Continue

Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. Alguns suplementos que ajudam a emagrecer incluem o chá verde e a cafeína, que têm ação termogênica, aumentando o metabolismo e favorecendo a queima de gordura corporal. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Já o whey protein, a faseolamina e a quitosana são suplementos que ajudam no emagrecimento, porque aumentam o tempo de digestão e equilibram os níveis de glicose no sangue, prolongando a saciedade e diminuindo a vontade de comer. No entanto, esses suplementos devem ser usados somente sob a orientação de um médico ou nutricionista, já que não são indicados em algumas situações e podem causar alguns efeitos colaterais. Leia também: Suplementos alimentares: o que são, para que servem, tipos e como tomar tuasaude.com/suplementos-alimentares Principais suplementos Os principais suplementos que ajudam a emagrecer são: 1. Whey protein O whey protein ajuda no emagrecimento, porque a proteína do soro do leite é digerida lentamente, prolongando a saciedade e ajudando a controlar a fome ao longo do dia. Conheça mais sobre o whey protein. Como usar: a recomendação de whey protein varia entre 20 a 40g por dia, que pode ser diluído em água, leite ou suco e tomado 30 minutos antes do almoço ou jantar. 2. Chá verde O chá verde é rico em catequinas e cafeína, compostos bioativos que aceleram o metabolismo e promovem a queima de gordura corporal, ajudando, assim, no emagrecimento. Como usar: o chá verde pode ser consumido na forma de chá, entre 2 a 4 xícaras (de chá), por dia. Além disso, o chá verde também pode ser usado na forma de cápsulas, sendo geralmente indicado tomar de 1 a 2 cápsulas de 250 a 500 mg, por dia. Veja outras formas de usar o chá verde. 3. Picolinato de cromo O picolinato de cromo é um suplemento que melhora a ação da insulina, um hormônio que atua no controle do apetite e no equilíbrio dos níveis de glicose no sangue, diminuindo a fome e a compulsão alimentar. Como usar: é aconselhado tomar o picolinato de cromo antes das refeições principais, sendo normalmente recomendado ingerir suplementos que contenham 50 a 600 mcg cromo elementar, por dia. 4. Cafeína A cafeína é um suplemento com efeito termogênico, que estimula o metabolismo, aumentando a queima de gordura corporal e favorecendo o emagrecimento. Conheça mais sobre a cafeína. Além disso, a cafeína também ajuda a controlar a fome temporariamente, diminuindo a ingestão de alimentos e facilitando a perda de peso. Como usar: esse suplemento é encontrado na forma de cápsulas, comprimidos, ou em pó, sendo geralmente recomendado tomar de 200 a 400mg por dia, após as refeições. 5. Quitosana A quitosana é um suplemento em cápsulas rico em fibras que formam um tipo de gel no estômago, prolongando a saciedade e ajudando, assim, no emagrecimento. Veja todos os benefícios da quitosana. Como usar: normalmente a recomendação de quitosana é de 3g por dia, que pode ser ingerido com um copo de água e de preferência antes das refeições principais. 6. Gymnema Sylvestre A Gymnema Sylvestre ajuda no emagrecimento por ser uma planta medicinal com ação hipoglicemiante, que estimula a secreção da insulina, o hormônio que atua no equilíbrio dos níveis de glicose no sangue, reduzindo o apetite e a vontade de comer doces. Como usar: a Gymnema Sylvestre pode ser usada na forma de cápsulas, sendo normalmente indicado tomar de 10 a 400 mg por dia, 30 minutos antes das refeições. 7. Faseolamina A faseolamina é uma proteína extraída do feijão branco que inibe a ação alfa-amilase, uma enzima que é responsável pela digestão e absorção do amido, que é um tipo de carboidrato. Assim, a faseolamina diminui a absorção de carboidratos e açúcares pelo organismo, favorecendo o emagrecimento. Confira outros benefícios da faseolamina. Como usar: a dosagem recomendada de faseolamina em cápsulas varia de 250 a 1000 mg por dia, que devem ser tomadas com um copo de água 30 minutos antes das refeições. Official websites use .gov A .gov website belongs to an official government organization in the United States. Secure .gov websites use HTTPS A lock (A locked padlock) or https:// means you've safely connected to the .gov website. Share sensitive information only on official, secure websites. From developing precise atomic clocks to creating encryption standards to supporting manufacturing, NIST plays a crucial role in advancing technology. Investments in innovation, resilience and a more competitive American future | Learn more Did you know that NIST's work supports key sectors in every state? Learn more See NIST News NIST is the National Metrology Institute for the United States, also known as an NMI. Everything you use in your everyday life works because of measurements. Without precise measurements, your car wouldn't run, your phone wouldn't work, and hospitals couldn't function. We maintain the measurements that make industry and society work. Learn more about our unique role in the national — and global — economy. FAQ Standards and Measurements How NIST's Measurements Work for You Stay up to date with the latest news from NIST. Sign up for our Tech Beat newsletter or to get news about your favorite research topics. Sign Up Remédios para emagrecer são medicamentos que controlam ou reduzem o peso, seja bloqueando carboidratos, reduzindo o apetite, aumentando a metabolização de gorduras ou outro mecanismo qualquer. Abaixo você conhecerá quais são, como atuam e quais os remédios para emagrecer sem receita mais vendidos. Antes de mais nada, é importante deixar claro algumas questões. Não é recomendável a compra de remédios para emagrecer sem receita e recomendação médica. Além disso é importante sempre consultar um médico antes de consumir qualquer medicamento. O problema da compra de remédios para emagrecer sem receita (ou qualquer medicamento) é que, muitas vezes, os efeitos prometidos pela embalagem do produto não são sentidos pelo consumidor e ainda podem trazer efeitos colaterais. Sendo assim, antes de se aventurar com um produto, mesmo que ele tenha sido recomendado por um amigo ou familiar, procure um médico e conheça todas as suas características e seus possíveis efeitos colaterais. Lembre-se que a medicina não é uma ciência exata e cada organismo reage de determinada forma. Outro problema dos remédios sem receita é que, justamente por não precisarem de prescrição médica, seus efeitos são muitas vezes duvidosos. Sendo assim, listamos alguns dos remédios para emagrecer sem receita mais famosos. Alguns deles são também conhecidos como suplementos alimentares. Algumas das principais promessas dos remédios para emagrecer são: Redução da absorção de carboidratos; Diminuição do apetite; Aceleração do metabolismo (efeito dos termogênicos); Metabolização ("queima") da gordura corporal. A seguir, mostramos com mais detalhes quais são os princípios da perda de peso e indicamos um exemplo de remédio para emagrecer sem receita voltado para cada um desses princípios: Reduzir a absorção dos carboidratos, que são grandes inimigos da perda de peso, é uma maneira eficaz de emagrecer, especialmente quando se trata de carboidratos simples. Isso porque, quando reduz-se a capacidade do corpo de absorver esses nutrientes, há uma diminuição da ingestão de calorias e também da quantidade de açúcar presente na corrente sanguínea, e consequentemente da concentração de insulina no sangue. Cada tipo de carboidrato tem uma velocidade de absorção, que é o que denomina-se índice glicêmico. Quanto maior o índice glicêmico do alimento, mais rapidamente seus carboidratos serão absorvidos. Sendo assim, alimentos em que seus carboidratos são absorvidos muito rapidamente pelo organismo, podem causar picos de insulina, que levam ao acúmulo de gordura, resistência à insulina, e outros problemas. Portanto remédios e suplementos que reduzem a absorção de carboidratos trazem diversos benefícios à saúde e boa forma. Esse extrato é um exemplo de remédio natural capaz de bloquear a absorção de carboidratos. Dessa forma, ele diminui a absorção do amido encontrado em alimentos como a batata, o pão e o arroz. Normalmente, é indicado tomar 1.500 miligramas por dia do extrato de faseolamina. O extrato de faseolamina é obtido através do feijão branco (Phaseolus vulgaris) Controlar o apetite evita as conhecidas comilanças nos períodos errados. Determinados remédios reduzem o apetite e, consequentemente, colaboram com a diminuição do consumo de calorias. O hidroxicitrato ou HCA é um composto extraído do tamarindo que atua reduzindo o apetite. O mais indicado é usar até 4.500 miligramas de HCA por dia. Entretanto, a prescrição adequada será feita pelo médico ou nutricionista, considerando as particularidades de cada pessoa. O tamarindo fornece o composto HCA que ajuda a reduzir o apetite Aumentar a queima de calorias, impulsionando o metabolismo. Os termogênicos são os principais responsáveis por esse efeito. O epigalocatequina-galato (EGCG) presente no chá verde é recomendado para ajudar na queima calórica. Uma porção de chá verde com pelo menos 50% de EGCG (o equivalente a cerca de 300 mg) já seria suficiente para se observar os resultados no emagrecimento. Entretanto, a dosagem e a indicação de uso devem ser feitas de forma personalizada pelo médico ou nutricionista, considerando as particularidades de cada organismo. Chá verde em cápsulas Existem alguns compostos que realizam esse efeito de metabolizar a gordura, popularmente conhecido como "queimar" a mesma. O picolinato de cromo exerce um importante papel na perda de peso e seu efeito mais famoso é de auxiliar na oxidação da gordura corporal e também de promover o aumento da massa magra (massa muscular). É recomendada a dose diária de 200 mcg por dia, mas a dosagem e a indicação de uso personalizada deve preferencialmente ser feita pelo seu médico ou nutricionista. Mas cabe aqui ressaltar que a sua atuação na perda de peso não é unanimidade na comunidade científica. Alguns cientistas ainda não estão totalmente convencidos dos benefícios do picolinato de cromo para essa finalidade. Os remédios para emagrecer listados a seguir são os mais vendidos sem receita. Veja abaixo como cada um deles funciona. É o primeiro remédio da lista, que é conhecido por ser uma versão com dose reduzida do medicamento Orlistate, presente no remédio Xenical (apenas vendido com prescrição médica). Entretanto, é necessário aliar o seu consumo a uma dieta hipocalórica e saudável, com exercícios para perceber efeitos desse produto. Veja aqui o que é e como fazer uma dieta balanceada. Encontra-se facilmente o Orlistate em qualquer farmácia, e inclusive existe a versão genérica, que é muito mais barata. Mas exige-se a apresentação da receita médica para sua compra. * A versão menos concentrada, que é o Alli, não parece estar disponível para a venda ainda no Brasil, mas pode facilmente ser encontrado em outros países, como por exemplo os Estados Unidos. No vídeo abaixo, nossa nutricionista fala um pouco mais sobre o Orlistate e seus efeitos. Aproveite para se inscrever no nosso canal com um clique no botão a seguir e não perca mais conteúdos! É um suplemento natural para perda de peso derivado de um fruto nativo de climas quentes. Nesse sentido, um estudo publicado em 2002 na revista Molecular and Cellular Biochemistry indica que existem fortes evidências científicas que demonstram a eficácia do ácido hidroxicítrico (HCA) derivado da garcinia cambogia no controle de peso. Além disso ele atuaria também reduzindo o apetite e inibindo a biossíntese de gordura corporal, embora não se tenha descoberto ainda o mecanismo de atuação da substância. Algumas pesquisas descobriram que a garcinia cambogia pode melhorar os níveis de colesterol, diminuindo os triglicerídeos e o LDL (o colesterol "ruim") e aumentando o HDL (o colesterol "bom"). Contudo se você estiver fazendo uso de algum medicamento para o colesterol, não deve consumir a garcinia cambogia. Por outro lado, uma pesquisa publicada em 2012 no periódico Critical Reviews in Food Science and Nutrition afirma que as evidências sobre a eficácia da Garcinia ainda são escassas, e mais pesquisas são necessárias para confirmar o seu efeito na perda de peso. Fruta garcnia cambogia Muitos estudos de alta qualidade analisaram os efeitos do CLA na perda de gordura em animais e humanos. No entanto, seu potencial de queima de gordura se mostrou muito mais forte em animais do que em humanos. Nesse sentido, um estudo realizado em animais descobriu que a suplementação com CLA por seis semanas reduziu a gordura corporal em 70%, em comparação com o placebo. Os resultados obtidos em pesquisas com animais animou os pesquisadores a fazer o mesmo com humanos. Contudo, os testes em humanos com a suplementação de CLA mostraram um resultado modesto na perda de peso. Entretanto em 2018 a ANVISA atualizou um estudo técnico em que afirmou que suplementos de CLA oferecem diversos riscos e efeitos adversos à saúde, especialmente para diabéticos e indivíduos obesos. Portanto o mais indicado é consumir o CLA proveniente diretamente dos alimentos. Dentre os alimentos que tem mais CLA estão a manteiga, o queijo mussarela, queijo cottage, queijo cheddar, iogurte natural, creme de leite, carne bovina e carne de cordeiro. Suplementos de CLA Antes de mais nada vale lembrar aqui que a efedrina, tão popular na década de 80/90, foi completamente banida em suplementos alimentares praticamente no mundo todo, inclusive nos Estados Unidos, que tem uma forte tradição de serem extremamente liberais quando o assunto são suplementos nutricionais. Substâncias similares surgiram em seu lugar, e algumas delas são o citrus aurantium, a sinefrina e a octopamina. Suplementos alimentares utilizam amplamente estas substâncias. O picolinato de cromo pode ajudar na queima de calorias e na diminuição do apetite. Sabe-se que o cromo potencializa a ação da insulina, um hormônio crítico para o metabolismo e armazenamento de carboidratos, gorduras e proteínas no corpo. Vale ressaltar aqui que de acordo com informações do National Institutes of Health (NIH), os benefícios do picolinato associados à perda de peso ainda não foram completamente validados cientificamente. Suplementos derivados do chá verde são ricos em compostos antioxidantes como o EGCG e em estimulantes como a cafeína. Tais suplementos ajudam na perda de peso, na geração de energia, e na melhora do estado de alerta mental. Segundo um estudo de 2008 publicado na revista Physiology & Behavior, o extrato de chá verde aumenta a atividade da noradrenalina, que é um hormônio que ajuda na queima de gordura. Existem muitos outros estudos desde então que comprovam a ação benéfica do chá-verde como suporte para a perda de peso. A hoodia gordonii é um cactus, que processado, transforma-se em pó ou cápsulas, e seu consumo tem a finalidade de ajudar a inibir a fome. No entanto, uma pesquisa recente de 2019 publicada no Journal of Integrative Medicine indica que não há evidencias suficientes para afirmar que a hoodia é um inibidor de apetite eficaz e seguro. Portanto mais estudos são necessários para comprovar suas propriedades. Hoodia gordonii A quitosana é uma fibra de origem animal encontrada na carapaça de crustáceos como o camarão, a lagosta e o caranguejo. Utiliza-se ela para emagrecer, porque ela tem a propriedade de aglutinar um volume de gordura até 8 vezes maior do que o seu próprio peso. Por fim, o organismo elimina essa gordura através do trato intestinal, sem armazená-la no organismo. Além disso ela atua na redução do colesterol e triglicerídeos, mas hábitos de vida saudáveis e uma dieta equilibrada devem acompanhar a sua utilização. Um detalhe importante, se for tomar a quitosana, primeiro certifique-se que não tem alergia a frutos do mar, e depois beba bastante líquidos ao longo do dia. A L-carnitina metaboliza a gordura para que o corpo a utilize como fonte de energia durante a prática de atividade física, o que ajuda na perda de peso. Esse suplemento também ajuda a diminuir a produção de radicais livres e a amenizar os danos no tecido muscular causados pelos treinos intensos. A laranja amarga, ou citrus aurantium, é um suplemento que surgiu como substituto da efedrina. Isso porque a laranja amarga contém sinefrina, uma substância que atua como um termogênico, acelerando o metabolismo e proporcionando uma maior queima de gordura. O citrus aurantium está presente em diversos suplementos nutricionais, sendo muito consumido em produtos para a perda de peso. Laranja amarga (bitter orange) ou de Sevilha Chamadas de lipotrópicas, as injeções para emagrecer influenciam no metabolismo das gorduras do organismo. Elas estão sendo fortemente utilizadas nos últimos anos e as pesquisas ao redor desse método só aumentam. Aprenda como funcionam as injeções para emagrecer. Cabe aqui lembrar que algumas injeções para emagrecer que são oferecidas no mercado não tem a finalidade estética, e perante os órgãos públicos não podem ser utilizadas para esse objetivo, pois não foram desenvolvidas para isso. Converse antes com o seu médico de confiança e nunca utilize produtos indicados por pessoas leigas, pois podem representar um risco para sua saúde. Outros procedimentos para emagrecer podem ir mais além. Dentre eles, o mais utilizado ultimamente é a cirurgia bariátrica. Com os avanços da medicina nesta área e com o barateamento desse procedimento, a bariátrica tem ficado cada vez mais famosa. Artistas como André Marques, Fabiana Karla, Faustão e Leandro Hassum se submeteram à bariátrica, mas aposto que você tem algum amigo ou familiar que fez também. Você deveria conhecer mais sobre os benefícios e riscos da cirurgia bariátrica. Mas se você não for uma pessoa tão radical assim, saiba que existem muitos alimentos termogênicos que podem ser uma mão na roda para aumentar o seu metabolismo. Com eles é possível fazer diversas receitas, doces, salgadas e até sucos. Conheça as 10 receitas de suco para acelerar o metabolismo. Os remédios para emagrecer sem prescrição médica podem até ajudar na perda de peso, mas os efeitos não costumam ser muito expressivos. Portanto não deixe de consultar seu médico para que ele te oriente sobre a melhor maneira de perder peso preservando a sua saúde. Você já experimentou algum desses produtos e teve resultados? O que achou da relação dos suplementos para emagrecer? Comente abaixo. Loading... Os comprimidos para emagrecer podem ser uma solução eficaz para atingir objetivos de perda de peso, quando aliados a um estilo de vida saudável. Neste artigo, vamos analisar as diferentes opções disponíveis, incluindo tanto suplementos naturais como medicamentos farmacêuticos. Cada tipo será abordado com os seus principais benefícios, possíveis efeitos secundários e recomendações de uso, para que possas escolher de forma informada e segura a melhor opção para ti. O Orlistat é um dos medicamentos para emagrecer mais prescritos na União Europeia, atuando através da inibição da absorção de gordura no intestino. Este mecanismo reduz a ingestão calórica e ajuda no controlo do peso e dos níveis de colesterol. Indicação: Recomendado para pessoas com obesidade (IMC > 30 kg/m²) ou sobrepeso (IMC > 28 kg/m²) com fatores de risco associados, como hipertensão. Como tomar: Uma cápsula de 60-120 mg antes, durante ou até uma hora após cada refeição. Efeitos secundários: Fezes oleosas, dor abdominal, flatulência, entre outros. Referências: EMA, Infarmed A liraglutida, conhecida comercialmente como Saxenda, é um medicamento injetável popular na Europa para perda de peso. Funciona ao reduzir o apetite e alterar o paladar, tornando os alimentos menos atrativos. Indicação: Indicada para adultos com IMC superior a 30 kg/m² ou com IMC superior a 27 kg/m² com comorbidades, como diabetes tipo 2 ou hipertensão. Como tomar: Começa-se com 0,6 mg/dia, aumentando gradualmente até 3 mg/dia. Efeitos secundários: Náuseas, diarreia, prisão de ventre, dor de estômago. Referências: EMA, Infarmed A combinação de naltrexona e bupropiona, comercializada como Mysimba, é uma das opções populares para a perda de peso. Atua no centro do cérebro responsável pelo apetite, ajudando a reduzir a ingestão calórica. Indicação: Indicado para pessoas com IMC > 30 kg/m², ou com IMC > 27 kg/m² com comorbidades como diabetes ou hipertensão. Como tomar: Começa com 1 comprimido por dia e aumenta progressivamente até 4 comprimidos diários. Efeitos secundários: Náuseas, tonturas, boca seca. Referência: EMA, Infarmed Embora seja mais conhecido como auxiliar para parar de fumar, o bupropiona também é utilizado em combinação para perda de peso, devido à sua ação sobre neurotransmissores que ajudam a reduzir o apetite. Indicação: Utilizado principalmente em combinação com outros medicamentos para perda de peso. Como tomar: Conforme indicado pelo médico, geralmente em conjunto com outro medicamento. Efeitos secundários: Insônia, boca seca, tontura. Referência: Infarmed A metformina, embora usada primariamente para diabetes tipo 2, é também prescrita para ajudar na perda de peso em casos específicos, como em pacientes com resistência à insulina. Atua melhorando a sensibilidade à insulina e reduzindo a produção de glicose no fígado. Indicação: Indicado para pessoas com resistência à insulina, diabetes tipo 2 e sobrepeso associado. Como tomar: 500 mg a 1000 mg por dia, conforme orientação médica. Efeitos secundários: Distúrbios gastrointestinais, como náuseas e diarreia. Referência: EMA Embora os medicamentos mencionados acima sejam seguros e amplamente prescritos na Europa, alguns medicamentos para perda de peso foram proibidos devido a preocupações com a segurança e riscos de saúde, especialmente para condições cardiovasculares e outras complicações graves. Aqui estão alguns desses medicamentos que não são mais recomendados: A sibutramina foi amplamente utilizada na década de 1990 e início dos anos 2000 como um supressor de apetite eficaz. No entanto, após uma revisão de segurança pela Agência Europeia de Medicamentos (EMA), verificou-se que os riscos superavam os benefícios, especialmente em pacientes com histórico de problemas cardiovasculares. Como resultado, a sibutramina foi retirada do mercado em 2010, e seu uso é agora proibido em toda a União Europeia (Infarmed). A lorcaserina, que atuava aumentando os níveis de serotonina no cérebro para ajudar a controlar o apetite, foi aprovada inicialmente como uma opção para emagrecimento. No entanto, em 2020, a FDA recomendou a sua retirada do mercado devido ao aumento do risco de cancro, incluindo cancro do pulmão e pâncreas, identificado em estudos subsequentes. Devido a essas preocupações, este medicamento foi descontinuado na maioria dos países, incluindo na União Europeia (FDA). Embora a fentermina tenha sido usada no passado como um agente supressor de apetite para tratar a obesidade a curto prazo, a sua utilização isolada foi proibida na União Europeia devido a riscos significativos, como hipertensão e dependência. Atualmente, a fentermina só está disponível em combinação com o topiramato em alguns países europeus, e sob rígidas condições. Esta combinação ainda é monitorada de perto devido aos riscos de malformações fetais e outras complicações durante a gravidez (EMA). Existem atualmente vários suplementos alimentares saudáveis que procuram substituir a fentermina de forma segura e eficaz. Recomendamos o uso do PhenQ, um suplemento natural que combina ingredientes que promovem a queima de gordura, reduzem o apetite e aumentam os níveis de energia, sendo uma alternativa segura e amplamente utilizada por quem deseja perder peso de forma saudável. Os suplementos naturais são uma escolha cada vez mais popular em Portugal para quem deseja perder peso de forma segura e saudável, sem recorrer a medicamentos farmacêuticos. Abaixo está uma lista dos suplementos mais relevantes, organizados por popularidade e eficácia. Quitosana é uma fibra natural extraída da carapaça de crustáceos que ajuda a bloquear a absorção de gorduras no intestino, auxiliando na perda de peso. Este suplemento é bastante popular em Portugal por ser acessível e amplamente utilizado por aqueles que desejam reduzir a ingestão calórica das gorduras. Indicação: Auxilia na redução da absorção de gorduras durante as refeições, sendo ideal para pessoas que desejam perder peso sem grandes mudanças na dieta. Como tomar: Normalmente, recomenda-se tomar cápsulas de quitosana antes das refeições ricas em gordura, acompanhadas por um copo de água. Efeitos secundários: Pode causar desconforto gastrointestinal, como inchaço e obstipação, se não for tomado com a quantidade adequada de água. Referência: EFSA O glucomanano é uma fibra solúvel extraída da raiz do konjac e é conhecido por sua capacidade de absorver água e formar um gel espesso no estômago, aumentando a sensação de saciedade e reduzindo o apetite. É um dos suplementos mais recomendados em Portugal. Indicação: Ideal para quem busca controlar o apetite e reduzir a ingestão calórica. Como tomar: Geralmente tomado com água antes das refeições principais para promover a sensação de saciedade. Efeitos secundários: Pode causar distensão abdominal ou desconforto gastrointestinal se não for tomado com água suficiente. Referência: EFSA A Spirulina é uma alga rica em proteínas, vitaminas e minerais, frequentemente usada para apoiar a perda de peso, melhorar o metabolismo e reduzir a sensação de fome. É popular em Portugal por suas propriedades nutritivas e benefícios para a saúde geral. Indicação: Pode ajudar a reduzir a sensação de fome e fornecer nutrientes importantes durante o processo de perda de peso. Como tomar: Em pó ou em cápsulas, conforme indicado pelo fabricante. Efeitos secundários: Podem incluir sintomas gastrointestinais leves, como inchaço ou desconforto. Referência: European Review for Medical and Pharmacological Sciences Baga de Goji é conhecida pelo seu alto teor de antioxidantes e capacidade de promover a saúde e o bem-estar. Em Portugal, este suplemento é frequentemente usado para auxiliar no controle do peso devido ao seu potencial para melhorar a energia e reduzir os desejos alimentares. Indicação: Usado para melhorar o metabolismo e auxiliar na perda de peso, proporcionando maior energia durante dietas de restrição calórica. Como tomar: Pode ser consumido em forma de bagas secas, em cápsulas, ou misturado a sumos e batidos. Efeitos secundários: Pode causar desconforto em pessoas sensíveis a frutos secos. Referência: NIH O chá verde é amplamente conhecido pelos seus benefícios à saúde e pela sua capacidade de ajudar na perda de peso. Contém catequinas e cafeína que ajudam a aumentar o metabolismo e promover a queima de gordura. Indicação: Recomendado para aumentar o metabolismo e a queima de gordura, especialmente quando associado a uma dieta equilibrada e exercício físico. Como tomar: Pode ser tomado em forma de cápsulas de extrato concentrado ou através do consumo de chá várias vezes ao dia. Efeitos secundários: Pode causar insônia ou agitação, principalmente em pessoas sensíveis à cafeína. Referência: EFSA A Garcinia Cambogia é uma fruta tropical que contém ácido hidroxicítrico (HCA), conhecido por inibir a produção de gordura e reduzir o apetite. Indicação: Ajuda a reduzir a produção de gordura e pode suprimir o apetite, sendo indicado para pessoas que têm dificuldade em controlar os desejos alimentares. Como tomar: Em cápsulas, geralmente antes das refeições para melhorar a saciedade. Efeitos secundários: Pode causar dores de cabeça ou distúrbios gastrointestinais. Referência: NIH A cafeína anidra é uma forma concentrada de cafeína utilizada em muitos suplementos para aumentar a energia e acelerar o metabolismo, ajudando na queima de calorias. Indicação: Recomendado para aumentar a energia e o foco, especialmente antes de atividades físicas. Como tomar: Pode ser encontrada em cápsulas ou em combinação com outros ingredientes termogênicos. Efeitos secundários: Insónia, aumento da frequência cardíaca e irritabilidade em pessoas sensíveis. Referência: NIH O CLA é um tipo de ácido gordo encontrado em produtos lácteos e carne de animais ruminantes, conhecido por ajudar na redução da gordura corporal e no aumento da massa magra. Indicação: Ajuda na redução da gordura corporal e no aumento da massa magra, sendo indicado para pessoas que praticam atividades físicas regularmente. Como tomar: Geralmente em forma de cápsulas, duas a três vezes ao dia com as refeições. Efeitos secundários: Pode causar desconforto gastrointestinal em algumas pessoas. Referência: NIH O PhenQ é um suplemento alimentar natural que combina ingredientes como extrato de pimenta, nopal, e L-carnitina, promovendo a perda de peso de forma segura. Atua na redução do apetite, aumento da queima de gordura e bloqueio da produção de gordura. Indicação: Ideal para quem procura uma alternativa segura a medicamentos mais agressivos como a fentermina. Como tomar: Duas cápsulas por dia, preferencialmente antes do pequeno-almoço e do almoço. Efeitos secundários: Fenómenos como náuseas leves podem ocorrer, mas são raros. Referência: Site Oficial Os alimentos termogênicos são aqueles que aumentam a temperatura corporal, resultando num maior gasto energético e, consequentemente, ajudando na perda de peso. Estes alimentos incluem gengibre, pimenta, chá verde, canela, e café. São frequentemente recomendados como parte de uma dieta equilibrada para auxiliar na perda de peso, devido ao seu efeito sobre o metabolismo. Indicação: Consumir alimentos termogênicos ao longo do dia pode ajudar a acelerar o metabolismo e aumentar a queima de calorias. Como consumir: Podem ser incorporados na alimentação de diversas formas, como chá, temperos, ou bebidas. Efeitos secundários: Algumas pessoas podem ter sensibilidade a alimentos termogênicos, apresentando aumento da pressão arterial ou desconforto gástrico. Referência: EFSA Os produtos substitutos de refeição são suplementos nutricionais projetados para substituir uma ou mais refeições diárias, proporcionando uma alternativa conveniente e controlada em termos calóricos. Estes produtos são formulados para fornecer nutrientes essenciais enquanto reduzem a ingestão calórica total, sendo usados tanto para perda de peso como para a manutenção de uma dieta saudável. Indicação: Indicados para pessoas que desejam controlar a ingestão calórica e substituir refeições de forma conveniente, mantendo o equilíbrio de nutrientes. Como tomar: Podem ser tomados em forma de batidos, barras, ou sopas, geralmente substituindo uma ou duas refeições por dia. Efeitos secundários: A longo prazo, podem levar à falta de variedade nutricional se não forem complementados com alimentos frescos e ricos em nutrientes. Referência: EFSA Os suplementos de fibras, como o psyllium, são amplamente utilizados para promover a saciedade, regular o trânsito intestinal e ajudar na perda de peso. Fibras solúveis aumentam o volume do estômago, contribuindo para uma sensação de saciedade prolongada e reduzindo a ingestão calórica. Indicação: Utilizados para aumentar a sensação de saciedade e melhorar a saúde digestiva, contribuindo para a perda de peso. Como tomar: Misturar uma colher de suplemento de fibra em água ou sumo antes das refeições. Efeitos secundários: Pode causar gases e inchaço, principalmente se não for tomado com a quantidade suficiente de água. Referência: EFSA Importância da Avaliação Médica: É fundamental consultar um médico ou nutricionista antes de começar qualquer tipo de tratamento para perda de peso, especialmente se estiver considerando medicamentos ou suplementos. Um profissional de saúde pode avaliar o estado geral de saúde, condições pré-existentes e indicar a melhor opção com base nas necessidades individuais. Dieta Balanceada e Exercício: Nenhum suplemento ou medicamento para emagrecer é eficaz por si só. Eles devem ser utilizados em conjunto com uma dieta equilibrada e um programa regular de atividades físicas para garantir resultados duradouros e saudáveis. Atenção aos Alimentos Processados: Reduzir o consumo de alimentos processados e ricos em açúcar contribui para melhores resultados e saúde a longo prazo. Monitorar Reações Adversas: É importante estar atento a possíveis efeitos secundários ao utilizar qualquer tipo de comprimido de emagrecimento. Reações adversas como insónia, aumento da frequência cardíaca, desconforto gastrointestinal, entre outros, são comuns, especialmente com produtos termogênicos e medicamentos. Evitar Superdosagem: Exceder as doses recomendadas pode causar graves problemas de saúde. É essencial seguir as instruções do fabricante e as orientações do médico. Verificar Interações: Alguns medicamentos e suplementos para emagrecer podem interagir negativamente com outros medicamentos ou condições de saúde. Por exemplo, a cafeína anidra e outros ingredientes termogênicos podem aumentar o risco de hipertensão em indivíduos que já tomam medicamentos para o coração. Escolha de Marcas Confiáveis: Opte por produtos de marcas reconhecidas e que sigam regulamentações nacionais e europeias, como as aprovadas pela EFSA ou pela EMA. Produtos com fontes não regulamentadas podem conter substâncias não declaradas ou serem prejudiciais à saúde. Controle de Expectativas: Suplementos e medicamentos são ferramentas para ajudar na perda de peso, mas não são uma solução mágica. Ter uma atitude positiva e trabalhar em direção a um estilo de vida saudável é fundamental para manter os resultados a longo prazo. Perda de Peso Rápida vs. Longo Prazo: Se o objetivo é perder peso rapidamente, talvez seja necessário um medicamento prescrito, como Orlistat ou Liraglutida. Porém, para uma abordagem de longo prazo, suplementos naturais e mudanças no estilo de vida são mais eficazes. Condições de Saúde Preexistentes: Se tiver alguma condição de saúde como hipertensão, diabetes ou problemas cardíacos, deve evitar certos tipos de medicamentos e termogênicos. Produtos como glucomanano, que são suaves e naturais, podem ser mais seguros para uso. Alergias e Intolerâncias: Verifique sempre os ingredientes dos suplementos para evitar alergias. Quitosana, por exemplo, é derivada de crustáceos e pode não ser adequada para pessoas com alergia a marisco. Conveniência e Rotina Diária: Produtos substitutos de refeição, como batidos e barras, podem ser a melhor opção para pessoas com pouco tempo, enquanto suplementos que requerem várias doses diárias podem ser mais difíceis de aderir se a rotina for imprevisível. Capacidade de Compromisso: Se não está disposto a seguir uma rotina rigorosa, opte por suplementos mais simples, como chá verde ou spirulina, que requerem menos preparação e compromisso diário. Investimento Financeiro: Suplementos e medicamentos para emagrecer podem variar bastante em preço. Medicamentos prescritos geralmente são mais caros e podem ser cobertos por alguns seguros de saúde, enquanto suplementos naturais como spirulina e chá verde são mais acessíveis e podem ser comprados sem receita. Cuidado com Produtos "Milagrosos": Evite produtos que prometem perda de peso rápida sem esforços adicionais. Estes produtos são muitas vezes não regulamentados e podem conter substâncias perigosas que não são listadas nos rótulos. Monitoramento dos Resultados: Depois de escolher um método para emagrecimento, é importante acompanhar os resultados ao longo do tempo. Se não houver uma perda de peso significativa após 12 semanas, deve reconsiderar a abordagem e discutir alternativas com um profissional de saúde. Orlistat: Diversos estudos demonstram que o Orlistat é eficaz na redução do peso corporal, especialmente quando combinado com uma dieta hipocalórica e exercício físico. Um estudo publicado pelo Journal of Obesity mostrou que os participantes que usaram Orlistat perderam em média 5-10% do seu peso corporal em 6 meses. Além disso, verificou-se uma melhoria nos níveis de colesterol e pressão arterial. Liraglutida (Saxenda): Em um estudo conduzido pela New England Journal of Medicine, a liraglutida mostrou reduzir significativamente o peso em pacientes obesos em comparação ao grupo placebo. Os participantes que usaram liraglutida perderam uma média de 8% do seu peso corporal ao longo de 56 semanas, e apresentaram melhorias em fatores de risco para doenças cardiovasculares. Glucomanano: A European Food Safety Authority (EFSA) reconheceu que o glucomanano, quando combinado com uma dieta de restrição energética, contribui para a perda de peso. Um estudo duplo-cego controlado por placebo mostrou que indivíduos que consumiram glucomanano antes das refeições relataram maior saciedade e uma redução significativa no peso corporal após 8 semanas. Chá Verde: Estudos mostraram que o chá verde contém catequinas e cafeína, que podem ajudar a aumentar o metabolismo e promover a queima de gordura. Uma meta-análise publicada no International Journal of Obesity concluiu que o consumo regular de chá verde pode aumentar a termogênese e o gasto energético, resultando em uma modesta redução de peso. Quitosana: De acordo com estudos revisados pela Cochrane, a quitosana demonstrou ter um efeito moderado na perda de peso, especialmente em adultos com sobrepeso. Contudo, os resultados variam bastante, e a evidência científica ainda não é conclusiva sobre sua eficácia a longo prazo. Batidos de Substituição de Refeição: Um estudo publicado no Journal of the American Dietetic Association mostrou que o uso de substitutos de refeição é eficaz para a perda de peso e manutenção do peso em comparação com dietas convencionais. Participantes que utilizaram batidos de substituição de refeição durante um ano apresentaram uma perda de peso média de 7-10%. Cafeína e Termogênese: A cafeína anidra é amplamente estudada como um potente termogênico. Estudos sugerem que o consumo de cafeína pode aumentar a taxa metabólica em 3-11%, auxiliando na perda de gordura. A EFSA reconhece o efeito da cafeína sobre o aumento do estado de alerta e do metabolismo. Não, nem todos os suplementos para emagrecer são seguros. Alguns podem conter substâncias não regulamentadas ou em concentrações inadequadas, aumentando o risco de efeitos secundários. É essencial escolher suplementos que sejam aprovados por autoridades reguladoras, como a EFSA ou Infarmed, e consultar um médico antes de iniciar qualquer suplemento. Não é recomendado. Embora alguns suplementos possam ajudar na perda de peso, a combinação com uma dieta equilibrada e exercício físico é essencial para obter resultados duradouros e saudáveis. Suplementos devem ser vistos como um complemento e não como a única solução. Não, medicamentos como Orlistat e Liraglutida são mais eficazes em pacientes com IMC elevado e devem ser utilizados sob supervisão médica. Esses medicamentos têm contraindicações e podem não ser adequados para todas as pessoas, especialmente aquelas com condições de saúde específicas. Os melhores suplementos naturais para emagrecer dependem das necessidades individuais. Em Portugal, produtos como glucomanano, quitosana, spirulina, e chá verde são bastante populares e reconhecidos por ajudarem na saciedade, queima de gordura e aceleração do metabolismo. No entanto, é importante consultar um profissional antes de escolher um suplemento. Sim, substitutos de refeição podem ser uma opção eficaz para perder peso, especialmente para aqueles que têm dificuldades em controlar as porções e calorias. No entanto, é importante garantir que esses produtos forneçam todos os nutrientes