

O Seu Peso Não é um Número — É uma Onda

É comum subir na balança e sentir que aquele único número define toda a sua jornada de saúde. Mas, como médico e fisiologista do exercício, quero que você entenda uma verdade fundamental: o seu peso não é um número fixo. Ele é uma onda em constante flutuação — e isso é completamente normal.

Pense no seu corpo como uma “sopa ambulante”. Uma grande parte dele é água — na verdade, pode chegar a 60–70% [1]. Essa água está constantemente sendo utilizada e movimentada para todos os processos essenciais que mantêm você vivo, como digestão e metabolismo. A cada respiração, suor ou até mesmo apenas por existir, você está usando e perdendo água.

É por isso que o peso pode oscilar ao longo do dia ou até mesmo de um minuto para o outro. Pesquisas mostram que mudanças de curto prazo no peso são, em sua maioria, resultado de variações na água corporal, e não de gordura [2].

- Você bebe um copo de água → o peso sobe.
- O corpo queima calorias e consome água para manter o metabolismo → o peso cai.
- Você faz uma refeição → o corpo usa água para ajudar na digestão, o que pode aumentar temporariamente o peso.

Os Muitos Fatores Que Influenciam a “Onda” do Peso

Essa flutuação diária é apenas o começo. O peso é influenciado por inúmeros fatores, e muitos deles não têm nada a ver com ganho ou perda de gordura. Na verdade, variações naturais de até 1–3 kg (2–6 lbs) por dia são consideradas normais [1].

- **Dieta:** O tipo de alimento que você consome impacta diretamente na retenção de água. Por exemplo, alta ingestão de sódio faz o corpo reter mais líquido [3]. Da mesma forma, carboidratos são armazenados como glicogênio, e cada grama de glicogênio se liga a 3–4 gramas de água. Isso significa que uma refeição rica em carboidratos pode levar a um aumento temporário de peso [4].

- **Hormônios:** Alterações hormonais, especialmente durante o ciclo menstrual, podem causar retenção significativa de líquidos [5]. É uma resposta fisiológica completamente normal.
- **Exercício:** Um treino intenso pode levar a perda aguda de peso pelo suor [6], mas também faz os músculos reterem água temporariamente para reparo e recuperação, aumentando o peso [7].
- **Sono:** A falta de sono altera hormônios que regulam fome e hidratação, influenciando indiretamente o peso diário [8].
- **Doença:** Quando você adoece, a resposta inflamatória do corpo altera o equilíbrio de líquidos, resultando em retenção mensurável de peso [9].

Como Acompanhar o Progresso de Forma Significativa

Como o peso está sempre oscilando, se apegar a uma única medição pode ser enganoso e desanimador. A chave real para entender o seu progresso não é um número isolado — mas sim identificar a **tendência ao longo do tempo** [10].

Em vez de se concentrar nas variações diárias, olhe para o panorama geral. Ao medir o peso por várias semanas, sempre no mesmo horário do dia, é possível perceber se a tendência está subindo, descendo ou estável. Pesquisas confirmam que acompanhar tendências ajuda a manter uma perspectiva mais precisa e é uma forma mais significativa de avaliar o progresso de saúde do que pesagens diárias isoladas [11].

Ao compreender que o seu peso é uma onda, você pode aliviar a pressão de um único número e começar a focar nos comportamentos que realmente importam para a sua saúde, como manter uma nutrição consistente, praticar exercícios e dormir bem.

Referências

- [1] Kushner RF, Schoeller DA. Estimation of total body water by bioelectrical impedance analysis. *Am J Clin Nutr.* 1986.
- [2] Levitt DG, Heymsfield SB. Estimating body fat and body water changes by the "4-component model". *Am J Physiol.* 2008.
- [3] He FJ, MacGregor GA. Sodium, potassium, and blood pressure. *Curr Opin Cardiol.* 2007.
- [4] Kreitzman SN, Coxon AY, Szaz KF. Glycogen storage: illusions of easy weight loss, excessive weight regain. *Int J Obes.* 1992.
- [5] Hirschberg AL. Menstrual cycle and hormone-related fluid retention. *Hum Reprod Update.* 2012.
- [6] Sawka MN, Cheuvront SN, Carter R. Human water needs. *Nutr Rev.* 2005.
- [7] Hausswirth C et al. Increased water retention and muscle swelling after eccentric exercise. *Eur J Appl Physiol.* 2000.
- [8] Spiegel K, Tasali E, Penev P, Van Cauter E. Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin and increased ghrelin. *Ann Intern Med.* 2004.
- [9] Walsh NP et al. Position statement: immunity, inflammation and exercise. *Exerc Immunol Rev.* 2011.
- [10] Levitsky DA, Pacanowski CR. Free daily self-weighing and visual feedback of weight trend promotes weight loss in overweight adults. *Obesity.* 2012.
- [11] Bacon L, Aphramor L. Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. *Nutr J.* 2011.