ESTRATÉGIA DE ESTILO DE VIDA APÓS INTERRUPÇÃO DE GLP-1 PARA EVITAR REGANHO DE PESO E PRESERVAR MASSA MAGRA: REVISÃO SISTEMÁTICA

Beatriz Dias Maciel, DISCENTE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ (CESUPA), BELÉM-PA. E-MAIL: BIADIASMACIEL@GMAIL.COM
Letícia Emanuelle Oliveira Coelho, DISCENTE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO METROPOLITANO DA AMAZÔNIA (UNIFAMAZ), BELÉM-PA. E-MAIL: LETICIAEMANUELLECOELHO@GMAIL.COM
Gabriella Barroso Barbalho, DISCENTE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO METROPOLITANO DA AMAZÔNIA (UNIFAMAZ), BELÉM-PA. E-MAIL: GBARBALHO18@GMAIL.COM
Luiz Henrique Lopes Rocha, DISCENTE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO METROPOLITANO DA AMAZÔNIA (UNIFAMAZ), BELÉM-PA. E-MAIL: LOCARIQUE@HOTMAIL.COM
Pedro Henrique Mendonça da Silva, DISCENTE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ (CESUPA), BELÉM-PA. E-MAIL: PEDROMENDONCAON@GMAIL.COM
Michelle Adrielle Lima Dantas, DISCENTE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ (CESUPA), BELÉM-PA. E-MAIL: MICHELLEBROWN1120@GMAIL.COM

INTRODUÇÃO

A interrupção de incretinomiméticos para obesidade é seguida por reganho ponderal; permanece incerto se estratégias de estilo de vida atenuam esse fenômeno e preservam a composição corporal.

OBJETIVO

Sintetizar o reganho após cessação de semaglutida, liraglutida e tirzepatida e avaliar exercício e outras estratégias de estilo de vida.

MÉTODOS

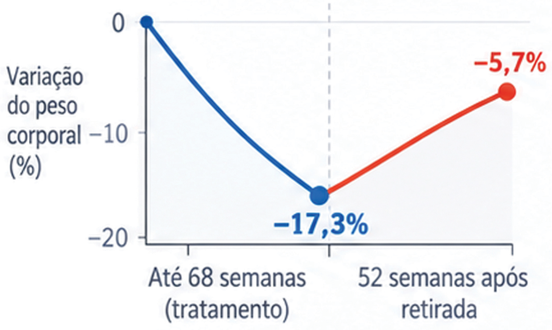
Revisão sistemática no PubMed, Scopus e Web of Science de estudos primários pós-tratamento com semaglutida, liraglutida e tirzepatida, esta analisada separadamente por ser agonista dual GIP/GLP-1. Extraíram-se peso pré-tratamento, na cessação e no seguimento, composição corporal e variâncias. Calculou-se a fração da perda inicial recuperada quando os denominadores eram compatíveis. A metanálise de braço único foi restrita a estratos homogêneos; dados sem variância adequada não foram agrupados.

RESULTADOS PRINCIPAIS

STEP 1 — semaglutida 2,4 mg

Perda até 68 semanas:
−17,3%
do peso
(DP 9,3)

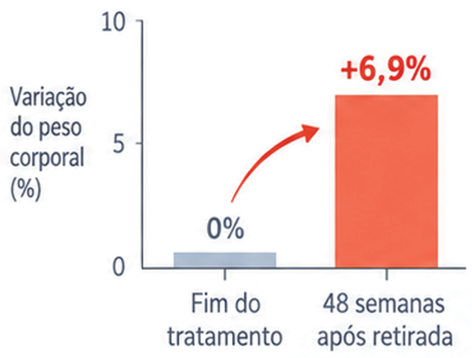
52 semanas após retirada:
+11,6
pontos percentuais
(DP 7,7)



≈ 2/3 da perda prévia recuperados

STEP 4 — troca para placebo

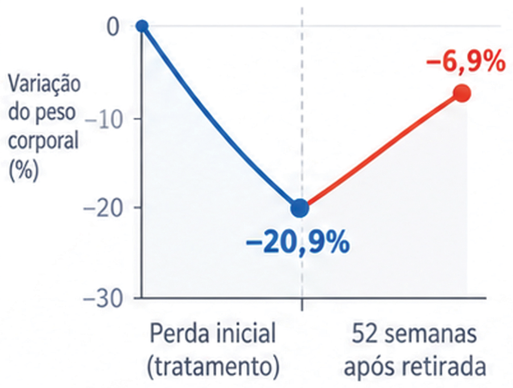
Após a retirada:
+6,9%
do peso em 48 semanas



SURMOUNT-4 — tirzepatida

Perda inicial:
−20,9%

Braço de retirada:
+14,0%
em 52 semanas



S-LiTE — liraglutida

1 ano após cessar:
reganho de 9,6 kg

Exercício supercvisionado prévio:
6,0 kg
menos reganho
vs liraglutida isolada

Liraglutida isolada:
+6,3 kg
de massa gorda
(>70% da gordura perdida)

Massa magra:
aumento semelhante entre grupos.

INTERPRETAÇÃO

O reganho é substancial em aproximadamente um ano após a retirada. O S-LiTE sugere efeito residual/legado do exercício realizado durante o tratamento, sobretudo sobre peso e adiposidade.

LIMITAÇÕES

Heterogeneidade de fármaco, duração, estimandos e variâncias. Evidência direta para intervenção de estilo de vida iniciada somente após a cessação é escassa. Dados pós-retirada de massa magra são limitados.

CONCLUSÃO

A retirada de agonistas incretínicos é acompanhada por reganho relevante. Exercício estruturado durante o tratamento pode deixar benefício residual, mas não demonstra eficácia de exercício iniciado apenas após a retirada nem preservação diferencial de massa magra.

MENSAGEM-CHAVE

Após cessar GLP-1, o risco de reganho é alto. A melhor evidência de estilo de vida disponível é indireta para a fase pós-cessação e não permite prescrever uma estratégia específica com alta certeza.

REFERÊNCIAS-CHAVE
Wilding JPH et al. Diabetes Obes Metab. 2022;24:1553–1564.
Rubino D et al. JAMA. 2021;325:1414–1425.
Aronne LJ et al. JAMA. 2024;331:38–48.
Jensen SBK et al. EClinicalMedicine. 2024;69:102475.