

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE: MEDICAMENTOS PARA EMAGRECER

Anorexígenos (inibidores do apetite) são medicamentos muito utilizados por quem faz dietas. Quem os receita ou usa geralmente realça as vantagens desses remédios “**miraculosos**”. Mas o que ocorre é que quem toma esses medicamentos para emagrecer diminui a ingestão de alimentos porque passa a sentir menos fome.

Tidos como remédios para “queimar gorduras”, quem os usa passa a emagrecer “numa boa”, mas com o passar dos dias o paciente começa a ficar indisposto, irritado e/ou nervoso. Além disso, torna-se pálido e enfraquecido, o que vai se acentuando progressivamente.

Existem várias maneiras de “**queimar gorduras**”: uma delas é cortar pedaços de gordura com uma faca e depois **queimá-los numa fogueira**, *só que isso é meio complicado de realizar na sua cinturinha...* Outra maneira é por meio das **células**. As criancinhas da escola já sabem disso, e você também: as células são unidades queimadoras de gordura, e as que mais queimam gorduras são as células dos seus músculos. Quanto mais exercitados e tonificados estiverem seus músculos, mais aptos estarão para queimar gorduras.

Você já sabe que, quando se tomam remédios para **inibir o apetite**, automaticamente o corpo diminui o metabolismo. Como o organismo precisa de energia, e a energia disponível está estocada nos músculos, o que o corpo faz? Consome os próprios músculos para se manter vivo. Dessa forma, o **estoque de gorduras fica quase inalterado**, embora a pessoa emagreça rapidamente. Nesse caso, seus músculos estão sendo exauridos, e isso provoca fraqueza e indisposição.

Acontece que o corpo economiza energia utilizando a gordura como estoque, a qual fica à disposição dele para quando for necessário. *As células são as unidades que fabricam ou estocam gordura para economizar energia e também são elas que queimam as gorduras quando precisam de energia.* Todo combustível que utilizamos vem dos alimentos que ingerimos: a energia contida neles é metabolizada e usada de maneira adequada pelas células, segundo as necessidades do corpo.

Como você já sabe, as células musculares são as mais numerosas no nosso organismo. E essas células utilizam muita energia porque estão encarregadas de levar nosso corpo de um lugar para outro, ou seja, são responsáveis pelos nossos movimentos.

Os medicamentos que aparentemente “queimam gorduras” na verdade queimam músculos, e assim o paciente perde peso rapidamente: às vezes são 5, 10, 20 ou 30 quilos em poucos dias ou meses. Só que isso é muito danoso ao corpo em geral, e o resultado final pode terminar numa internação num hospital.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

BRINCADEIRA DE CRIANÇA

Você conhece esta brincadeira de criança? *O que pesa mais: 1 quilo de chumbo ou 1 quilo de algodão?* As crianças, quando aprendem essa brincadeira, sabem que ambos os pesos são absolutamente iguais. Mas o que tem maior volume: **chumbo** ou **algodão**? Com certeza você vai responder que é o **algodão**, no que está absolutamente certo.

1quilo de músculo magro = 1quilo de gordura

Mas acontece que **1 volume** de **1 quilo de músculo magro** corresponde a **3 volumes** de **gordura**. É por isso que muitas pessoas, apesar de perderem peso rapidamente, mantêm certo volume corpóreo, o que parece não corresponder ao peso perdido.

É por isso que a dieta alimentar e os medicamentos para emagrecer focam no problema, mas não na solução, e assim a maioria das pessoas desiste de continuar o tratamento. Quando o paciente pára o tratamento ou a dieta, rapidamente retorna ao peso original, ou pior, fica mais gordo ainda.

Segundo especialistas em nutrição, ao longo dos últimos 20 anos a população americana aumentou o peso médio por conta das dietas e dos medicamentos...

As gorduras são importantes para nós como estoque de energia e como isolante térmico, pois impedem a perda de calor e ajudam a manter a temperatura corpórea. O tecido gorduroso também serve de almofada para certos órgãos (como os intestinos), e nosso cérebro, que tem grande quantidade de gorduras, é muito especial para todos nós...

Mas quando a pessoa é obesa ou tem excesso de peso, seu coração precisa trabalhar muito para manter o corpo em funcionamento. Ao mesmo tempo, a sobrecarga cardíaca pode facilitar o aparecimento de doenças crônicas, como a pressão alta (hipertensão arterial) e a arteriosclerose (depósito de gordura nos vasos sanguíneos), que podem provocar ataques do coração e derrames cerebrais.

QUALIDADE DE VIDA

Hoje em dia se fala muito em qualidade de vida. Mas qual tipo de vida que você gostaria de ter? Quando as pessoas focam no problema – comida e/ou remédio – a solução é parcial.

Em cada 100 pessoas que fazem dieta, 95 desistem no meio do caminho e, o que é

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

pior, não conseguem permanecer magras. Outra constatação: voltam ao peso original e muitas engordam mais do que o peso original. *Quando você faz dieta ou toma remédio para emagrecer, está apostando no time que tem a menor chance de ser campeão (5%) e grande risco de cair para a segunda divisão (95%).* Nesse ponto **podemos dizer que é uma questão de escolha: fazer exercícios e perder peso ou fazer dieta e ganhar peso.**

Se você verdadeiramente quer ser magro, deve alimentar seu corpo, e não passar fome.

— *Mas entender isso é muito difícil para mim, porque tantos amigos e amigas se submetem a fazer dietas, mas o fato é que fazem...*

Às vezes eu ouço cada história... Parece que as pessoas que fazem uso de dietas afetam tanto a mente como o corpo...

Privando-se das comidas mais gostosas, passam a se sentir irritadas, raivosas, nervosas... Passam a interferir negativamente no sistema de regulação do peso natural e tornam a digestão difícil: perder peso passa a ser uma tortura, sinônimo de tempos muito duros e difíceis.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303