



Educadora física alerta: não adianta seguir uma vertente de dieta muito severa se não tem nada a ver com seus hábitos alimentares

Emagrecimento e estilo de vida moderno

Gabriel Alves
Folhapress

São Paulo - Cerveja, chocolate, sedentarismo e genética podem aparecer como os culpados dos quilos a mais, mas, para a última, o consenso científico não dá tanto respaldo. Por mais que os genes tenham papel importante, não dá para desconsiderar o peso do estilo de vida moderno na jornada rumo ao peso ideal.

Ao se olhar a questão com os óculos da evolução, é possível encontrar uma explicação: no passado, nossos ancestrais sofreram pressão para que seus organismos se tornassem verdadeiras máquinas de acumular energia, ou seja, gordura. Não havia certeza de quando seria a próxima refeição, afinal. “É como se o corpo fosse um Audi 2.0 que faz 15 km por litro”, compara Bruno Geloneze, endocrinologista e professor da Unicamp.

Uma característica que é bastante condizente com o DNA herdado de pai e mãe, lembra Geloneze, é o padrão de distribuição da gordura corporal – seja a pessoa gorda ou magra. Dependendo de como o tecido adiposo se acumula no organismo, a gravidade das consequências metabólicas pode ser maior ou menor, respectivamente.

Até existem doenças causadas por um único gene e que provocam obesidade, como a síndrome de Prader-Willi, que afeta 1 em cada 25 mil bebês. Mas são casos bastante raros - menos de 1% do total.

Quase sempre a obesida-

Quase sempre a obesidade pode ser considerada uma doença dependente de vários genes do organismo e multifatorial

de pode ser considerada uma doença dependente de vários genes do organismo - ou seja, é uma doença poligênica - e multifatorial, dependendo também do estilo de vida. Desse modo, naturalmente algumas pessoas são mais propensas a serem mais obesas do que outras.

De acordo com estudos feitos com gêmeos, se nenhum dos pais é obeso, a chance de uma pessoa ser obesa é de 9%. Se só um é, dispara para 50%. Com os dois obesos, a chance vai para 80%. O mais provável é que o estilo de vida leve o restante da culpa. “A pessoa já não anda, aí no carro tem vidro elétrico, câmbio automático e direção hidráulica”, enumera Geloneze.

ARMADILHAS

“É importante saber identificar a origem e os fatores que desencadearam a obesidade. É raro ter uma pessoa que só engorda porque come demais. Ela pode comer demais e ter fatores como ansiedade, depressão e diabetes”, diz a educadora física e professora da Unifesp Ana Dâmaso. “E não adianta tentar perder 20 kg usando o cardápio que a nutricionista fez para o vizinho.”

Segundo ela, uma das armadilhas mais comuns na briga contra a obesidade é a mastigação rápida demais - que seria um sintoma da compulsão e impede a saciedade de surgir naturalmente. Outras são dormir

pouco, trocar o dia pela noite e desconsiderar o papel da alimentação.

“As pessoas leem e acreditam em informações erradas, elegem alimento como heróis ou vilões, como aconteceu com o glúten. Elas o excluem da dieta e não compreendem que o que interessa é ter um estilo de vida permanente. Não adianta seguir uma vertente de dieta muito severa se aquilo não tem nada a ver com seus hábitos alimentares”.

Uma recomendação, diz a nutricionista esportiva e funcional Shila Minari, é se ater à culinária regional, à comida caseira e evitar alimentos ultraprocessados.

Para piorar o quadro, não existe um “padrão ouro” no tratamento da obesidade, segundo a nutricionista Sophie Deram. Tanto que nenhum país do mundo teve grande sucesso na redução após o problema já ter se instalado. “A própria Organização Mundial da Saúde diz que a obesidade é uma doença evitável, mas, quando ela chega, é muito difícil de tratar. Nada garante que fazer cirurgia, tomar suplemento ou cortar grupos de alimentos vá funcionar no fim das contas. O que interessa é mudar o estilo de vida, não fazer dietas malucas”, afirma Deram.

“As pessoas leem e acreditam em informações erradas, elegem alimento como heróis ou vilões”