

Terça-Feira, 23 de Junho de 2026

## **Excessos de fim de ano**

**MARIANA RAMOS**

**Mariana Ramos**

As festas de final de ano são tradicionalmente marcadas por encontros, celebrações e mesas fartas. É um período em que a alimentação costuma sair da rotina, com maior consumo de doces, bebidas alcoólicas, alimentos ricos em gorduras e preparações mais calóricas. Do ponto de vista da endocrinologia, esses excessos merecem atenção, especialmente para quem já convive com alterações metabólicas, como sobrepeso, diabetes, resistência à insulina, dislipidemias ou outros distúrbios hormonais.

O metabolismo humano funciona como um sistema de equilíbrio fino, regulado por hormônios como insulina, cortisol, leptina e grelina. Quando há consumo excessivo de açúcar e carboidratos refinados, ocorre um aumento abrupto da glicose no sangue, exigindo maior liberação de insulina pelo pâncreas. Repetidos picos glicêmicos, mesmo em curto período, favorecem o acúmulo de gordura, aumentam a inflamação sistêmica e podem desregular o controle da saciedade, levando à ingestão exagerada de alimentos.

Outro ponto de atenção é o consumo elevado de álcool, muito comum nessa época do ano. O álcool interfere diretamente no metabolismo hepático, prejudica o controle glicêmico e favorece o acúmulo de gordura no fígado. Além disso, ele pode alterar a produção e a ação de hormônios importantes, impactando o sono, o apetite e o controle do peso. Em pessoas com diabetes, o álcool pode provocar tanto hiperglicemia quanto episódios de hipoglicemia, dependendo da quantidade ingerida e da associação com alimentos ou medicamentos.

Os excessos alimentares também afetam a saúde intestinal, o que tem relação direta com o sistema endócrino. Um intestino sobrecarregado por alimentos ultraprocessados, gordurosos e ricos em açúcar tende a apresentar maior inflamação e desequilíbrio da microbiota, o que pode agravar quadros de resistência à insulina, dificultar o emagrecimento e impactar o bem-estar geral.

É importante reforçar que aproveitar as festas não significa abrir mão do cuidado com a saúde. O equilíbrio deve ser o principal aliado nesse período. Comer com atenção, respeitar os sinais de fome e saciedade, priorizar alimentos naturais, como frutas, legumes e proteínas magras, e reduzir o consumo de açúcar e bebidas alcoólicas são estratégias simples, mas eficazes. Intercalar refeições mais calóricas com opções leves e manter uma boa hidratação também ajudam a minimizar os impactos metabólicos.

Outro aspecto fundamental é a manutenção da atividade física, mesmo durante o recesso de fim de ano. O movimento auxilia no controle da glicemia, melhora a sensibilidade à insulina e contribui para o equilíbrio hormonal. Não é necessário manter treinos intensos, mas caminhar, alongar-se ou realizar exercícios leves já traz benefícios significativos.

Para pessoas com doenças já diagnosticadas, o acompanhamento médico e o uso correto das medicações devem ser mantidos, inclusive durante as festas. Ajustes podem ser necessários, e por isso o diálogo com o endocrinologista é essencial.

As festas de final de ano são momentos importantes de celebração, mas também podem ser uma oportunidade de desenvolver uma relação mais consciente com a alimentação. Cuidar do metabolismo hoje é investir em saúde, equilíbrio hormonal e qualidade de vida para o próximo ano.

**Mariana Ramos** é *endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT.*