

# Assistir a filmes de terror ajuda a queimar calorias

Quem deseja entrar em forma de maneira confortável e quase sem sacrifício precisa somente ligar a televisão e assistir à programação especial do Dia das Bruxas. Tudo isso graças a um estudo que sugere que filmes de terror ajudam seus telespectadores a emagrecer.

Segundo os pesquisadores da Universidade de Westminster, no Reino Unido, a **descarga de adrenalina** liberada enquanto assistimos a um filme de terror de 90 minutos é suficiente para queimar cerca de 113 calorias. De acordo o site DVICE, isso é o equivalente a uma caminhada de meia hora ou a uma barrinha de chocolate.

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores monitoraram o gasto de energia de dez pessoas diferentes enquanto elas assistiam a diversas produções assustadoras. Foram feitos registros da taxa de batimento cardíaco, consumo de oxigênio e liberação de gás carbônico, e tudo isso levou à conclusão de que a queima de calorias aumentou, em média, um terço durante a exibição dos filmes de terror.

## SAIBA QUAIS FILMES QUEIMAM MAIS CALORIAS

O líder da pesquisa e especialista em fisiologia e metabolismo, Dr. Richard Mackenzie, afirmou que são as cenas de susto que tornam esse feito possível. De acordo com o cientista, o nosso corpo fica em alerta quando estamos com medo, acelerando o batimento cardíaco e aumentando a produção de adrenalina. Isso aumenta a taxa metabólica, diminui o apetite e a queima calorias.

Confira abaixo o *ranking* dos filmes utilizados na pesquisa de acordo com a quantidade de calorias que seus telespectadores queimaram:

1. "O Iluminado": 184 calorias;
2. "Tubarão": 161 calorias;
3. "O Exorcista": 158 calorias;
4. "Alien": 152 calorias;
5. "Jogos Mortais": 133 calorias;
6. "A Hora do Pesadelo": 118 calorias;
7. "Atividade Paranormal": 111 calorias;
8. "A Bruxa de Blair": 105 calorias;

**9.** “O Massacre da Serra Elétrica”: 107 calorias;

**10.** “[Rec]”: 101 calorias.

E lembre-se: se a ideia é queimar calorias, nada de sentar em frente à TV com uma caixa de bombons ou 2 litros de refrigerante comum. Caso contrário, não há maratona de Dia das Bruxas que dê conta do recado.

Fonte: TecMundo, por Felipe Arruda