RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro 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.*