

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE PANORAMA GERAL

Você não é o problema. O problema é apenas o problema. (L.Michael Hall)

Prezado leitor da **Uptime**,

Após alguns meses de abordagem do estresse, vamos escrever sobre obesidade e discutir os vários problemas que afetam as pessoas obesas.

Na primeira parte, focalizaremos aspectos conscientes que você pode controlar para se tornar magro e esbelto. Em seguida, discutiremos os aspectos inconscientes que o impedem de ser tornar **magro e esbelto**.

Geralmente, as pessoas não se aceitam como gordas ou não consideram que tenham quaisquer tipos de problema com o peso corporal, e assim as soluções são sempre adiadas. **Você conhece alguma mulher que está mais ou menos grávida?**

Se o obeso se aceita como tal, em minha opinião fica mais fácil traçar seus planos de emagrecimento. Existem pessoas que se submetem a todo tipo de dietas, cirurgias e tratamentos hormonais... para emagrecer. Quando alguém faz isso, está resolvendo apenas sintomas, mas não as causas da obesidade.

CONDIÇÕES ASSOCIADAS

As condições associadas à obesidade podem ser culpa, ansiedade, nervosismo, paranóia, depressão, medo do fracasso, insônia, tristeza, solidão... Isso faz as pessoas sofrerem muito tanto no campo pessoal como no familiar e social.

Às vezes os indivíduos obesos perdem o emprego, a namorada/o namorado, viram chacota dos colegas, comprometem a saúde e têm dificuldade de se exercitar. A obesidade também pode afetar mulheres que não conseguem lidar bem com as cantadas, assim como homens que têm dificuldades em se aproximar das mulheres.

Por tudo isso, a grande maioria dos obesos tem enorme dificuldade de autocontrole para não comer, o que os leva muitas vezes a assaltar a geladeira no meio da madrugada. Segundo um amigo meu que é obeso, todo "**gordo**" vive mentindo para ele mesmo e para os outros dizendo que está fazendo tudo certinho, mas essa não é a verdade.

Segundo especialistas em emagrecimento, o efeito ioiô é danoso para os obesos porque num momento eles estão **magros** e no momento seguinte **gordos**, e assim sucessivamente, alterando o organismo inteiro.

DOENÇAS ASSOCIADAS À OBESIDADE

Os estudos médicos mostram que o excesso de peso sobrecarrega o coração. A sobrecarga cardíaca diminui o tempo de vida do obeso pelo efeito que exerce sobre o coração e o sistema circulatório.

Muitas doenças como o diabetes, a hipertensão arterial (pressão alta), os derrames cerebrais e

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

os ataques do coração também acabam provocando alterações que comprometem todo o organismo.

AS CAUSAS DA OBESIDADE

A obesidade, segundo os cânones da Medicina, pode ter fundo genético, porém existem pessoas que eram gordas e hoje são magras. Como se explica tal fato? Portanto, existem muitos fatores e não apenas uma causa que justifique a obesidade.

Certos tipos de procedimento terapêutico tratam os sintomas da obesidade (dietas, remédios), mas deixam de lado as **causas**, e assim levam muitos obesos a abandonar as dietas e os tratamentos.

As causas da obesidade são **multifatoriais**. Dessa forma, muitos dados precisam ser avaliados, e os mais importantes podem estar relacionados com o sistema de crenças e/ou com a identidade do obeso. Esses fatores mentais geralmente são criados na infância, quando passamos a admirar certas pessoas. E passamos a usar esses modelos pelo resto da vida.

Há famílias cujos pais acham que bebê gordinho é sinal de saúde. Quando a criança sai da fase de bebê, a mãe continua a alimentar filho de 3 em 3 horas, o que criará crianças "saudáveis" e adultos obesos.

Muitas vezes a mãe também não consegue saber qual o tipo de choro do bebê: se está com fome ou com sede, se precisa tomar banho, se precisa de carinho, se precisa trocar de roupa, e assim por diante. Mas geralmente a mãe acha que choro é sinal de fome - e tome mamadeira!

Conheci um caso em que a mãe passou fome quando era criança e tinha um medo terrível de que seu bebê passasse fome também. Esse medo foi passado ao filho, que se tornou obeso quando adulto, pois comia compulsivamente.

Às vezes, quando alguém foi magoado no passado passa a demonstrar vulnerabilidade, percepção que pode ser motivada pelo medo ou receio de expressar sentimentos, o que também pode ser causa da obesidade.

Todos os exemplos aqui citados comprovam as situações que levam à formação de um sistema de crenças desfavoráveis a algumas pessoas que se tornam obesas e não conseguem emagrecer.

ALIMENTAÇÃO: A ÚNICA FORMA DE MANTER A VIDA

Você já tentou ficar longo tempo sem comer? Não dá, não é? Afinal, comer, além de necessário à sobrevivência, é muito bom: os sabores e os cheiros são marcantes em nossas vidas. Quem não se lembra das delícias da mamãe e da vovó? Quem consegue esquecer os manjares, os pães, os bolos, os doces...?

Comer é um fato muito importante e marcante em nossas vidas, pois quando comemos repomos as energias que nos sustentam. Por isso a alimentação e a nutrição são fatores preponderantes em nossa vida, já que ajudam a nos mantermos saudáveis.

OBESO SEMPRE TEM QUE EMAGRECER?

Existem pessoas que não se sentem obrigadas a ser magras e querem permanecer do jeito que são. Esses indivíduos sentem-se bem quando comem e não restringem sua dieta. Para

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

estes, comer é uma maneira de obter prazer.

Há também maridos que gostam de suas esposas redondinhas, assim como há mulheres que gostam de seus maridos bem gordinhos. E não há nada de errado nessa situação, que deve ser levada em conta para manter a harmonia do casal.

O QUE SE PERDE COM A OBESIDADE

Geralmente o obeso tem dificuldade em se exercitar e de andar, sente falta de agilidade e de bem-estar.

O QUE SE GANHA COM A OBESIDADE

O obeso geralmente é o contador de piadas, o gozador, o animador; torna-se o foco de atenção dos amigos. É arroz-de-festa.

Como o ganho secundário pode ser muito grande, às vezes os obesos se confundem e não sabem lidar com a própria obesidade.

Acontece que as intenções positivas por trás dos comportamentos muitas vezes justificam a maneira de funcionar dos obesos e das pessoas com excesso de peso, mas nem sempre os outros conseguem perceber essa situação. Comer compulsivamente passa às vezes a ser a única escolha dos obesos. Alguns exemplos de intenções positivas de obesos: a) a obesidade pode ser um sistema de segurança e proteção; b) a obesidade ajuda a conter os sentimentos ou as sensações; c) ser grande pode representar força; d) o tamanho pode significar muito amor para dar; e) a obesidade pode oferecer proteção sexual ou gordura como armadura; f) a obesidade pode gerar proteção social.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129
(43) 3324-3303