

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### OBESIDADE: DIETAS – O QUE TODOS FAZEM

A alimentação, um item muito importante na sobrevivência do ser humano, é também a forma que utilizamos para repor energia e permanecer vivos. Outra coisa a se pensar é que temos uma relação natural com os alimentos que comemos, mas infelizmente muitas vezes começamos a colocar muitos interferentes no nosso caminho, como as emoções negativas e outras coisinhas mais.

Quando alguém se propõe a fazer dieta ou regime para emagrecer, por exemplo, **passa a pensar em comida o dia inteiro** e começa a se preocupar com a balança, a contar as calorias do que está comendo, o que deve saber sobre esse ou aquele alimento, etc.

Assim também, quando alguém é exposto às **restrições alimentares**, às populares dietas ou aos regimes dessa ou daquela orientação e acaba não conseguindo mantê-los por muito tempo, fica *exausto com o procedimento adotado*.

Quando alguém tem doenças como hipertensão arterial, diabetes ou alergias alimentares, doenças crônicas de longa duração e tratamento que pode durar a vida toda, é obrigado a seguir determinadas restrições alimentares sob orientação médica para que possa manter boas condições físicas e mentais.

Nos dois tipos de regime alimentar começam a aparecer rebeldias da pessoa submetida ao tratamento, que por isso deixa de seguir a orientação médica e passa a obter resultados nem sempre desejáveis.

### ONDE ESTÁ O FOCO DE ATENÇÃO QUANDO SE FAZ DIETA?

Na língua inglesa há uma estranha (e terrível) semelhança: **diet** (dieta) e **die** (morrer).

Quando alguém se submete a fazer dieta, passa a focar o problema e assim começa a ver dieta em todos os lugares. E assim aumenta o desconforto.

É uma situação parecida com a de alguém que comprou um carro novo, o carro que sonhou ter um dia. Aquele belo carro com a cor, a marca e o modelo sonhados. Quando essa pessoa finalmente adquire o tão sonhado veículo, com o passar dos dias começa a observar que existem muitos outros iguaizinhos ao seu. Um mês depois, parece que são dezenas, centenas, milhares... O que aconteceu? Era apenas uma questão de ter prestado atenção...

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Quando alguém faz dietas, o **foco de atenção** está na comida. O dia começa com um saboroso café-da-manhã, e a pessoa já começa a pensar no almoço. Quando chega ao almoço, já começa a pensar no lanche da tarde, e quando chega ao lanche da tarde, começa a pensar no jantar. Quando chega ao jantar, já está pensando na ceia, quando...

Além do mais, aquele sorvete, aquele docinho, umas balinhas e umas barrinhas de chocolate nos intervalos entre as refeições... afinal, ninguém é de ferro. **O que ocorre é que a pessoa que faz isso só pensa naquilo: comida.** O tempo todo pensando em comida... o resto você já sabe!

Quem faz isso começa a planejar a próxima refeição antes de ter saboreado primeira. Desse modo, a pessoa nem sempre come tranquilamente, mas passa a engolir os alimentos sem satisfazer o cérebro.

Por acaso você já assistiu àquele filme "*Vivendo com o inimigo*"? Não é o que acaba acontecendo. Nosso santo alimento, fonte da nutrição de nosso corpo, passa a ser o **martírio** de todas as horas. "*Sabe de uma coisa? Cansei...*"

Eu tenho um amigo que tem uma força de vontade terrível para fazer dietas, e as faz muito bem. Ele sempre está me dizendo: "*Comi isto e aquilo, economizei muitas calorias. Hoje à noite posso dar uma relaxada: vou tomar um vinho e saborear aquele prato de que mais gosto, uma macarronada com aquele molho... Sentiu o sabor?*" Quanto tempo você acha que ele resistiu fazendo dieta? Quantas histórias desse tipo você já ouviu?

Quando você fica pensando em não comer chocolate, em não comer doces, em não comer isso ou aquilo, com certeza você não só os comerá – você os devorará. Pare por um momento e pense na seguinte frase: **Não pense na cor azul!**

Afinal, agora você está pensando em quê? No **azul!** É isto mesmo: você não consegue ficar sem pensar no **azul**. A mesma coisa ocorre quando você não quer comer chocolate: o chocolate não sai de sua cabeça...

Dê a você mesmo a permissão para comer um pouco do que quiser e sinta-se satisfeito. **É preciso entender uma coisa: ninguém vai fazer nada por você a não ser você mesmo. Mas se você acha que o investimento vale a pena, vá em frente!**

*Mas antes de tudo defina quem é o chefe: você ou seus hábitos. Se for você, é muito mais fácil assumir o controle, mas se forem seus hábitos quem manda...*

*CLÍNICA UPTIME*  
TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

As dietas são tempos de sofrimento, de dor, de negação, de infelicidade, e – o pior – com prazo de validade.

**Dr. Luiz Carlos Bertoni**

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303