

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE UM POUCO DE HISTÓRIA

Desde seu alvorecer na superfície deste planeta, o homem teve de desenvolver meios de sobrevivência. E o aprendizado através dos tempos levou os humanos a desenvolver as habilidades essenciais que permitiram a sua sobrevivência.

No início, talvez fôssemos somente coletores de alimentos como raízes, frutas e grãos, e somente muito tempo depois passamos a caçar, atividade que se revelou essencial para nossa evolução e sobrevivência.

Como coletor, nem sempre o homem tinha alimentos disponíveis o tempo todo, e assim estava sempre em movimento, à procura de comida. Assim, o corpo dos humanos foi sendo amoldado ao movimento. Foi percorrendo longos caminhos que desenvolvemos a musculatura. A cada novo ambiente, nossos antepassados desenvolveram habilidades específicas de acordo com o lugar, a topografia e os alimentos disponíveis. Assim, o homem foi desenhado para se mover, e isso o levou a usar muita energia e também permitiu que dominasse todos recantos da Terra.

Há 9.000 anos, quando pela primeira vez na História o homem fixou-se naquela região, os sumérios desenvolveram a agricultura e passaram a ter excedentes alimentares. Então apareceram novos profissionais além dos caçadores e dos coletores: foi assim que começaram a surgir novas classes como os artistas, os sacerdotes, os escribas, as donas-de-casa, as tecelãs, em atividades que não requeriam grande atividade nem grande força muscular.

No fim do século 19 e no começo do século 20 iniciou-se a Segunda Era Industrial, e vagarosamente começou a grande transformação que continua no século 21, em todas as áreas da atividade humana.

Mas para o homem urbano, os alimentos começaram a sofrer grandes transformações, seguindo os rumos da evolução da civilização. Ao mesmo tempo, as atividades musculares no trabalho foram diminuindo à medida que o homem passava do campo para a cidade, e o habitante das cidades começou a aumentar de peso. Na Inglaterra nos últimos 20 anos, a população passou a ter 4 quilos acima da média, e nos últimos 10 anos quase 50% da população passou a ter 8 quilos a mais que a média. Nos Estados Unidos a população está engordando de tal maneira que a obesidade passou a ser considerada um problema de saúde pública.

No Brasil, a indústria começou mais tardiamente. Até a década de 50 a grande maioria da população brasileira morava no campo e lá realizava grande carga de trabalho muscular.

Mas o quê, afinal, está aumentando o peso médio da nossa população? Será que é porque comemos a mesma quantidade e diminuimos a atividade muscular? Ou será que é porque diminuimos a atividade muscular e aumentamos o consumo de alimentos? Será que o grande mal da nossa civilização é tornar-se obesa?

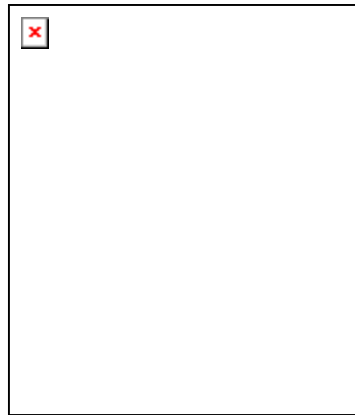
A ESTRUTURA FUNCIONAL DO SER HUMANO

Como pressuposição, admitiremos que os seres humanos tenham uma estrutura funcional constituída de **corpo** e **mente**. Para que o ser humano funcione, é necessária certa interação

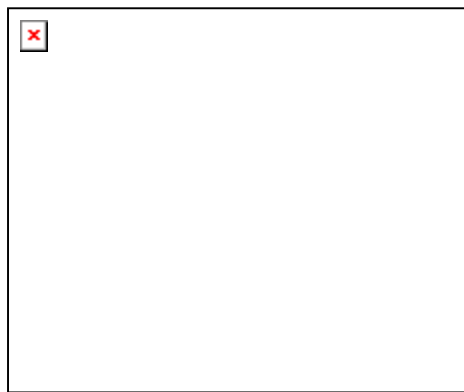
CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

entre os dois, pois o nível de harmonia entre eles é que vai determinar a qualidade de vida de cada um de nós.



Para funcionar em boas condições, o corpo humano precisa ser alimentado, hidratado e exercitado, pois a saúde do corpo é fundamental para a manutenção da saúde mental. A existência do corpo garante nossa estrutura material.

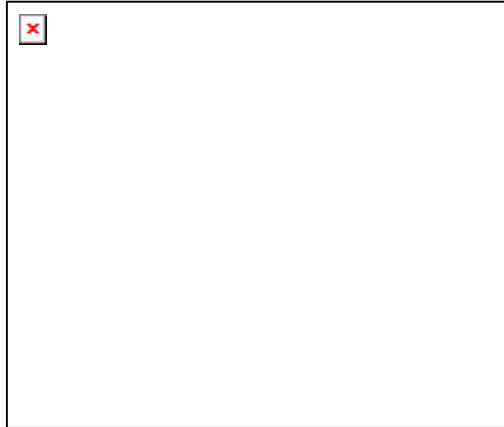


A mente humana cuida dos aspectos **imateriais** da nossa existência, como a consciência e a definição de objetivos a serem alcançados, avaliando as prioridades e planejando como conseguir o que queremos.

Por isso, quando alguém se torna **passivo**, transfere a outros a responsabilidade de conseguir o que quer. Quando assumo a responsabilidade de dirigir minha vida, me torno **proativo**. O proativo passa a ser o condutor do ônibus, não o passageiro. A nossa mente nos permite viver a vida de maneira útil e inteligente. É só uma questão de querer. O que você acha disso?

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS



Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303