

MATERIAL GRATUITO

Metabolismo travado? Entenda o que pode ser avaliado antes de mudar dieta ou treino

Um guia sobre composição corporal, taxa metabólica, flexibilidade metabólica e sono na construção de uma estratégia individualizada.

Guia prático para decisões mais conscientes

Clínica Stoppa - Toledo-PR | WhatsApp: (45) 9 9128-7070

MATERIAL GRATUITO

Avaliar melhor ajuda a decidir melhor.

Quando dieta e treino não evoluem como esperado, a resposta pode estar na composição corporal, no gasto energético real, na recuperação ou no sono. A avaliação integrada reduz achismos.

Como usar este material

Use este guia para entender o papel de cada avaliação e quais informações podem ajudar na estratégia.

1. Bioimpedância InBody

A bioimpedância avalia composição corporal e ajuda a acompanhar evolução além do peso.

+ Massa muscular.	+ Massa de gordura.
+ Água corporal.	+ Distribuição segmentar.
+ Taxa metabólica estimada.	+ Evolução durante acompanhamento.

2. Calorimetria indireta

A calorimetria mede a taxa metabólica basal real e mostra como o corpo usa energia em repouso.

+ VO2 em repouso.	+ Gasto energético basal.
+ Uso de gordura e carboidrato.	+ Flexibilidade metabólica.
+ Ajuste mais preciso de dieta e treino.	

Aplicação prática

Saber o gasto real pode evitar dietas excessivamente agressivas ou metas incompatíveis com a fisiologia do paciente.

● 3. Sono, ronco e apneia

+ Qualidade e duração do sono.	+ Ronco e pausas respiratórias.
+ Dessaturação durante a noite.	+ Risco cardiometabólico.
+ Recuperação e energia no dia seguinte.	

Sono ruim interfere em fome, saciedade, recuperação, disposição, pressão arterial e performance. Ronco, dessaturação e suspeita de apneia merecem atenção.

● 4. Como juntar os dados

Checklist prático

- ☐ Peso e medidas contam uma parte da história.
- ☐ Composição corporal mostra o que está mudando.
- ☐ Metabolismo real orienta metas mais plausíveis.
- ☐ Sono explica parte da recuperação e aderência.
- ☐ Sintomas e exames laboratoriais completam o raciocínio.

● Quando procurar avaliação médica

A avaliação metabólica pode ser útil quando há estagnação, efeito sanfona, queda de performance, suspeita de baixa recuperação, dificuldade em ajustar dieta ou necessidade de dados mais objetivos.

Ela não substitui consulta médica, mas pode complementar a decisão clínica.

Próximo passo

Se você quer entender se bioimpedância, calorimetria ou avaliação do sono fazem sentido no seu caso, fale com a equipe da Clínica Stoppa.

Contato: WhatsApp da Clínica Stoppa - (45) 9 9128-7070

Endereço: Rua Santos Dumont, 2322, Sala 11B - Toledo-PR

Aviso médico: este material tem finalidade educativa e não substitui consulta médica. Diagnóstico, exames e tratamentos dependem de avaliação individualizada.

Dr. Lucas Stoppa Colussi - Médico - CRM-PR 48.754