

Perca peso, mas não perca a saúde

Emagrecer sem sofrimento passa pela reeducação alimentar

Combate à obesidade e a necessidade de uma dieta balanceada para manter a saúde são consensos entre os médicos. A vida moderna contribui, no entanto, para os maus hábitos e a maior incidência dos problemas de peso. Refeições ricas em gorduras e "excesso de conforto" são os grandes vilões dessa história. "As facilidades contemporâneas como *fast-foods*, telepizzas, microondas, controle remoto, vidro elétrico, elevadores, escada rolante e até o trabalho prolongado em computadores fomentam não só os erros alimentares, mas também uma tendência ao sedentarismo", explica o endocrinologista Geraldo Santana, membro da Associação Brasileira para Estudos da Obesidade (Abesco) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

O médico afirma que a obesidade é uma doença multifatorial com grande influência não só genética, mas também ambiental. "Mudanças no comportamento alimentar, falta de atividade física ou uso de alguns medicamentos podem ser responsáveis pela obesidade de muitos indivíduos", explica. O excesso de peso está ligado à mortali-

dade precoce e a outras doenças graves, como as do coração. É importante, no entanto, que o controle do peso não vire uma obsessão e que emagrecer não esteja associado à idéia de sofrimento. Na ânsia de perder os "quilinhos" a mais, as pessoas usam produtos e métodos que prometem resultados milagrosos – algo que, quase sempre, não acontece.

Métodos milagrosos – O endocrinologista Geraldo Santana alerta que os tratamentos rápidos exercem um grande fascínio sobre aquelas pessoas que querem resultados imediatos, mas, além de não permitirem a reeducação alimentar, são prejudiciais à saúde por causarem uma redução significativa da massa magra do organismo (musculatura), podendo provocar também desnutrição. O endocrinologista lembra, ainda, o efeito "rebote" ou "sanfona", quando a pessoa recupera, em pouco tempo, todo o peso perdido – o que acaba gerando também uma grande frustração. Santana diz que alguns tratamentos não-éticos podem interferir na função da tireóide, causar osteoporose, transtornos psíquicos, arritmias e até a morte, nos casos mais graves. O médico alerta que é fundamental ao indivíduo com excesso de peso ser avaliado do ponto de vista clínico e laboratorial para a identificação de doenças associadas e uma adequada personalização do tratamento.

COMO MANTER O PESO COM SAÚDE

- Contar com a orientação de um médico de sua confiança
- Substituir o açúcar pelo adoçante
- Reduzir drasticamente os alimentos gordurosos
- Evitar jejuns maiores que três horas
- Diminuir o consumo de bebida alcoólica
- Iniciar um programa de atividade física regular adequado à idade

Fonte: Geraldo Santana



Flávio Hannas: reeducação alimentar

Mônica Fátima: emagrecer com saúde



Experiências que deram certo

Flávio Hannas, da Área de Informática, emagrecu cerca de 10 kg em oito meses sem passar por regime, mas por um processo de reeducação alimentar sob orientação médica. Ele conta que, por meio da análise do biotipo da pessoa, são prescritos hábitos alimentares e exercícios compatíveis com a sua massa corporal. Hannas emagrecu por uma questão de saúde, tendo em vista um problema de hêmia. Antes da reeducação, o servidor tentou outro método, seguindo um regime restritivo e comendo muito pouco. Para ele, a principal mudança foi ter deixado de comer entre as refeições. "Com o novo tratamento, adotei horários mais rígidos para as refeições. Hoje me alimento não com quantidade, mas com qualidade", afirma Hannas.

Vigilantes do Peso – Mônica Fátima Oliveira, do gabinete do deputado Pastor George (PL), elogia a eficácia do cardápio dos "Vigilantes do Peso".

No primeiro mês, ela perdeu 8 kg. Mônica conta que, em 12 semanas, a pessoa segue rigorosamente um cardápio variado (com calorias por refeição: café da manhã, almoço e jantar, não ultrapassando as 1,8 mil cal). Segundo a servidora, quando a pessoa segue com cuidado o cardápio, acaba adquirindo novos hábitos. "Passei a dar preferência às carnes brancas, verduras e frutas, consumindo produtos *light* e *diet*. Além de perder calorias, o funcionamento do intestino e até a pele melhoram. Você emagrece com saúde", ressalta ela, que segue o método há três anos. O programa também possibilita a substituição de alimentos (com o mesmo número de calorias e nutrientes). A subgerente do Vigilantes, Natália Dominick, explica que o cardápio reúne elementos fundamentais para uma boa nutrição: refeição balanceada, porções moderadas e variedade. Nas reuniões, o sócio tem esclarecimentos da orientadora e o apoio dos associados.