



GORDURA VISCERAL: O INIMIGO OCULTO

A gordura visceral é um tipo de tecido adiposo que fica profundamente localizado dentro do abdômen, envolvendo órgãos vitais como fígado, pâncreas e intestinos.

Diferentemente da gordura subcutânea, a gordura visceral é metabolicamente ativa e funciona quase como um órgão endócrino, liberando substâncias inflamatórias que interferem no metabolismo. Por estar escondida e não necessariamente associada ao peso corporal visível, muitas vezes passa despercebida, mesmo quando já está causando danos.

Quando se acumula em excesso, a gordura visceral desencadeia um processo silencioso de inflamação crônica, favorece resistência à insulina, desregula hormônios e acelera o envelhecimento das células. Mesmo pessoas com peso aparentemente normal podem apresentar níveis elevados desse tipo de gordura, o que aumenta o risco de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e até declínio cognitivo. Essa combinação de efeitos a torna um dos fatores mais perigosos para a saúde metabólica e para o envelhecimento precoce. A medida da circunferência abdominal e a análise da composição corporal por bioimpedância são importantes nessa avaliação.

A boa notícia é que a gordura visceral também é a que mais responde a mudanças de estilo de vida. A prática regular de atividade física, especialmente exercícios aeróbicos combinados com treino de força, contribui significativamente para a sua redução. Alimentação com mais proteínas e menos ultraprocessados, sono de qualidade e estratégias de gerenciamento de estresse ajudam a controlar seu acúmulo. Pequenas escolhas consistentes no dia a dia podem transformar esse cenário e reduzir de forma expressiva os efeitos nocivos desse tipo de gordura.

Dra. Claudia Braga
Endocrinologista