Sábado, 28 de Novembro de 2026

Desconfie de suplementos milagrosos que prometem acelerar o metabolismo

Basta navegar alguns minutos pelas redes sociais para encontrar anúncios de cápsulas, compostos naturais e fórmulas que prometem acelerar o metabolismo, aumentar a queima de gordura e facilitar o emagrecimento. Muitas dessas propagandas apresentam resultados surpreendentes, depoimentos de consumidores e a promessa de transformar o corpo em poucas semanas. Mas será que esses produtos realmente funcionam? O que a ciência diz sobre eles?

Antes de tudo, precisamos compreender o que é o metabolismo. Trata-se de um conjunto de processos químicos que acontecem continuamente no organismo para manter suas funções vitais, como respirar, regular a temperatura corporal, fazer o coração bater e produzir energia. Mesmo durante o sono, nosso corpo continua gastando calorias para funcionar.

A velocidade desse processo não depende de um único fator. Idade, composição corporal, massa muscular, genética, atividade física e condições hormonais influenciam o gasto energético. Portanto, a ideia de que uma cápsula pode simplesmente acelerar o metabolismo e provocar uma perda significativa de peso é uma simplificação que não encontra respaldo consistente nas evidências científicas.

Alguns suplementos comercializados como termogênicos contêm substâncias estimulantes, como a cafeína, capazes de aumentar temporariamente o gasto energético. Entretanto, esse efeito costuma ser limitado e não significa, necessariamente, emagrecimento relevante ou duradouro. O organismo também pode desenvolver tolerância a determinados estimulantes, reduzindo seus efeitos ao longo do tempo.

Pesquisas científicas sobre suplementos destinados à perda de peso mostram que muitos ingredientes apresentam resultados pequenos, inconsistentes ou insuficientes para justificar as promessas comerciais. É importante distinguir uma alteração discreta no gasto de energia de uma redução efetiva e sustentável da gordura corporal. São situações diferentes, frequentemente confundidas pela publicidade.

Outro ponto que merece atenção é a falsa sensação de segurança transmitida pela expressão “produto natural”. Uma substância de origem vegetal não é necessariamente inofensiva. Dependendo da composição, da concentração e da quantidade ingerida, esses produtos podem provocar palpitações, insônia, ansiedade, elevação da pressão arterial e outros efeitos adversos. Alguns extratos concentrados, como o de chá verde, também foram associados a casos de lesão hepática.

Os riscos aumentam quando diferentes substâncias estimulantes são combinadas ou quando o consumidor utiliza suplementos sem conhecer sua composição e possíveis interações com medicamentos. Pessoas com hipertensão, arritmias, doenças cardiovasculares e outras condições clínicas precisam ter atenção especial.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabelece regras para a composição, a rotulagem e a comercialização de suplementos alimentares. Esses produtos têm a finalidade de complementar a alimentação, e não de substituir tratamentos médicos. A Anvisa não autoriza alegações de emagrecimento para suplementos alimentares. Por isso, propagandas que prometem perda rápida de peso ou resultados milagrosos são irregulares e devem ser vistas com desconfiança.

Isso não significa que toda suplementação seja desnecessária. Existem situações em que o uso de vitaminas, minerais, proteínas e outros nutrientes pode ser indicado, especialmente quando há deficiências nutricionais ou necessidades específicas. A diferença está na avaliação individualizada, na indicação adequada e na existência de evidências científicas que justifiquem o uso.

Também é importante esclarecer que nem toda dificuldade para emagrecer está relacionada a um suposto metabolismo lento. O peso corporal resulta de uma interação complexa entre fatores biológicos, hormonais, comportamentais, ambientais e até emocionais. Alterações do sono, uso de determinados medicamentos, redução da massa muscular e algumas doenças endócrinas podem interferir nesse processo.

O hipotireoidismo, por exemplo, pode contribuir para alterações no peso, mas isso não significa que toda pessoa com dificuldade para emagrecer tenha um problema na tireoide. Da mesma forma, utilizar hormônios ou substâncias que interferem no metabolismo sem indicação médica pode trazer consequências importantes à saúde.

Dra. Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care em Cuiabá-MT (CRM-MT 6658 | RQE-5393)