

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### OBESIDADE: ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE

Emagrecer é seu desafio, por isso termine essa luta com uma vitória pessoal: assuma a responsabilidade pessoal de cuidar de você no que for necessário e de perseguir seus objetivos para se tornar magro e esbelto.

Nosso corpo foi desenhado para o **movimento**, mas as condições da vida moderna nos transformaram em sedentários, e assim nossos sistemas corpóreos entraram em desequilíbrio. É preciso, pois, que você ache uma maneira de transformar os exercícios físicos em diversão, ou praticar aqueles que melhor se adaptem a você. Para isso, em primeiro lugar procure um profissional para orientar você. Ele o ajudará a escolher os melhores exercícios, e então caberá a você torná-los divertidos. Lembre-se: o hábito de fazer exercícios pode tornar sua vida mais interessante e saudável.

Muitas pessoas, porém, não conseguem se libertar de certos hábitos, embora os tenham criado e sejam donas deles. Outras tentam se libertar das dores que causam a si mesmas exagerando na comida e deixando seus músculos flácidos e moles, os quais seguem a lei da gravidade e caem. Os braços de muitos obesos parecem toalheiros: os músculos estão sempre "pendurados".

E que tal aprendermos a conjugar o verbo **tentar**? Sempre que se propõe, essa atividade, é comum que apenas a metade dos inquiridos se movimentem. Se um professor pedir a uma classe de alunos que tentem ficar em pé, por exemplo, verá que uma parte deles se levanta e a outra fica sentada. O verbo **tentar** é o verbo do *sim* ou *não*.

Mas se você insistir nesse seu estilo de vida, vai continuar obtendo o que sempre obteve: **muito desânimo e gordura!** Por isso procure: um estilo de vida saudável e compatível com você e torne sua vida animada e prazerosa.

### A CULPA É DO VIZINHO

Muitos obesos acham que o que acontece com eles é **culpa do vizinho...** pois têm horror a assumir responsabilidade sobre si mesmos. São sempre os outros os responsáveis pelo que acontece de ruim.

Mas os outros têm tantos problemas quanto você, e assim não têm tempo nem para prestar atenção na sua majestade...

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Se você quiser reclamar de tudo e de todos, continue assim; afinal, este é seu estilo de vida, porque chorar você sempre chorou, mas qual o resultado que você obteve, a não ser mais choro? Chorar simplesmente não adianta...

### ATIVIDADE FÍSICA

Decidiu fazer exercícios físicos? Parabéns! O ritmo com o qual iniciou está muito desconfortável? Diminua o esforço. Existem pessoas que querem fazer tudo num dia só, mas você sabe que sua vida tem muitos dias pela frente, por isso use sua inteligência e distribua os esforços ao longo da vida.

E se, ao terminar os exercícios, suas pernas estiverem doloridas, isso significa que elas não estão sendo devidamente oxigenadas e portanto aumentou o nível de **ácido láctico**: é preciso diminuir o ritmo.

Aumente gradualmente a carga física com o passar dos dias, até que o exercício fique bem confortável para você. E lembre que a dor faz parte do sistema primário de defesa do corpo, é parte da proteção do seu organismo. Respeite-a! Se por acaso ocorrer uma torção no seu pé, pare e verifique o que aconteceu, pois talvez seja hora de descansar para seu corpo poder se recuperar. A palavra mágica para a atividade física regular é **conforto**.

Você já sabe que muitas pessoas fazem dieta, outras tomam remédios para emagrecer ou associam os dois sistemas. No início desses tratamentos, as pessoas perdem peso, porém permanecem com a química de pessoa gorda. *Até este momento, a ciência ainda não criou nenhum medicamento ou dieta que substitua você nessa tarefa.* Por isso que nessas circunstâncias o seu corpo começa a queimar músculos e você fica muito fraco, muito desanniiiiimmmmmadddooo.... iiiiiirrrriiiiiitttttttttaaadddddddoo.

Portanto, coloque disposição e alegria em sua vida, torne suas atividades físicas agradáveis e divertidas, prepare seus músculos para queimar as calorias estocadas na gordura. *Você tem a escolha de virar uma fábrica de gorduras ou uma fornalha de queimar gorduras.* Músculos tonificados desenvolvem e ativam mais facilmente as enzimas que queimam gorduras. E se durante os exercícios houver necessidade de ingestão de mais comida, significa que o seu corpo está fazendo músculos de ótima qualidade e provavelmente você se está sentindo muito bem.

As pessoas também sabem que fazer exercícios com grande intensidade, além de ser extenuante, às vezes dói muito, e assim os abandonam. É por isso que é preciso fazer um pouquinho de exercícios todos dias ou várias vezes por semana, com aumento gradual da carga, sempre dentro de um nível confortável, para tornar o exercício prazeroso e divertido.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Nas caminhadas, por exemplo, procure conhecer lugares novos, quem sabe novos amigos. Aprender a gostar do que se faz é muito importante, por isso torne sua atividade física uma escolha, a sua energia. Preste atenção em seu corpo e procure não queimar todas as calorias num dia só, pois terá muito tempo para isso.

Deixe seu corpo ajustar o próprio metabolismo, deixe seu organismo regular a fornalha de queimar calorias (gorduras). Tenha paciência com seu corpo e com você, pois tudo tem o tempo certo.

### HÁBITOS e ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Quando estiver à mesa comendo, você poderá deixar sobrar alimento no prato ou estocar as sobras em sua cintura. Qual a sua escolha? Hábitos exigem muito tempo de treinamento, mas é preciso criar hábitos saudáveis para saúde e a manutenção da vida.

Nós temos uma relação natural com a comida, mas infelizmente muitos misturam os canais. Se quiser que suas emoções e seus sentimentos sejam enterrados sob uma montanha de comida, a opção é sua! Por isso é preciso *aprender a valorizar seu corpo e você, ou nada disso valerá a pena.*

É preciso, além disso, compreender que a comida não é o inimigo a ser combatido, uma vez que os alimentos são o combustível, a **energia vital**, e sem eles não podemos viver. Você poderá planejar sua alimentação porque sabe o que mais aprecia e tem à sua escolha os alimentos mais importantes à saúde e informações sobre o quanto pode ser consumido de cada um. Você também sabe que tem de consumir alimentos variados, de diversas fontes e de diversas espécies vegetais e animais, pois só assim ficará bem-nutrido, vitaminado, energizado e saudável.

É preciso entender, sobretudo, que o principal benefício dos exercícios físicos não é a perda de peso, mas a **tonificação** dos seus músculos e a melhoria da capacidade de esses mesmos músculos queimarem mais gordura eficazmente. Nossos músculos têm certas enzimas especiais que lhes permitem queimar grande quantidade de calorias em pequenos períodos. Quanto mais tonificados ficam os músculos, de mais calorias necessitam para manter suas funções.

Os músculos ajudam na sua locomoção e servem para transportá-lo através da vida, ou seja, um meio de transporte saudável e seguro.

Quando os músculos ficam tonificados, aumentam consideravelmente o consumo de energia estocada em forma de gordura, pois eles metabolizam 90% das calorias, ou seja, em uma refeição de 1.000 calorias, 900 são queimadas pelos músculos. Vale ou não vale a pena mantê-los tonificados?

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Algumas enzimas existentes nos músculos podem aumentar a queima de calorias em 5 vezes mais durante os exercícios, por isso preste atenção na quantidade e na qualidade dos seus músculos.

O **inativo** perde músculos e diminui sua massa muscular, e nesse caso os músculos viram fábricas de **estocar banha**, ou seja, passam a transformar as calorias dos alimentos em gordura. Já a pessoa **ativa** tem seus músculos tonificados, portanto necessita de mais calorias para que seu metabolismo, que é a **fornalha de queimar calorias**, funcione eficazmente.

Se você anda regularmente e sobe e desce escadas no dia-a-dia, poderá comparar as diferenças com os períodos em que ficou na inatividade. Por isso é preciso saber se seu nível de exercícios está aquém ou além das suas necessidades. Mas só você sabe dos seus limites, por isso somente você poderá decidir se aumenta ou diminui a carga de exercícios.

Todos nós temos um limite, e só você pode expandi-lo, mas lembre-se de que você tem uma herança genética. Preste atenção nos membros das outras famílias: em algumas delas grande parte de seus membros são magros, e só um ou outro é obeso. Existem também famílias em que a maioria dos membros é obesa e apenas um ou outro é magro. Então, o que realmente determina a obesidade: a genética ou os hábitos?

### A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Podemos dividir os alimentos da seguinte maneira:

- 1) Verduras e legumes;
- 2) Frutas;
- 3) Grãos e cereais (feijões, arroz, trigo, grão-de-bico, soja...);
- 4) Carnes vermelhas (vaca, porco) e brancas (peixe, frango);
- 5) Gorduras; e
- 6) Farinha de trigo e açúcar.

### COMA UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS

Quando alguém limita os alimentos a um pequeno número deles, as refeições dia após dia tornam-se monótonas. Além disso, o corpo necessita de grande número de diferentes nutrientes para permanecer saudável. A variedade de alimentos, portanto, é o melhor meio de

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

garantir os nutrientes de que o corpo precisa. Além do mais, uma alimentação diversificada ajuda a minimizar o risco de toxicidade de certos alimentos.

Escolha, portanto, uma alimentação com **baixos teores de gorduras** (gorduras saturadas e colesterol) e coma muitas frutas, verduras e legumes. Por outro lado, os cereais fornecem carboidratos complexos que nos abastecem de energia. Geralmente esses alimentos contêm vitaminas, sais minerais e fibras, com baixo teor de gorduras, e ajudam a diminuir seu consumo.

E lembre-se de usar açúcar com muita moderação, porque o corpo humano transforma esse produto em gordura se não for usado de imediato. Minimizar também o uso de sal de cozinha para diminuir o risco de pressão alta.

Uma alimentação equilibrada de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e sais minerais se obtêm com as verduras, os vegetais frescos, as frutas, as carnes, pescado e outros alimentos naturais (não-industrializados). E alimentação com baixo teor de gorduras torna a alimentação mais saudável.

Quando alguém está em fase de crescimento, a alimentação equilibrada é de suma importância nessa fase especial para a saúde de todos nós, quando a estrutura do corpo humano precisa de qualidade e quantidade de elementos nutritivos para os ossos, os músculos e as demais partes do corpo sejam de melhor qualidade.

### FALANDO EM MÚSCULOS...

Falando em músculos, outro lembrete: você não pode construir músculos à noite, dormindo. Os músculos são estimulados e tonificados durante os períodos de atividade física, e é por isso que depois de certo tempo as mudanças físicas vão se tornando visíveis. O que acontecerá é que você começará a ficar esbelto porque os músculos são mais pesados do que a gordura que está sendo substituída, e, como já se sabe, a gordura tem maior volume do que os músculos.

Quando alguém começa a se exercitar regularmente, aumenta o nível das endorfinas e as dores provocadas pelos exercícios diminuem e se tornam mais suportáveis, quase desaparecendo a cansaço muscular.

Hoje em dia as pessoas se tornaram muito sedentárias, por isso mais do que nunca são importantes uma boa alimentação e os exercícios físicos, porque a ausência deles pode resultar numa vida nada agradável. Descubra, portanto, uma maneira equilibrada e prazerosa de fazer isso. Muitas pessoas, porém, acham difícil fazer uma boa alimentação e se exercitar,

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

mas isso é uma questão de escolha: você é adulto e sabe o que faz. E não adianta ficar reclamando.

As pessoas precisam entender que uma boa alimentação e exercícios físicos não são atividades excludentes, mas sim complementares. Pense assim: a dor durante os exercícios é sinal de que você precisa prestar atenção no que está acontecendo com você, portanto utilize esse sinal com sabedoria.

Não importa seu porte físico: pequeno, médio ou grande. Com o passar do tempo, ótimas idéias surgem, mas lembre-se de que você precisa comer e fazer exercícios para suprir as necessidades do seu corpo.

A sugestão é que você coma proteínas, carboidratos, derivados do leite e doces (com moderação). Leve em consideração suas atividades diárias e sinta-se satisfeito com o que está comendo. Se você precisa comer mais, aumente o consumo de vegetais, frutas e carboidratos complexos, mas evite produtos com *bacon* (toucinho), molhos, cremes e carne vermelha.

### OBJETIVO REAL

Muitas vezes seu peso não é o **objetivo real**, pois ele pode ser **apenas o sintoma**. **O peso é o sintoma do problema** porque, se o problema fosse somente o peso, tudo que teria de fazer seria emagrecer e o problema estaria resolvido, porém isso não é o que acontece na prática.

O problema real é o modo como sua estrutura mental está estruturada. É isso que o leva a comer em excesso. Se você resolvesse isso, o problema estaria resolvido. **Mas uma advertência: nem sempre as pessoas conseguem sozinhas resolver este tipo de problema**, e aí será necessária ajuda profissional para conseguir o desejo de ser magro e esbelto.

Quando se fala na estrutura mental da obesidade ou do excesso de peso, é preciso lembrar que essas duas situações envolvem muitos problemas com o ato de comer. *Podem estar envolvidas compulsões por comidas ou doces, problemas emocionais, sistemas de crenças e de identidade*. Sistema de crenças é aquilo em que inconscientemente você acredita, mas nem sabe disso.

Aprenda, portanto, a fazer a leitura do seu corpo, a verificar o que acontece com ele, e vai descobrir muitas sabedorias. Você só resolve algum problema se aceitar que ele existe. *A partir desta constatação, procura-se a solução; se você jamais aceitar o problema, jamais haverá solução.*

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

O seu corpo lhe dá muitas dicas, mas é preciso aprender com elas. Acredite nele, portanto, e aceite as suas sensações e os sentimentos: aceite-se do jeito que é, com todos os defeitos e virtudes.

Nós viemos a este mundo para aprender, e você não nasceu comendo perfeitamente. E se você gosta de estatística, aqui vai mais uma: 10% das mulheres americanas que fazem dieta odeiam seus corpos. Odiar seu corpo pode levar a pessoa a comer em excesso para resolver problemas como vergonha, desgosto ou desespero.

Nós nascemos com corpos que somente querem ser bem-alimentados para fazer uma longa viagem que se chama vida, pois foram equipados para fazer esta travessia muito bem. Quando criamos maus hábitos de comer ou comer quando não sentimos fome, isso geralmente nos leva à obesidade. O que precisamos fazer é redescobrir a nossa relação natural com o alimento.

As dietas controlam o consumo de alimentos, mas não nos ajudam muito porque as pessoas aprenderam a comer para lidar com seus sentimentos e não para alimentá-las adequadamente.

*A dieta é um problema que se prescreve para resolver outro problema que depois acaba virando um problema. A menos que você possa lidar com seus sentimentos de outra maneira e recuperar sua relação natural com a comida, jamais será magro e esbelto.*

**Dr. Luiz Carlos Bertoni**

(43) 3324-3303