

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE: QUAL SERÁ SEU MARCADOR? VOCÊ OU AS TABELAS?

As populares tabelas de peso ideal geralmente não levam em conta as variações biológicas que ocorrem tanto nos homens como nas mulheres. Os ciclos da vida a que estamos submetidos, como os ciclos hormonais e menstruais nas mulheres, e as estações do ano, que influem na nossa alimentação, deveriam fazer parte dessas tabelas, que não conseguem discriminar, por exemplo, o aumento de gorduras, de líquidos ou de músculos em nosso corpo. As mesmas tabelas também não incluem as preferências alimentares pessoais, ou seja, não levam em conta o que comemos.

Acredite mais em **você**, portanto, e menos nas tabelas. Mas se não consegue deixar as tabelas de lado, esqueça-as inicialmente por pelo menos 1 semana, depois por 2 semanas, por 3, 5...

Vamos adotar um marcador especial, um medidor com características especiais para medir seu sucesso de emagrecimento. Esse novíssimo marcador é a sua cara: é **você**. E você pode começar a apreciar-se antes mesmo de o peso começar a diminuir. Você pode se olhar com respeito para o mais especial dos **veículos de locomoção**, o seu corpo. E poderá ouvi-lo com muita atenção quando você lhe perguntar o **que** comer e **quando** comer.

Mude, portanto, sua maneira de medir o sucesso do emagrecer: em vez de ficar contando as calorias e as comidas que você evita, comece a pensar em você como magro e esbelto. Faça perguntas para você mesmo: como você se sente sendo magro? Como as roupas que visto caem em mim? Você tem mais energia? Você se exercita com mais facilidade? *Como você é único, quais as suas perguntas?* Existem muitas maneiras de fazer as perguntas e as escolhas mais úteis para você.

Contar calorias é desviar sua atenção, é uma pista falsa, pois não considera o que está à frente ou as dificuldades a enfrentar. *Controlar o número de calorias ingeridas não é uma fórmula mágica: é apenas uma forma de contar unidades de calor.* Acontece que você pessoalmente não queima calorias, mas digere os alimentos que o vão nutrir, deixando-o com muita saúde e disposição. Fique tranquilo, portanto, em relação ao que você ingere ou ao quanto você queima, pois ninguém é capaz de queimar quantidade muito grande de calorias em pouco tempo, mas todo mundo sabe muito bem que precisa dos alimentos.

PRESTE MAIS ATENÇÃO EM SEU CORPO

Fomos educados a não prestar atenção em nosso corpo, e assim perdemos um referencial precioso. Você, por exemplo, já presenciou uma criança que está aprendendo andar e de repente cai, bate o rosto no chão e começa a chorar? O adulto chega perto da criança,

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

pega-a e diz que não foi nada. Você já bateu com o rosto no chão ou com a cabeça contra um poste? É muito dolorido... Quando alguém fala à criança que não doeu nada, ela geralmente chora mais forte e por mais tempo. Quando o adulto reconhece que doeu, a criança chora menos ou pára de chorar quase imediatamente. Quando o adulto reconhece a dor da criança, está fazendo um grande favor a ela, pois compartilha da sua dor e se solidariza com ela. Quantas vezes você também já não ficou com raiva ou irritado porque dizem para você que "não foi nada"?

Ao transportarmos esta experiência para o foco de nossa atenção, a **obesidade**, percebemos que muitas pessoas comem quando não estão com fome, pois estão ansiosas ou nervosas e buscam refúgio num bom prato de comida e assim acumulam gorduras na cintura. Qual a relação entre a comida e as emoções? Essa relação só existe se você acreditar nela.

UM ÓRGÃO ELETRÔNICO

Na sociedade e na família normalmente não aprendemos a perceber o que acontece conosco, por isso preste atenção em seu estômago. Você sabia, por exemplo, que ele vem equipado com sensores que se comunicam de maneira muito efetiva com o seu cérebro e regulam o processo de ingestão de alimentos? Que tal, então, dar uma chance a ele? Somente você saberá quando está com fome, com sede e sobretudo quando está satisfeito após uma boa refeição.

A comunicação entre você e seu estômago, como se percebe, é muito importante. Ouça-o, portanto. Permita que os sensores do seu estômago se comuniquem com seu cérebro e lhe informem sobre sua fome ou sua saciedade.

Pessoas obesas ou com excesso de peso **aprenderam a atropelar** seu sistema regulador estômago-cérebro, geralmente com o auxílio efetivo dos maus hábitos. Para emagrecer, portanto, precisamos aprender a verificar esses sinais e a ouvir o que o nosso estômago tem a dizer, para ele poder voltar a cooperar com nosso corpo novamente. *Quando você está fazendo amor, fica vendo TV?* Respeite-se: coma tranquilamente, deguste, saboreie sua comida! Afinal, é este um direito de seu corpo.

Para emagrecer, precisamos aprender a verificar esses sinais e a ouvir o nosso estômago, pois assim começaremos a cooperar conosco novamente. Precisamos retreinar nosso corpo comendo o necessário para mantê-lo saudável.

Quando nos aproximamos do horário do almoço ou do jantar, ou mesmo em outras horas quando o sinal de fome se manifesta, o corpo emite sinais inconfundíveis. Você sabe quando está com fome ou não.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Isso significa que é hora de comer, um sinal que deve ser levado em conta e jamais ignorado. As pessoas que se submetem a regimes e dietas adquirem o hábito de fugir das refeições, só que a barriga volta a roncar cada vez mais forte e, quando se sentam à mesa, a fome é tão grande e estão tão esfomeadas que comem **exageradamente**. O seu corpo foi feito para estar bem alimentado e bem cuidado. Quando é que você vai aprender a dar essa chance a você mesmo?

Quando você não tem controle sobre sua vida e sobre seu corpo, isso se transformará num desastre. **Infelizmente, nem todos conseguem fazer o seu próprio ajuste, por isso necessitam de ajuda profissional, pois mudanças exigem paciência e perseverança, porque quebrar padrões estabelecidos durante toda a vida incomoda demais; portanto, comece a fazer os ajustes e comemore a cada pequena vitória. Comemore!**

Você pode usar pequenas estratégias para se re-educar. **Antes de comer**, por exemplo, pergunte-se: *Como vou me sentir comendo isso? Vou ficar satisfeito ou empanzinado? Qual é o tamanho da minha fome? Esses alimentos me farão sentir bem depois?* Coma saboreando e degustando o que decidiu comer, mas procure comer devagar e curtindo o máximo possível, como se fosse a última refeição. Coma bem devagarinho e de vez em quando deixe todos talheres em cima da mesa.

Dê uma chance a você mesmo! Será que você não a merece?

GENÉTICA

Todas as vezes que assisti a palestras ou freqüentei cursos em que o assunto era obesidade, esta sempre foi acusada de ser uma doença **genética**. Todos nós temos características genéticas herdadas de nossos pais, mas hoje se considera que a obesidade, além dos fatores genéticos, é também conseqüência de muitos fatores externos.

Considerando que algumas famílias são mais predispostas à obesidade que outras, são comuns as famílias de magros com alguns membros obesos e as famílias de obesos com alguns magros. Você certamente já ouviu isso: *"Puxa vida! Só eu gordo em casa, e ninguém mais!..."*

Você já viu alguém compartilhar DNA à mesa? Que tipo de comida é o DNA? DNA não é comida... DNA é o código genético no qual estão todas as informações biológicas sobre você. *Numa mesa, as famílias compartilham estilos de vida e hábitos de comer, mas isso pode fazer uma grande diferença no peso e no tamanho de cada um dos seus membros. A forma de comer, o que come e os exercícios de cada um podem ser ajustados.*

ESTA MÁQUINA MARAVILHOSA DE LOCOMOÇÃO

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Você já deu uma olhadinha no seu corpo? Pois é, ele foi desenhado para o **movimento**... Use-o, portanto, ou perca-o.

Quando nos exercitamos, a bioquímica de nosso organismo muda e muda radicalmente; portanto, ao invés de estocar a gordura dos alimentos, transforma-se numa fornalha de queimar gorduras.

Com os exercícios, a distribuição dos nutrientes por todo o corpo melhora, os músculos ficam mais tonificados, o coração e o sistema respiratório se harmonizam, as nossas veias e artérias ficam mais massageadas: o corpo agradece...

Quando você fica satisfeito é porque está suprido de pura energia. Mas as **pessoas inativas** tendem a transformar os nutrientes em gordura muito rápido e sentem muito mais fome do que as **pessoas ativas**. Portanto, não é necessário entrar em inanição: basta comer menos e exercitar-se mais freqüentemente, pois assim você estará queimando mais gorduras.

PESSOAS ESBELTAS

As pessoas esbeltas e magras fazem com muita freqüência o seguinte: comem quando têm fome, param de comer quando estão satisfeitas e prestam atenção em seu corpo depois de alimentadas. Simples, não?

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) 3324-3303