

Manter casa aquecida pode aumentar peso, diz pesquisa



Um estudo conduzido por cientistas holandeses sugere que o **sistema automático de calefação domiciliar** - comum na Europa, por exemplo - **pode estimular o ganho de peso**, uma vez que, em tais condições, o corpo não precisaria queimar calorias extras para manter-se aquecido.

Segundo pesquisadores do centro médico da Universidade de Maastricht, na Holanda, 19º Celsius é uma temperatura ideal e suficiente para proporcionar o **equilíbrio** certo ao organismo.

Porém, alguns estudiosos argumentam que diminuir o termostato do sistema que aquece os domicílios pode fazer com que as pessoas, prontamente, comecem a **comer mais**.

Tal ideia de perda de peso está relacionada com o balanço de energia: pessoas ganharão mais peso se ingerirem mais calorias do que conseguem queimar no dia a dia.

SILHUETA MAIS FINA

De acordo com o estudo, 90% das pessoas passam a maior parte do tempo em lugares fechados e, por isso, mantém os ambientes aquecidos para maior conforto. Isso faz com que o corpo não precise trabalhar para controlar sua **temperatura**.

"No frio ameno, a capacidade de queimar calorias aumenta em 6% . A longo prazo, pode fazer a diferença. Sem dúvida, isso pode ser uma grande ajuda, combinado com mudanças na alimentação e prática de exercícios", explicou Wouter van Marken Lichtenbelt, responsável pela pesquisa.

Dois em cada três adultos no Reino Unido são classificados como 'acima do peso' ou obesos . No Brasil, mais de **50% da população já tem sobrepeso**. A obesidade é um problema crescente em todo o mundo.

Desde 1980, casos de obesidade quadruplicaram para cerca de 1 bilhão em países em desenvolvimento.

CALOR POLÊMICO

Mas a teoria de que o controle de temperatura pode ser a solução para a obtenção do peso ideal é polêmica e gera debates acalorados.

Michael Daly, que pesquisa o assunto na Universidade de Stirling, na Escócia, disse que 'se você não compensasse (a redução de temperatura) perderia peso'.

"Mas não é o que acontese. Você vai querer comer uma barra de chocolate. É assim que funciona.

PESQUISA

Postado em 27/01/2014

Além disso, estudos mostram que, em baixas temperaturas e em lugares fechados, estamos mais propensos a sofrer derrames", disse Daly.

Ele é responsável por uma pesquisa feita em 100 mil lares na Inglaterra. O estudo ressalta que pessoas que moram em casas aquecidas acima de 23 graus Celsius tendem a ser um pouco mais magras do que as demais. Nessa situação, o corpo precisa perder calor e a sudorese aumenta a energia.

Segundo ele, altas temperaturas reduzem o apetite e a quantidade de comida ingerida. Já Tam Fry, do Fórum Nacional de Obesidade do Reino Unido, diz que 'um ambiente frio aciona os depósitos de gordura marrom, que geram 300 vezes mais calor do que qualquer órgão do corpo'.

"Eles são um recurso térmico natural. O calor nos manteve aquecidos quando éramos bebês e pode continuar nos mantendo assim", acrescentou.

Fonte: BBC