

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE E EXCESSO DE PESO

Nos Estados Unidos, 40% dos adultos são obesos. Mas os especialistas consideram que o aumento do peso na população americana se deve não só ao aumento do consumo de amidos (massas), doces e gorduras, mas também ao uso de dietas e medicamentos para perder peso.

No Reino Unido, constatou-se que na Inglaterra se passou a comer 20% a menos nos últimos 20 anos, mas no mesmo tempo os britânicos adultos aumentaram de peso em torno de 5 quilos e, nos últimos 10 anos, 50% deles acrescentaram ao próprio peso cerca de 10 quilos...

No Brasil, em cada 5 pessoas 1 é obesa ou tem excesso de peso: são aproximadamente 35 milhões com peso acima do recomendado.

O que os alimentos que comemos têm a ver com isso? O que as dietas têm com isso? As profissões modernas seriam culpadas? E a nossa falta de exercícios?

COMER

O ato de comer tende a ser um processo automático: de maneira geral comemos sem pensar na comida ou não apreciamos o alimento que estamos ingerindo. Mas as dietas submetem a pessoa a um corte frontal na quantidade da comida consumida e muitas vezes obrigam a pessoa a passar fome.

O nosso corpo, geneticamente, é uma homenagem aos nossos pais, a nossos avós, a nossos bisavós, e assim sucessivamente, ou seja, nosso organismo tem uma experiência adquirida através dos milênios. Em **tempos imemoriais** o ser humano passou por privações de comida, pois a vida era muito curta e dura comparada à dos dias atuais, o que significa que o nosso corpo desenvolveu processos metabólicos para aproveitar tudo que era aproveitável para que tivesse alguma chance de sobreviver.

Quando alguém faz um pequeno corte no corpo, por exemplo, fica preocupado, embora ela saiba que o ferimento vai cicatrizar, porque o corpo reagirá àquela agressão. Assim também quando o organismo é submetido à **privação de alimentos**, o corpo de alguma maneira assegura a sua sobrevivência sob as condições adversas e faz os ajustes necessários no metabolismo: **diminui seu ritmo** e economiza energia o máximo possível. O próximo passo do corpo é se proteger contra a privação de alimentos, e, assim, começa estocar energia

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

de longa duração: a gordura, que é estocada para ser consumida no tempo das vacas magras...

E na tentativa de salvar sua vida, seu corpo começa a queimar músculos para obter energia. É o mesmo que você queimar os móveis de casa para obter aquecimento...

As dietas freqüentemente não promovem o correspondente aumento de consumo de energia. Então, a ênfase na contagem de calorias, a pesagem dos alimentos e a leitura de rótulos dos produtos alimentícios são importantes, mas isso não provoca a queima de gorduras...

SAUNAS

Fazer massagem ou ir à sauna é muito agradável. Mas muitas pessoas pensam que massagens e saunas propiciarão grande queima de calorias. **Ledo engano!** Quando alguém vai à sauna, perde grande quantidade de água e sais minerais por meio da transpiração: o suor. E normalmente quando a pessoa sai da sauna bebe grande quantidade de líquidos para repor a água que o corpo perdeu.

Como se vê, forçar o corpo a estresses físicos não é uma boa maneira de ser saudável e magro; portanto, **pare que brincar com seu corpo!** O que você realmente tem que fazer a seu favor é aprender mais sobre seu metabolismo.

O seu corpo tem muita sabedoria, por isso você deve aprender a trabalhar com ele e a respeitar sua fisiologia, ao invés de agredi-la. Existem pessoas que parecem pensar que o grande inimigo de sua vida é seu próprio corpo, pois vivem trabalhando contra si mesmas, com péssimos resultados.

Esse estilo de vida, de viver com o próprio inimigo, gera catástrofes. Por isso, **se você quer perder tempo, faça dietas**, pois com elas você poderá perder muitas horas de sua preciosa e importante vida, e ainda por cima no final ficará fraco, doente e o pior: provavelmente ficará mais gordo.

A grande dieta é comer o suficiente quando se está com fome e terminar a refeição quando estiver satisfeito. Coma devagar, saboreie sua comida como uma iguaria, como algo precioso e essencial à vida.

A DIFERENÇA QUE FAZ A DIFERENÇA

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A diferença que faz a diferença é você. Estamos lhe dando muitas dicas. Use sua inteligência e seu tempo com a pessoa mais importante do mundo: **você**. Aprenda a resolver esta ou aquela situação. Aprenda a ler o que acontece com você e seja um facilitador para você mesmo, usando em seu favor tudo que você aprendeu. Mude seu estilo de comer e de exercitar-se; transforme-se em um novo *você*. Afinal, é isso que você quer! Ou não?

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303