

Metabolismo e Peso

O que a ciência realmente mostra

NÍVEL DE EVIDÊNCIA: FRACA / MISTA

Atualizado em 23/07/2026 · v2 · fonte: Crioterapia_WBC_Analise_Consolidada.xlsx (v1.1)

7

TRABALHOS

6

POSITIVOS

0

NEUTROS / MISTOS

1

NEGATIVOS

86%

POSITIVOS

Atenção: o único RCT DIRETO de emagrecimento por WBC foi NEGATIVO (Karppinen). Os "positivos" são mecanismo/coadjuvante, não perda de peso.

COMPOSIÇÃO DA EVIDÊNCIA

1 RCT, 1 estudo controlado / revisão, 5 estudos observacionais / experimentais

COMO A CRIOTERAPIA AJUDA

A crioterapia pode apoiar programas de reabilitação (reduzindo inflamação e melhorando o bem-estar). Em uma população específica (mulheres na menopausa com síndrome metabólica), houve redução de gordura abdominal.

O QUE OS ESTUDOS ENCONTRARAM

- Em um grupo específico (mulheres na menopausa com síndrome metabólica), a WBC associou-se à redução de gordura abdominal — como parte de um programa, não isoladamente.
- O único RCT direto de emagrecimento por WBC (12 meses) não encontrou perda de peso adicional.
- O papel possível é coadjuvante (inflamação, bem-estar), nunca substituto de dieta e treino.

PROTOCOLO SUGERIDO

Apenas como coadjuvante dentro de um programa multidisciplinar de saúde.

IMPORTANTE SABER

Importante e honesto: a crioterapia de câmara NÃO é método de emagrecimento. Não prometa perda de peso ao cliente. Vários "positivos" aqui NÃO são WBC de câmara.

REFERÊNCIAS, RESULTADO & LINKS (7 TRABALHOS)

POSITIVO

Wiecek et al., 2020 — J. Clinical Medicine (menopausa/sínd. metabólica)
<https://www.mdpi.com/2077-0383/9/9/2797>

POSITIVO

Fontana et al., 2022 — J. Thermal Biology (revisão, obesidade)
<https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2022.103250>

POSITIVO

Fontana et al., 2023 — Biomedicines (viabilidade, pós-COVID)
<https://www.mdpi.com/2227-9059/11/11/3092>

POSITIVO

Coolbaugh et al., 2019 — Scientific Reports (gordura marrom; não é WBC)
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-49936-x>

POSITIVO

Loap & Lathe, 2018 — J. Obesity (crioterapia local; não é WBC)
<https://doi.org/10.1155/2018/5789647>

POSITIVO

Chevalier et al., 2015 — Cell (microbiota; camundongos, não é WBC)
<https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.11.004>

NEGATIVO

Karppinen et al., 2025 — Obesity (RCT 12 meses — SEM benefício de peso)
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.70019>

Legenda: POSITIVO benefício demonstrado NEUTRO/MISTO sem efeito claro NEGATIVO sem benefício onde se esperava