para o resto das pessoas, não há evidência de que o glúten, por si só, engorde. Quem tira o glúten e emagrece geralmente emagrece porque parou de comer pão, bolo, pizza e biscoito, não porque eliminou a proteína. E muitos produtos sem glúten são mais calóricos que os originais.

NA PRÁTICA

Sem diagnóstico, cortar glúten não é estratégia de emagrecimento. Cortar ultraprocessado é.

O rótulo "sem glúten" no brigadeiro não transforma brigadeiro em salada.

MITO 05

“Ovo aumenta o colesterol”



MITO Evidência **Moderada** *para a maioria das pessoas*

O QUE A CIÊNCIA DIZ

O colesterol que você come tem um efeito pequeno no colesterol do sangue da maioria das pessoas, porque o fígado ajusta a própria produção. O que mais eleva o LDL é a gordura saturada e a genética. Grandes estudos não mostraram aumento de risco cardiovascular com o consumo de até um ovo por dia em pessoas saudáveis. Existem exceções: algumas pessoas respondem mais, e quem tem diabetes ou colesterol muito alto merece uma conversa individual.

NA PRÁTICA

Ovo é uma das proteínas mais baratas e completas que existem. O cuidado maior é com o que vai junto: bacon, manteiga e pão branco.

O ovo passou décadas como réu.
Foi absolvido por falta de provas.

MITO 06

“Pular o café da manhã engorda”



MITO Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Por muito tempo se dizia que o café da manhã era a refeição mais importante do dia. Quando os pesquisadores fizeram estudos controlados, colocando pessoas para tomar ou não tomar café da manhã, a diferença no peso foi pequena e, em alguns casos, quem tomava café acabava comendo um pouco mais no total. Não existe uma regra única: há quem funcione melhor comendo cedo e há quem simplesmente não sinta fome.

NA PRÁTICA

Se você tem fome de manhã, coma algo com proteína. Se não tem, não se force. O que importa é o conjunto do dia.

O café da manhã é importante.
Só não é o único juiz do seu peso.

MITO 07

“Comer de 3 em 3 horas acelera o metabolismo”



MITO Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

O gasto para digerir a comida depende do quanto você come, não de quantas vezes. Seis refeições pequenas ou três maiores, com a mesma quantidade total, gastam praticamente a mesma energia. Para algumas pessoas, fracionar ajuda a controlar a fome. Para outras, vira uma desculpa para comer o dia inteiro.

NA PRÁTICA

Escolha a frequência que controla melhor a sua fome e cabe na sua rotina. Não existe horário mágico.

Seu metabolismo não usa despertador.

MITO 08

“Produto light e diet ajuda a emagrecer”



DEPENDE Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Diet significa sem um ingrediente específico, geralmente o açúcar. Light significa uma redução de pelo menos 25% em algum componente. Nenhum dos dois quer dizer pouca caloria. Chocolate diet pode ter mais gordura que o comum. Além disso, existe o efeito licença: "é light, então posso comer o dobro". Trocar o refrigerante comum pelo zero, por outro lado, é uma troca útil para quem bebe muito.

NA PRÁTICA

Leia a tabela nutricional, não o rótulo da frente. E desconfie de qualquer coisa que você come o dobro só porque é light.

Metade de um bolo light continua sendo meio bolo.

02

Metabolismo e corpo

O que de fato acontece por dentro, e por que a culpa raramente é de quem leva a fama.

09 Meu metabolismo ficou lento com a idade

10 Não emagreço por causa da tireoide

11 Fazer abdominal tira a barriga

12 Suar mais queima mais gordura

13 Musculação não emagrece, só o aeróbico

14 Quem é magro é saudável

MITO 09

“Meu metabolismo ficou lento com a idade”



MITO Evidência **Moderada** *entre os 20 e os 60 anos*

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Um grande estudo publicado em 2021, com mais de 6 mil pessoas, mediu o gasto de energia do nascimento aos 95 anos. A surpresa: entre os 20 e os 60 anos, ajustado para o tamanho do corpo, o metabolismo ficou praticamente estável. A queda real começa depois dos 60. O que muda antes disso é a vida: menos movimento, menos músculo, mais estresse, pior sono e mais comida à disposição.

NA PRÁTICA

Músculo é o seu melhor aliado metabólico. Musculação depois dos 40 não é vaidade, é estratégia.

Seu metabolismo não envelheceu.
Seu sofá é que ficou mais confortável.

MITO 10

“Não emagreço por causa da tireoide”



DEPENDE Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

O hipotireoidismo existe, é comum e precisa ser tratado. Mas o ganho de peso que ele causa costuma ser modesto, de poucos quilos, e boa parte é retenção de líquido. Com a tireoide tratada e os exames normais, ela deixa de ser a explicação para o excesso de peso. Tomar hormônio de tireoide sem ter a doença para emagrecer é perigoso: pode causar arritmia e perda óssea.

NA PRÁTICA

Investigue com exame. Se a tireoide estiver tratada e controlada, procure as outras causas com honestidade.

A tireoide é uma glândula pequena. Não dá para colocar nela a culpa de tudo.

MITO 11

“Fazer abdominal tira a barriga”



MITO Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Não existe perda de gordura localizada. Quando você emagrece, o corpo decide de onde tira a gordura, de acordo com genética, sexo e hormônios. Estudos em que pessoas fizeram centenas de abdominais por semanas mostraram músculo mais forte, mas a mesma gordura sobre ele. O abdominal fortalece o core, protege a coluna e melhora a postura. Só não derrete a barriga.

NA PRÁTICA

Para reduzir a barriga: déficit calórico, musculação no corpo todo, sono e controle do estresse. O abdominal entra como complemento.

O tanquinho já está aí. Só está debaixo de um edredom.

MITO 12

“Suar mais queima mais gordura”



MITO Evidência Forte

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Suor é o sistema de refrigeração do corpo, não um medidor de gordura queimada. Você sua mais no calor, com roupa pesada, por genética ou por estar menos condicionado. Treinar com plástico enrolado na barriga faz perder água, que volta assim que você bebe. E ainda aumenta o risco de desidratação e de passar mal.

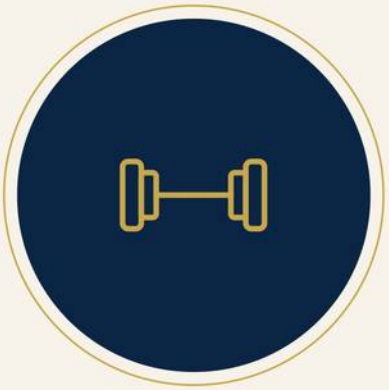
NA PRÁTICA

Meça seu treino pela intensidade e pela constância, não pela camiseta encharcada. Hidrate-se.

Se suor emagrecesse, sauna seria tratamento de obesidade.

MITO 13

“Musculação não emagrece, só o aeróbico”



MITO Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

O aeróbico gasta mais energia durante o treino, é verdade. Mas a musculação preserva e constrói músculo, o que mantém o gasto do corpo ao longo do tempo e muda a composição corporal: você pode perder gordura e ficar com o mesmo peso na balança, vestindo roupas menores. Durante o emagrecimento, especialmente com remédios, a musculação é o que impede que parte da perda seja de músculo.

NA PRÁTICA

O melhor programa combina os dois. Se precisa escolher um para começar, escolha o que você consegue manter.

A balança mede peso. O espelho e a calça medem o resto.

MITO 14

“Quem é magro é saudável”



MITO Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Peso normal não é atestado de saúde. Existe um perfil que chamamos de "falso magro": pouca gordura aparente, mas acúmulo de gordura dentro da barriga, em volta dos órgãos, além de pouco músculo. Essas pessoas podem ter pressão alta, glicose alterada, colesterol elevado e gordura no fígado. Sedentarismo, tabagismo e sono ruim também não aparecem na balança.

NA PRÁTICA

Avalie mais do que o peso: circunferência da cintura, exames, pressão arterial e condicionamento físico.

A balança é ótima para pesar mala.
Para avaliar saúde, ela é bem limitada.

03 Estratégias da moda

O que viraliza, o que vende e o que funciona raramente são a mesma coisa.

15 Jejum intermitente emagrece mais que outras dietas

16 Água com limão em jejum emagrece

17 Chá e dieta detox limpam o organismo

18 Enema de café desintoxica o organismo

19 Soroterapia aumenta a imunidade, dá energia e emagrece

20 Vinagre de maçã derrete gordura

21 Existe uma dieta muito superior às outras

MITO 15

“Jejum intermitente emagrece mais que outras dietas”



MITO Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

O jejum intermitente funciona, mas funciona pelo mesmo motivo de qualquer dieta: você acaba comendo menos. Ensaios clínicos que compararam jejum com a restrição calórica tradicional, com a mesma quantidade de calorias, mostraram resultados muito parecidos após um ano. Para quem se adapta bem, é uma ferramenta prática. Para quem passa o dia com fome e compensa na janela de alimentação, é uma armadilha.

NA PRÁTICA

Se o jejum combina com sua rotina e você não exagera depois, é uma boa opção. Se vira sofrimento, existem outras.

O jejum não é mágico. É só uma forma organizada de fechar a cozinha.

MITO 16

“Água com limão em jejum emagrece”



MITO Evidência **Inexistente**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Não existe nenhum estudo sério mostrando que água com limão em jejum queime gordura, "alcalinize o corpo" ou acelere o metabolismo. O pH do sangue é controlado com precisão pelos pulmões e rins, e nenhuma bebida muda isso. O benefício real é que você bebe água logo cedo, e se isso substitui um suco adoçado, ótimo.

NA PRÁTICA

Se você gosta, pode tomar. Só não espere que faça o trabalho que o resto do dia precisa fazer.

O limão é inocente. A culpa é de quem prometeu milagre com ele.

MITO 17

“Chá e dieta detox limpam o organismo”



MITO Evidência Inexistente

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Seu corpo já tem um sistema de desintoxicação extremamente eficiente: fígado, rins, intestino, pulmões e pele, funcionando o tempo todo. Não há evidência de que chás ou sucos "detox" melhorem esse trabalho. A perda de peso rápida que eles causam é basicamente água, por efeito diurético ou laxante, e volta em poucos dias. Alguns chás vendidos como detox têm laxantes potentes, que podem causar desidratação e alterações de potássio.

NA PRÁTICA

Quer ajudar seu fígado e seus rins? Menos álcool, menos ultraprocessado, mais água e peso sob controle.

Seu fígado faz detox de graça há anos.
E nunca pediu um chá em troca.

MITO 18

“Enema de café desintoxica o organismo”



MITO Evidência **Forte** *contra a prática*

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Vamos começar pelo óbvio: café se toma pela boca. A ideia de colocar café no furico para "limpar as toxinas" vem de uma terapia alternativa dos anos 1930, e quase cem anos depois continua sem nenhum estudo sério mostrando benefício. Não existe estoque de toxinas parado no intestino esperando um cafezinho. O que o enema pode fazer é inflamar e até queimar o reto (sim, já aconteceu com café quente), desequilibrar sódio e potássio, causar infecção e, raramente, perfurar o intestino. Há relatos de mortes associadas à prática.

NA PRÁTICA

Gordura no fígado é muito mais comum do que "intoxicação", e não se resolve pela porta dos fundos.

O café tem benefícios comprovados.
Todos eles começam pela xícara.

MITO 19

“Soroterapia aumenta a imunidade, dá energia e emagrece”



MITO Evidência **Inexistente**

para as promessas; verdade quando há indicação médica

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Em pessoas saudáveis e bem alimentadas, não há evidência de que vitaminas na veia melhorem imunidade, disposição, emagrecimento ou "detox". O excesso das vitaminas hidrossolúveis sai pela urina: um xixi muito caro. E não é inofensivo. Toda agulha na veia é uma porta para infecção, o volume de soro pode descompensar quem tem coração ou rim frágil, vitamina C em dose alta pode favorecer cálculo renal e, em quem tem deficiência da enzima G6PD, destruir glóbulos vermelhos. Já a via venosa com indicação real existe: hidratação na desidratação, ferro na anemia que não respondeu ao comprimido, vitamina B12 em quem não absorve pelo intestino.

NA PRÁTICA

Cansaço persistente tem causa: anemia, tireoide, apneia do sono, depressão ou simplesmente dormir pouco. Investigar é mais barato do que mascarar.

Se um soro curasse cansaço, imunidade e barriga ao mesmo tempo, estaria no SUS, não no Instagram.

MITO 20

“Vinagre de maçã derrete gordura”



MITO Evidência **Fraca**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Alguns estudos pequenos sugerem que o vinagre pode reduzir um pouco a subida da glicose depois da refeição. Os estudos sobre peso são poucos, curtos e com efeitos pequenos, longe do "derrete gordura" das redes sociais. Tomado puro ou em excesso, o vinagre pode corroer o esmalte dos dentes e irritar o esôfago e o estômago.

NA PRÁTICA

Como tempero de salada, ótimo. Como tratamento de obesidade, não.

Vinagre combina com salada. Com milagre, não.

MITO 21

“Existe uma dieta muito superior às outras”



MITO Evidência Forte

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Low carb, cetogênica, mediterrânea, low fat, paleo. Quando comparadas em estudos longos, a perda de peso média costuma ser parecida. Um grande ensaio clínico americano comparou dieta com pouco carboidrato e com pouca gordura por um ano e não encontrou diferença relevante. O fator que mais prevê sucesso é a adesão: a capacidade de manter o plano por meses, não por semanas.

NA PRÁTICA

A melhor dieta para você é a que você consegue sustentar, com comida de verdade e quantidade adequada.

A melhor dieta do mundo é a que você ainda está fazendo em março.

04
Remédios e suplementos

Entre o preconceito e a promessa fácil, existe a medicina baseada em evidência.

22 Remédio para obesidade é coisa de preguiçoso

23 A caneta para emagrecer faz perder músculo

24 Parou a caneta, o peso volta

25 Termogênico queima gordura

MITO 22

“Remédio para obesidade é coisa de preguiçoso”



MITO Evidência Forte

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Obesidade é uma doença crônica, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, com forte componente genético, hormonal e ambiental. O corpo reage à perda de peso aumentando a fome e reduzindo o gasto, como se defendesse o peso antigo. Ninguém chama de preguiçoso quem toma remédio para pressão ou diabetes. As medicações modernas mostraram em grandes estudos não só perda de peso, mas redução de eventos cardiovasculares em pessoas de alto risco.

NA PRÁTICA

Remédio não substitui alimentação, sono e movimento. Mas, com indicação médica, pode ser o que faltava para eles funcionarem.

Força de vontade é ótima. Só não regula hormônio.

MITO 23

“A caneta para emagrecer faz perder músculo”



DEPENDE Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Todo emagrecimento, com ou sem remédio, leva junto uma parte de massa magra. Com as canetas, como a perda é grande, essa parte aparece mais. Nos estudos, uma fração importante do peso perdido foi massa magra, embora a proporção de gordura no corpo tenha melhorado. A boa notícia: proteína suficiente e musculação regular reduzem bastante essa perda. Por isso tratamento sério nunca é só a caneta.

NA PRÁTICA

Usando medicação: proteína em todas as refeições, musculação pelo menos duas a três vezes por semana e acompanhamento da composição corporal.

A caneta fecha a boca. Quem segura o músculo é você.

MITO 24

“Parou a caneta, o peso volta”



VERDADE Evidência **Forte** *em boa parte dos casos*

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Nos estudos em que os pacientes interromperam o remédio, a maioria recuperou uma parte importante do peso perdido no ano seguinte. Isso não significa que o remédio "não funciona": é exatamente o que acontece quando se suspende o tratamento de qualquer doença crônica. Pressão alta também volta quando se para o anti-hipertensivo. Quem mantém os hábitos construídos durante o tratamento tende a segurar mais resultado.

NA PRÁTICA

O plano tem que incluir a fase de saída: ajuste de dose, hábitos consolidados e acompanhamento depois da medicação.

O remédio é a escada. Os hábitos são o andar onde você vai morar.

MITO 25

“Termogênico queima gordura”



MITO Evidência **Fraca** *para o efeito prometido*

O QUE A CIÊNCIA DIZ

A maioria dos termogênicos tem cafeína em dose alta, às vezes combinada com outros estimulantes. A cafeína aumenta um pouco o gasto energético, mas o efeito no peso é pequeno e diminui com o uso contínuo. Do ponto de vista do cardiologista, o que preocupa é outra coisa: palpitação, aumento da pressão, insônia e ansiedade. Já atendi muita gente no pronto-socorro por causa disso.

NA PRÁTICA

Se você tem pressão alta, arritmia ou ansiedade, termogênico é uma péssima ideia. Para todos: o café coado já entrega o que o termogênico promete.

Termogênico queima, sim. Principalmente o seu dinheiro e o seu sono.

05
Coração, sono e cabeça

O território do cardiologista, e onde se decide boa parte do seu resultado.

26 Café faz mal ao coração

27 Uma taça de vinho por dia protege o coração

28 Dormir mal atrapalha o emagrecimento

29 Colesterol bom alto compensa o ruim

30 Segunda-feira eu começo

MITO 26

“Café faz mal ao coração”



MITO Evidência **Moderada** *em consumo moderado*

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Grandes estudos associam o consumo de duas a três xícaras de café por dia a menor mortalidade e menor risco cardiovascular, não maior. Estudos recentes também não mostraram aumento de arritmias com consumo moderado em pessoas saudáveis. Existem pessoas sensíveis à cafeína, que sentem palpitação ou perdem o sono, e elas devem respeitar o próprio corpo. O que estraga o café é o açúcar e o horário errado.

NA PRÁTICA

Até três xícaras por dia, de preferência sem açúcar e longe da hora de dormir, cabem numa vida saudável.

O café foi perdoado pela ciência. O açúcar que você coloca nele, não.

MITO 27

“Uma taça de vinho por dia protege o coração”



MITO Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

A ideia veio de estudos antigos que observaram menos infarto em quem bebia pouco. O problema é que, no grupo dos "não bebedores", estavam também pessoas que pararam de beber por já estarem doentes. Análises mais cuidadosas e estudos genéticos não confirmaram a proteção. Álcool aumenta a pressão, o risco de fibrilação atrial, de vários tipos de câncer e ainda traz calorias vazias. O resveratrol do vinho existe em quantidade pequena demais para fazer diferença.

NA PRÁTICA

Se você bebe, beba pouco e por prazer, não como remédio. Ninguém deve começar a beber para proteger o coração.

Se o vinho fosse remédio, viria com bula. E a bula seria longa.

MITO 28

“Dormir mal atrapalha o emagrecimento”



VERDADE Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Pouco sono desregula os hormônios da fome: aumenta a grelina, que dá fome, e reduz a leptina, que dá saciedade. Em estudos de privação de sono, as pessoas passaram a comer mais, principalmente doces e salgadinhos. Dormir mal também aumenta o cortisol, piora a sensibilidade à insulina e tira a energia para treinar. E ronco alto com pausas na respiração pode ser apneia do sono, que afeta o coração e o peso.

NA PRÁTICA

Busque de sete a nove horas de sono, horário regular e telas longe da cama. Ronca muito? Converse com seu médico.

Algumas das suas melhores horas de emagrecimento acontecem de olhos fechados.

MITO 29

“Colesterol bom alto compensa o ruim”



MITO Evidência **Forte**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Durante anos se achou que subir o HDL, o colesterol "bom", protegeria o coração. Remédios que aumentaram muito o HDL foram testados em grandes estudos e não reduziram infartos. O que entope a artéria é o LDL, o colesterol "ruim", e o risco depende de quanto LDL você tem e por quanto tempo. HDL alto é um bom sinal, mas não anula um LDL elevado.

NA PRÁTICA

Conheça o seu LDL e a sua meta, que muda de acordo com o seu risco cardiovascular. Essa conversa é com o cardiologista.

O colesterol bom é ótimo. Só não trabalha de faxineiro do ruim.

MITO 30

“Segunda-feira eu começo”



DEPENDE Evidência **Moderada**

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Aqui vai uma surpresa honesta: pesquisas de comportamento mostram que datas simbólicas, como uma segunda-feira, um início de mês ou um aniversário, realmente aumentam a motivação para começar. É o chamado efeito do recomeço. O problema não é a segunda-feira. É o pensamento do tudo ou nada: "já comi um brigadeiro, o dia está perdido, segunda eu volto". Esse padrão transforma um deslize de 200 calorias num fim de semana de 5 mil.

NA PRÁTICA

Use a segunda para começar, nunca como desculpa para desistir. Escorregou? A próxima refeição já é o recomeço.

Um brigadeiro não estraga a dieta.
O "já que" que vem depois dele, sim.

DEPOIS DOS 30 MITOS

E agora?

Se você chegou até aqui, já sabe mais sobre emagrecimento do que a maioria das pessoas que dão conselho na internet. Mas existe uma diferença grande entre saber e conseguir.

Informação certa é o primeiro passo. O segundo é uma estratégia feita para você: seus exames, sua rotina, seu histórico, suas dificuldades reais. Foi para isso que criei o método M.A.P.A., um acompanhamento médico de emagrecimento e saúde cardiometabólica que trata a causa, não só o número na balança.

Se você se reconheceu em três ou mais mitos deste livro, o problema provavelmente não é falta de força de vontade. É falta de um plano.

PRÓXIMO PASSO

Fale com a nossa equipe e agende sua avaliação.

Agendar pelo WhatsApp @drleandrofranco drleandrofranco.com

Instituto Franco · Jundiaí, SP

Saúde é coisa séria.
Não precisa ser chata.

30 mitos e verdades sobre saúde e emagrecimento, com o veredito, a força da evidência e o que fazer na prática. Escrito por um cardiologista para quem cansou de informação contraditória.

Dr. Leandro Franco

CARDIOLOGISTA · CRM-SP 129128 · RQE 73912

Instituto Franco · Jundiaí, SP · @drleandrofranco · drleandrofranco.com

Este material tem finalidade exclusivamente educativa e não substitui a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. Não inicie, suspenda ou altere medicações sem orientação do seu médico.