

Mulheres têm que fazer 20% mais exercícios que os homens para perder peso

Mulheres têm que trabalhar 20% mais na academia e ficar de olho na dieta para ter os mesmos benefícios de saúde dos homens. Cientistas da Universidade de Missouri colocaram homens e mulheres obesos no mesmo programa de exercícios e descobriram o que todas as mulheres percebem quando fazem dieta junto com os maridos: **com menos esforço, eles emagrecem mais**.

Durante o estudo, publicado na revista "Metabolism", a professora Jill Kanaley e seu time examinaram o nível cardíaco e a pressão sanguínea de cerca de 75 homens e mulheres obesos com diabetes tipo 2. Todos seguiram um programa de exercícios aeróbicos por 16 semanas buscando um esforço de 65% da capacidade cardiovascular, baseado nas habilidades de cada um.

Apesar de os exercícios serem feitos na mesma velocidade, o tempo de recuperação das mulheres não melhorou depois das 16 semanas. Os homens não só melhoraram o tempo de recuperação como perderam mais peso.

Segundo os pesquisadores, esses resultados se devem à **composição corporal**: homens têm proporcionalmente mais músculo que mulheres e músculos têm metabolismo mais alto que gordura. Isso significa que os homens, mesmo sem fazer nada, já queimam mais calorias que as mulheres. Ou seja, além de malhar, elas devem comer menos. E além de tudo isso, homens levam vantagem por ter maiores coração e pulmão e uma maior proporção de hemoglobina, parte do sangue que carrega oxigênio pelo corpo, o que é vital durante os exercícios.

Para obter o mesmo resultado, as mulheres teriam que fazer exercícios buscando um esforço de 85% em vez dos 65% ou malhar por mais tempo.

Fonte: O Globo