



ESTRATÉGIAS MULTIMODAIS PARA PRESERVAR MASSA MAGRA EM TERAPIAS INCRETÍNICAS ANTI-OBESIDADE: DIETA HIPERPROTEICA E TREINAMENTO RESISTIDO

Maria Clara Fernandes de Almeida Hellebrandt¹; Marina Medeiros Orsi²; João Carvalho Júnior²; Ana Carolina Pessoa Cantarelli²; Maisa Marry Jacome Gurgel²; Joyce Rodrigues Façanha²; Diogo Toledo¹; Guilherme Giorelli^{1,2}

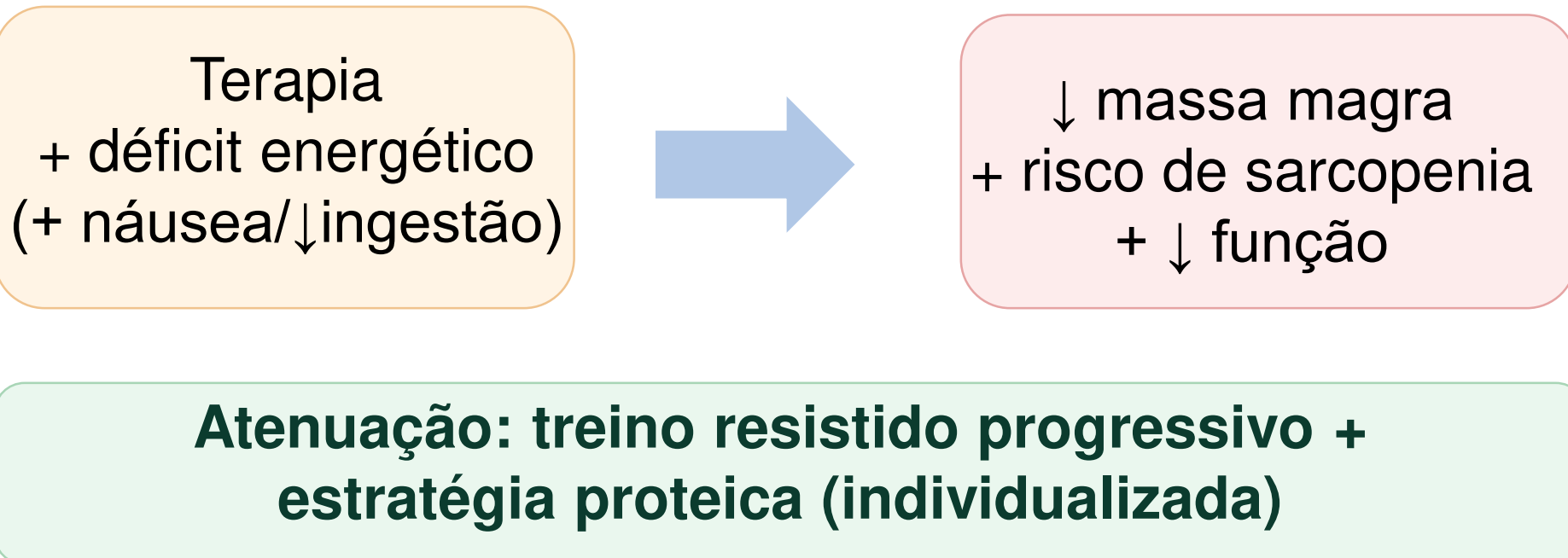
¹Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo/SP • ²Nutrology Academy, Rio de Janeiro/RJ

INTRODUÇÃO

- Terapias incretínicas (GLP-1 e GLP-1/GIP) induzem perda ponderal relevante, mas podem reduzir massa livre de gordura e comprometer função física — maior risco em adultos mais velhos.
- Estratégias combinadas (treino resistido + aporte proteico) são promissoras para preservar massa magra e desempenho.

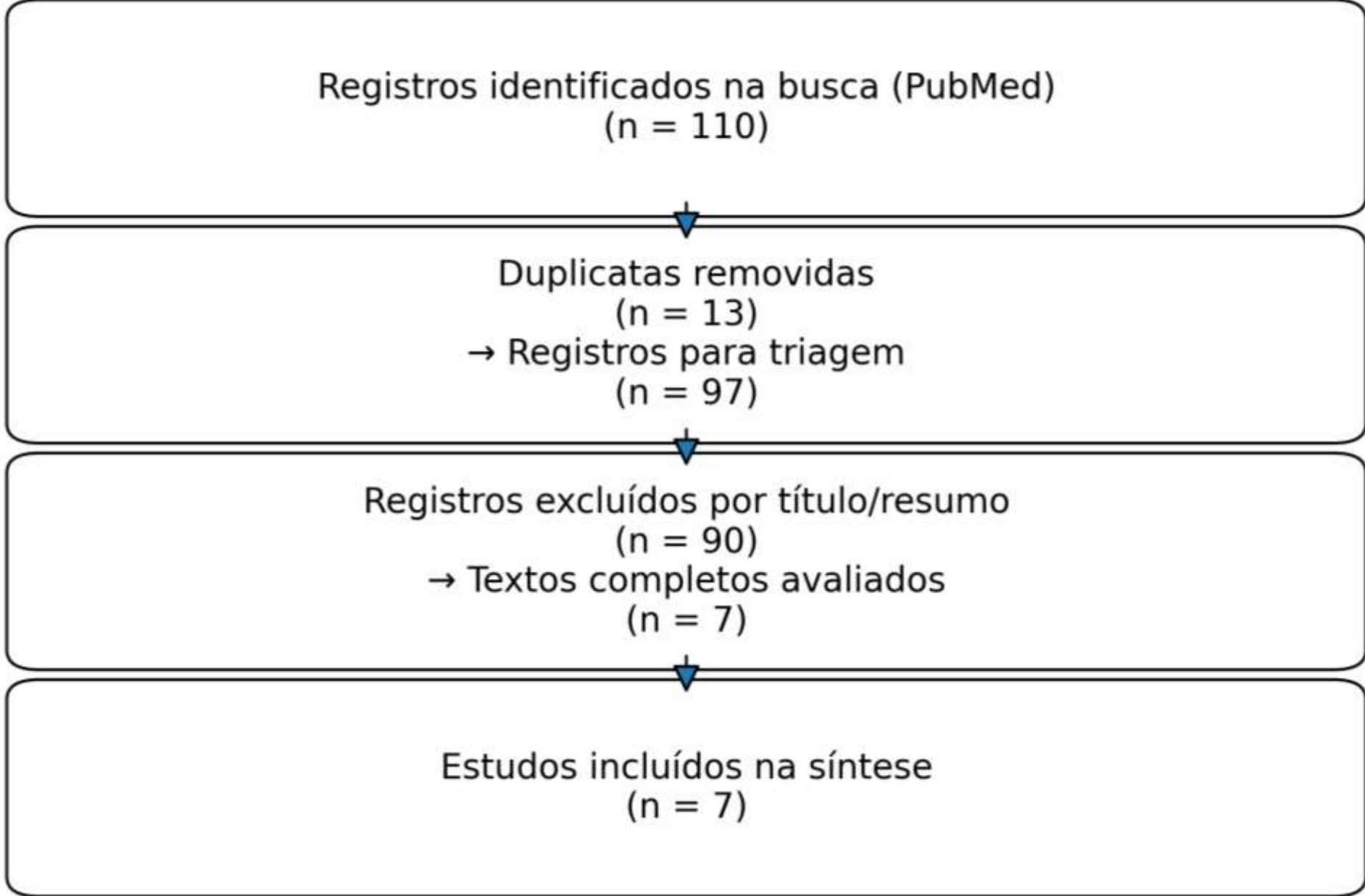
Objetivo

Sintetizar evidências sobre intervenções nutricionais (↑proteína) e exercício resistido para preservar massa magra e funcionalidade durante terapias incretínicas em adultos com sobrepeso/obesidade.

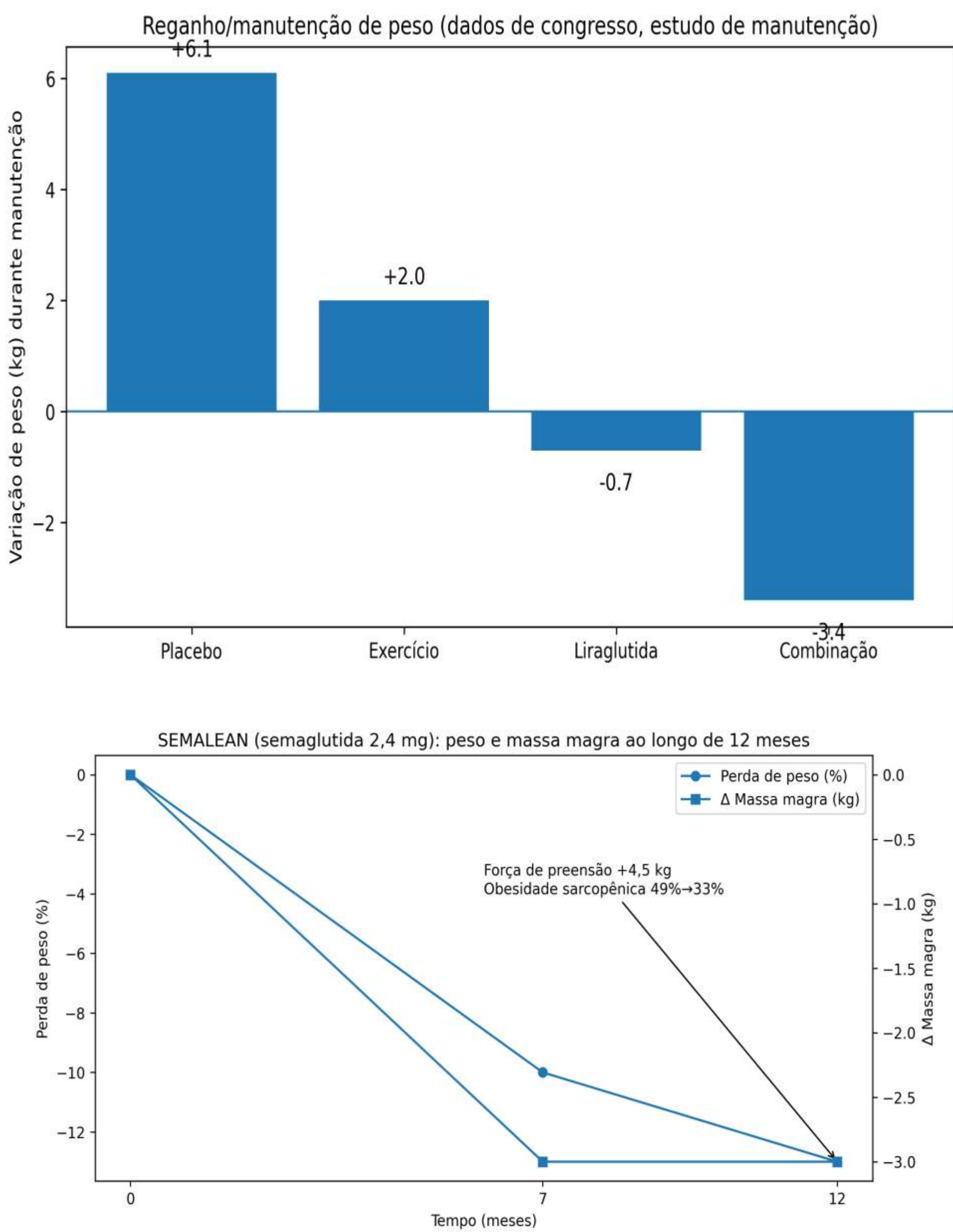


METODOLOGIA

Fluxo de seleção dos estudos (revisão narrativa estruturada)



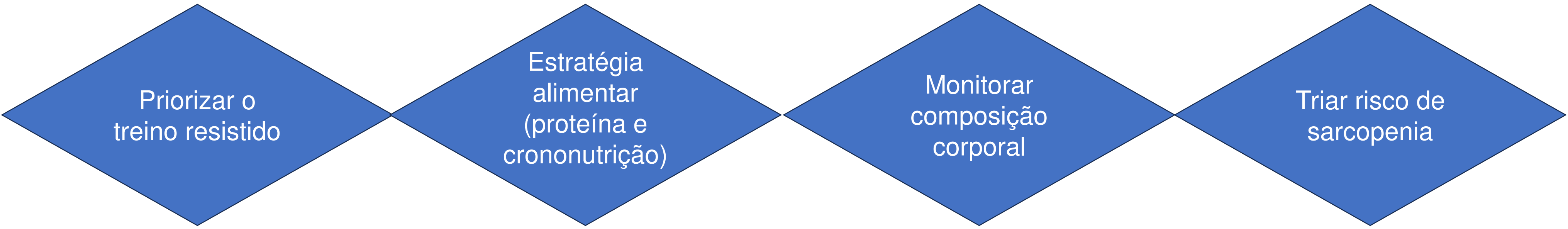
RESULTADOS E DISCUSSÃO



CONCLUSÃO

- Evidência consistente: exercício (sobretudo resistido/supervisionado) preserva desempenho funcional durante terapias incretínicas e pode reduzir reganho ponderal após suspensão.
- A perda de massa magra ocorre, porém pode coexistir com melhora de força e redução de obesidade sarcopênica quando há acompanhamento e intervenções combinadas.
- Há necessidade de ECRs comparativos com DXA seriado, treino resistido bem descrito e controle de ingestão proteica (g/kg/dia) com seguimento ≥24 semanas.

APLICABILIDADE CLÍNICA:



REFERÊNCIAS

1. Yigit S, Akinci B, Oral A. Eur J Prev Cardiol. 2025;32(Suppl 1):zwaf236.268. doi:10.1093/eurjpc/zwaf236.268.
2. Jensen SBK et al. EClinicalMedicine. 2024;69:102475. doi:10.1016/j.eclim.2024.102475.
3. Jensen SBK et al. Obesity Facts. 2025;18(Suppl 1):PO4.206. doi:10.1159/000545547.
4. Alissou M et al. Diabetes Obes Metab. 2026;28(1):112–121. doi:10.1111/dom.70141.
5. Ghanim H et al. J Endocr Soc. 2024;8(Suppl 1):bvae163.019. doi:10.1210/jendso/bvae163.019.
6. OPAL trial. ISRCTN10203365.
7. S-LITE trial. ClinicalTrials.gov: NCT04122716.