

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE – COMO MANTER O CORPO ESBELTO

(Primeira parte)

A Necessidade é a mãe de todas as coisas. A Repetição é a mãe de todas as habilidades.
(Anônimo)

O corpo precisa de cuidados básicos na sua manutenção: **a)** ingerir alimentos nutritivos e de preferência saborosos, **b)** exercitar-se para manter os músculos tonificados e o sistema circulatório em boas condições, ou seja, todo o organismo saudável e **c)** hidratar-se, pois a água é o elemento em maior quantidade em nosso corpo.

ALIMENTAÇÃO – FONTE DE VIDA

Se considerarmos a alimentação de 50 anos atrás com a de agora, a grande diferença é que atualmente muitos produtos são processados e muitas vezes o processo industrial altera o valor nutritivo deles, com a perda de nutrientes e vitaminas. Por isso é importante conhecer o valor nutricional e a procedência dos alimentos. Ocorre que a alimentação saudável sempre foi e será a mola mantenedora e propulsora da vida, daí a necessidade de aprender a fazer escolhas de qualidade.

Nos países desenvolvidos, nos últimos 10 anos houve diminuição de 20% do consumo de alimentos, mas a população aumentou de peso também em torno de 20%. De acordo com o Serviço Nacional de Saúde dos Estados Unidos, doenças que afetam milhões de pessoas estão ligadas diretamente à alimentação e causam 35% das mortes por câncer e 30% daquelas motivadas por problemas cardiovasculares, principalmente por ataques cardíacos.

Além da obesidade e do excesso de peso, existem outras doenças que podem ser evitadas com uma boa alimentação, como o diabetes (alta taxa de açúcar sangue), a pressão alta (hipertensão arterial essencial), as doenças vasculares como o infarto do miocárdio (ataque do coração) e os derrames cerebrais. Alguns estudiosos do assunto referem que os pesticidas e herbicidas presentes nos alimentos podem levar a cânceres de vários tipos. Mas as pessoas não têm que morrer por causa da sua alimentação. Além de tudo, a expectativa de vida aumentou nos países industrializados e assim aumentaram as doenças degenerativas, fenômenos que eram raros no começo do Século 20.

Atualmente, com a chamada globalização, alimentos até há pouco tempo impensáveis no Brasil passaram a fazer parte do nosso cardápio, como frutas de outros países, verduras e alimentos das mais variadas espécies.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Mas não podemos esquecer que para a manutenção de um corpo saudável devemos levar em conta em primeiro lugar o peso corpóreo. Além disso, os conhecimentos científicos da atualidade se ampliaram de maneira significativa e nos convenceram a levar em consideração o corpo como um todo. Acontece que a alimentação ideal não é somente aquela que diminui as gorduras, mas também aquela que leve em conta todos os órgãos do corpo, incluídos o cérebro e demais sistemas, como o circulatório, o digestivo e o excretor.

A alimentação é muito importante para as nossas vidas e para a manutenção do nosso corpo, pois uma vez que o alimento fornece energia e nutrientes, nosso organismo aprendeu a lidar com eles de forma adequada. Com os alimentos repomos a energia utilizada no dia-a-dia e permanecemos vivos. Portanto, considere os alimentos como combustíveis que nos levarão por todos lugares durante a vida, ou seja, se você quiser ter uma vida saudável, saiba escolher os melhores alimentos.

O CORPO HUMANO TEM UMA RELAÇÃO NATURAL COM OS ALIMENTOS

As pessoas magras e esbeltas geralmente têm uma relação natural com os alimentos. Comem quando têm fome: simples e direto! *Além disso, as pessoas que vivem mais e têm melhor qualidade de vida são as que têm objetivos na vida, são socialmente úteis e são magras.* Que tal adquirir este hábito quando estiver fazendo suas refeições: coma devagar, saboreando os alimentos. As calorias devem ser bem saboreadas, senão você simplesmente as desperdiça. Entre uma garfada e outra, deixe os seus talheres na mesa. E dê a oportunidade ao seu estômago de avisar ao seu cérebro quando você estiver alimentado e satisfeito.

É por isso que todos os seres humanos têm um programa natural de lidar com o comer, com o beber e com muitas outras atividades. A fome, portanto, é a única razão de nós nos alimentarmos e pararmos de comer quando estamos satisfeitos. E os alimentos são os combustíveis para que você possa se mover e fazer a sua jornada pela vida de modo prazeroso e agradável.

O objetivo é que você retorne ao princípio natural: alimentar-se é apenas comer as calorias e os alimentos necessários. Todos nós, em maior ou menor grau, somos influenciados por nossa formação cultural, pelos familiares e pela época em que vivemos. Do ponto de vista alimentar, formamos hábitos nem sempre saudáveis em relação à comida – e muitas vezes esses hábitos são treinados durante a vida inteira, o que significa dizer que primeiro nós criamos os hábitos e depois os mesmos hábitos nos moldam.

Muitas pessoas, por essa razão, perdem a relação natural com os alimentos e começam a misturar o ato de comer com as emoções de modo geral negativas (nervosismo, ansiedade, magoas...), os relacionamentos, os fracassos... As pessoas obesas ou com excesso de peso aprendem a atropelar o equilíbrio de seu sistema geralmente com maus hábitos.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Por isso é muito importante separar o ato de comer de quaisquer outras atividades, como, por exemplo, assistir à TV. O ato de comer deve ser encarado como uma hora **sagrada**, dedicada a saborear o que você está comendo. Curta as suas refeições!

Nosso corpo somente pede alimentos quando precisa deles. Comer em excesso ou quando não estamos com fome é um aprendizado relacionado aos maus hábitos de comer. O que precisamos redescobrir é a nossa relação natural com a comida, pois **nós somos o que comemos**.

ALIMENTOS NATURAIS

A estrutura bioquímica do nosso corpo é muito antiga. É só você prestar atenção em quantas gerações antecederam você neste planeta... Muitas, não é? Pais, avós, bisavós, trisavós, tataravós... e nem sempre nos lembramos deles.

Uma coisa muito importante é tomar consciência dos alimentos disponíveis, conhecer sua origem. Infelizmente muitos produtores não têm consciência dos riscos que herbicidas e pesticidas podem provocar nas pessoas, mas ainda bem que está ressurgindo a chamada agricultura orgânica, que usa somente adubos naturais, com resultados animadores. Além do mais, muitos produtores que abusavam de agrotóxicos começaram a perder mercado e já não conseguem vender seus produtos como antes.

Outro grande problema é que a monocultura está provocando desequilíbrio entre nutrientes no solo, e por isso as plantas acabam sofrendo. Além disso, na alimentação dos animais muitas vezes há estímulo químico para acelerar o processo de obtenção de carnes. Como resultado, o alimento perde muito do valor nutritivo, mas nem sempre levamos isso em consideração.

Procure, portanto, saber de onde seus alimentos vêm e se eles são de boa qualidade para que a sua alimentação seja uma fonte de prazer e não de doenças que seriam perfeitamente evitáveis, pois tudo é uma questão de consciência. ***A propósito, qual a importância que você dá a você e a sua alimentação?***

A importância de se alimentar com produtos frescos justifica-se porque nosso corpo já está preparado para lidar com eles. A nossa química, também conhecida como metabolismo, sabe precisamente como utilizá-los para manter nosso organismo bem nutrido.

ALIMENTOS PROCESSADOS

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Atualmente ingerimos muitos alimentos industrializados e fazemos muitas refeições fora de casa, o que provocou grandes mudanças em nossos costumes alimentares. Nas duas situações, os alimentos são acrescidos de gorduras e açúcares. Esse desequilíbrio leva as pessoas a ingerir mais calorias. Nos países ditos do Primeiro Mundo, as pessoas estão ficando cada vez mais obesas, porque existe uma relação direta: quanto mais gorduras e açúcares ingerem, menos alimentos saudáveis são consumidos.

No mundo moderno, a quantidade de alimentos produzida industrialmente é muito grande, e de maneira geral a propaganda nos mostra alimentos muito bonitos brilhantes, de aparência saudável e ricos em nutrientes, **mas a verdade é outra**: nas regiões onde não existe o hábito de comer alimentos processados, a mortalidade relacionada à alimentação é baixíssima.

O que realmente provocou essa mudança na sociedade moderna foi a melhora do padrão de vida. Há 40 anos era comum ouvir o seguinte comentário sobre algum brasileiro que estivesse comendo frango:

— Um dos dois está doente...

A oferta de proteínas e gorduras era pequena, e a maioria absoluta das pessoas, mesmo nas cidades, era magra.