

Ozempic natural? Veja alimentos que atuam como a ‘caneta’

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 19 de março de 2026



A busca por soluções rápidas para emagrecer tem impulsionado o uso de medicamentos como as ‘canetas emagrecedoras’, uma delas o Ozempic, em todo o mundo. No entanto, especialistas apontam que é possível estimular no organismo mecanismos semelhantes de controle da fome por meio da alimentação, com escolhas simples que favorecem a saciedade e o equilíbrio do metabolismo.

Apesar da popularidade do medicamento, médicos alertam para os riscos do uso sem acompanhamento. “Cerca de uma em cada 10 pessoas apresenta problemas como diarreia e enjoos”, afirma a endocrinologista Thais Mussi, destacando que toda medicação pode provocar reações adversas e exige indicação adequada. Ela também chama atenção para possíveis reações alérgicas, reforçando que a automedicação deve ser evitada.

Fibras

Nesse cenário, a nutrição surge como uma alternativa segura e eficaz. Ter na rotina uma “farmácia natural”, com alimentos ricos em fibras desempenham papel central no controle da fome, pois ajudam a prolongar a sensação de saciedade e contribuem para o bom funcionamento do intestino. O pesquisador em

ciência nutricional, o médico Frank Duca, defende que aumentar o consumo de fibras é uma das estratégias mais eficientes no combate à obesidade.

Vitaminas e minerais

A nutricionista Carolina Tavares explica que esses nutrientes também auxiliam na absorção adequada de vitaminas e minerais, além de regularem o trânsito intestinal. No dia a dia, é possível encontrá-los facilmente em alimentos comuns à mesa do brasileiro, como feijão, lentilha e ervilha, além de aveia, cevada, arroz integral, frutas e verduras consumidas com casca e bagaço.

Alguns dos principais grupos para incluir no seu prato:

- Leguminosas: feijão, lentilha e ervilha.
- Sementes e farelos: aveia, cevada e arroz integral.
- Hortaliças e frutas: consumidas preferencialmente com casca e bagaço.

As fibras da aveia e leguminosas

Outro ponto importante é o impacto desses alimentos na saúde intestinal. A médica Marcella Garcez, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), ressalta que fibras presentes na aveia e nas leguminosas servem de alimento para bactérias benéficas do intestino, fortalecendo o organismo como um todo.

Além das fibras, vegetais de folhas escuras como brócolis e couve também contribuem para o controle do apetite. Por terem baixo valor calórico e grande volume, ajudam a preencher o estômago e ativar sinais de saciedade. Essas plantas ainda contêm tilacoides, substâncias que podem reduzir a vontade por doces, segundo estudos.

Para potencializar esses efeitos, alguns hábitos fazem diferença. Comer devagar, por exemplo, permite que o corpo tenha tempo suficiente para enviar ao cérebro os sinais de que já está satisfeito, processo que leva cerca de 20 minutos. A Hidratação adequada também é essencial, já que a água ajuda na ação das fibras no sistema digestivo.

Procure um profissional da saúde!

Embora a alimentação possa contribuir de forma significativa para o controle do peso, especialistas reforçam que nenhum alimento substitui o uso de medicamentos quando há indicação clínica. O Ozempic, por exemplo, foi desenvolvido para tratar diabetes e outras condições específicas. Por isso, qualquer estratégia para emagrecimento deve ser orientada por um profissional de saúde.

Fonte: Diário do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 19/03/2026/13:50:21

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do](#)

Progresso

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:(93)984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:(93)984046835) (Claro)

-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[O papel da publicidade online no crescimento dos negócios digitais](#)