Sexta-Feira, 06 de Novembro de 2026

Depois dos 40, não é sobre emagrecer

Março é o mês das mulheres. E talvez o maior ato de autonomia depois dos 40 não seja “perder peso” seja ganhar e preservar massa magra.

Porque músculo não é estética. É proteção metabólica, equilíbrio hormonal, saúde óssea e independência funcional.

O que acontece com o músculo feminino após os 40?.

A partir dos 40 anos, e de forma mais acentuada na perimenopausa e menopausa, ocorre:

Redução de estrogênio

Maior resistência anabólica (o músculo responde menos ao estímulo)

Aumento de gordura visceral

Maior risco de sarcopenia

Redução da taxa metabólica basal

Estudos recentes em fisiologia do exercício e metabolismo demonstram que mulheres podem perder até 3–8% de massa muscular por década, se não houver estímulo adequado.

E isso impacta:

Sensibilidade à insulina

Densidade mineral óssea

Equilíbrio e prevenção de quedas

Saúde cardiovascular

Clareza mental

Músculo é um órgão metabólico. Não é opcional.

O que realmente funciona para ganhar massa magra após os 40?.

A ciência é consistente em três pilares:

A - Treino de força estruturado

2 a 4 sessões semanais

Progressão de carga

Estímulo de grandes grupamentos musculares

Volume adequado

Mulheres respondem muito bem ao treino resistido quando ele é progressivo e tecnicamente bem orientado.

B. Proteína adequada

Recomendação baseada em consenso recente para mulheres acima dos 40:

1,2 a 1,6 g/kg/dia, podendo chegar a 2,0 g/kg em casos específicos.

Distribuição ao longo do dia é mais eficiente do que concentrar em uma única refeição.

C Sono e recuperação

Sem sono restaurador, não há síntese proteica eficiente. O eixo cortisol–insulina precisa estar equilibrado.

E a suplementação? Benefícios e riscos:

Aqui é onde a estratégia faz diferença.

Creatina:

Uma das substâncias mais estudadas na literatura científica.

Benefícios comprovados:

Aumento de força

Melhora de desempenho em treino resistido

Auxílio na preservação de massa magra

Possível benefício cognitivo

Segura para mulheres saudáveis, quando orientada e monitorada.

Whey Protein ou proteína isolada

Indicado quando a ingestão alimentar não atinge meta proteica.

Importante:

Avaliar função renal

Escolher produtos de qualidade

Individualizar dose

Vitamina D

Essencial para saúde muscular e óssea, principalmente em mulheres na menopausa.

O que exige cautela ou é contraindicado?.

Uso indiscriminado de “pré-treinos” estimulantes

Termogênicos com múltiplos estimulantes

Hormônios anabolizantes sem indicação médica

Moduladores hormonais manipulados sem base clínica

Dietas extremamente restritivas com déficit proteico

O maior risco não está na suplementação correta. Está no improviso.

O que você deve fazer agora?.

Avaliar composição corporal (não apenas peso).

Checar perfil metabólico.

Ajustar ingestão proteica.

Estruturar treino progressivo.

Individualizar suplementação.

Cada mulher tem:

Um perfil hormonal

Um padrão intestinal

Uma resposta inflamatória

Um nível de resistência insulínica

Um histórico metabólico

E isso muda tudo.

A filosofia é:Não tratar o músculo como estética. Tratar como ferramenta de longevidade.

Depois dos 40, o objetivo não é caber em uma roupa.É preservar autonomia aos 70.

Neste mês das mulheres, a pergunta não é: “Quanto eu peso?”.

A pergunta é: “Quanta força eu estou construindo para o meu futuro?”.

Dr. Max Wagner de Lima Cardiologista | Luminae – Excelência em Saúde Método ROTINA | Longevidade com estratégia