



## O corpo de carnaval e os riscos da busca apressada pela perfeição



Com o Carnaval se aproximando, muitas pessoas começam a buscar soluções rápidas para alcançar o “corpo de verão” e a tão desejada forma física considerada ideal pela sociedade. No entanto, a tentação de recorrer a métodos milagrosos, como o uso de esteroides anabolizantes, tem se tornado uma prática comum entre aqueles que buscam resultados rápidos. A Nutricionista do São Cristóvão Saúde, Cyntia Bassi, alerta para os riscos dessa atitude e destaca a importância de estratégias seguras e eficazes para atingir objetivos com saúde.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

## **Os riscos do uso de esteroides**

“Embora os esteroides anabolizantes possam promover ganho de massa muscular em curto prazo, o uso apresenta sérios riscos à saúde. Entre os efeitos colaterais mais comuns estão tremores, acne, retenção hídrica, dores articulares, alterações na pressão arterial, no fígado, níveis de colesterol, além de apneia do sono”, explica a profissional.

Nos homens, o uso de esteroides também pode levar à impotência, infertilidade, calvície e hipertrofia da próstata, enquanto nas mulheres pode causar crescimento excessivo de pelos, alteração no ciclo menstrual, voz grave e redução no tamanho dos seios.

## **Corpo “perfeito”**

É importante estar atento aos sinais de que a busca pelo corpo ideal está ultrapassando os limites da saúde. Lesões recorrentes, dor e cansaço excessivo, perda de peso e dificuldade em ganhar massa muscular são alguns dos sinais de alerta. Além disso, a obsessão por alimentação e exercícios pode levar ao distanciamento social e a uma rotina desbalanceada.

“Com estratégias seguras, uma alimentação equilibrada e dedicação, é possível conquistar e manter um corpo saudável e bem-definido não apenas para o Carnaval, mas ao longo de todo o ano”, diz Cyntia Bassi.

## **Definição de forma segura**

De acordo com a especialista, o corpo de Carnaval não se conquista em um mês, mas ao longo do ano. Existem duas principais abordagens para definir o

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

corpo de maneira eficaz: uma envolve disciplina e constância e a outra envolve uma alimentação saudável adaptada à hipertrofia muscular.

A dieta é um dos pilares fundamentais para alcançar uma forma física definida. Para resultados eficazes, ela deve ser personalizada de acordo com as necessidades do indivíduo, levando em consideração fatores como sexo, peso, altura e objetivos específicos.

“A recomendação é reduzir o consumo de açúcares e gorduras ruins, enquanto se investe no aumento de proteínas e gorduras saudáveis, que favorecem a construção muscular”, finaliza a especialista.