

Os bodes expiatórios para o excesso de peso

Sempre esperançada que seja descoberto um tratamento rápido e eficaz contra esta "epidemia", vou recebendo diariamente, e a meu pedido, alertas sobre estudos e novas descobertas que possam explicar e contribuir para o tratamento, logo diminuição, do número de pessoas com excesso ponderal.

Sendo a obesidade um flagelo dos dias de hoje com consequências desastrosas para a saúde, qualidade e esperança de vida das populações e ainda um fator que promove gastos incalculáveis para os países, muita é a investigação que se faz com vista a encontrar os motivos que se prendem com uma tão grande taxa de obesos e pessoas com excesso de peso por esse mundo fora.

Sempre esperançada que seja descoberto um tratamento rápido e eficaz contra esta "epidemia", vou recebendo diariamente, e a meu pedido, alertas sobre estudos e novas descobertas que possam explicar e contribuir para o tratamento, logo diminuição, do número de pessoas com excesso ponderal.

Não querendo ser mais "papista que o papa" mas tendo consciência de que, ao fim de muitos anos, ainda nenhum tratamento ou produto eficaz contra a obesidade foi efetivamente implementado sem consequências nefastas para a saúde, resolvi trazer hoje aqui uma lista de notícias de estudos realizados que, se por um lado alimentam a esperança de quem se debate diariamente com esse problema (quem trata ou quem se quer tratar), por outro faz com que se aceite com resignação o excesso de peso como algo que a só genética ou fatores exógenos podem provocar:

- "Bebidas açucaradas contribuem para o aumento da obesidade";
- "Sedentarismo na infância causa obesidade";
- "Equação feita na França prevê obesidade infantil";
- "Relação entre bactérias intestinais e obesidade";
- "Altos níveis de insulina podem conduzir à obesidade";
- "Crianças que têm TV no quarto têm maior risco de desenvolver obesidade";
- "Redes sociais aumentam autoestima mas também obesidade";
- "Radiações de Fukushima ligadas ao aumento da obesidade infantil no Japão";
- "Gordos vivem mais tempo do que os magros";
- "Retirar açúcar dos cereais pode combater a obesidade infantil";
- "Novo estudo sugere que a ausência de uma proteína chamada p62 pode contribuir para a obesidade";

- "Cientistas descobrem uma enzima Aldh1a1 que leva à obesidade nas mulheres";
- "Videojogos podem reduzir risco de obesidade infantil";
- "Desregulação do ritmo circadiano associado a obesidade, diabetes e doença cardíaca".

É certo que tanto a genética como alterações hormonais, como fatores externos ao organismo podem efetivamente contribuir para despoletar ou agravar o excesso de peso e a obesidade, mas há uma conclusão praticamente consensual e universal: é que apesar de todos os fatores implicados no aumento de peso, este só surge se a ingestão de calorias for superior às que o organismo consegue queimar na sua atividade diária. Não conheço nenhum caso de obesidade em países ou situações em que há fome...

Por isso, apesar de o metabolismo estar mais lento devido a qualquer problema físico como o deficiente funcionamento da glândula tiroide, por exemplo, será necessário ajustar a quantidade de calorias que se ingerem em relação ao baixo gasto energético do organismo. Parte da solução está em não comparar a quantidade de comida no nosso prato com aquilo que achamos que é a quantidade certa, e muito menos com o que comem os nossos pares - marido, pais, filhos, colegas, etc., e que nos fazem acreditar que comemos pouco. Pouco ou muito, tem apenas relação com o que o corpo precisa e não nos devemos esquecer que não é a quantidade que dita as calorias ingeridas. Podemos comer muita quantidade de um alimento com poucas calorias (por exemplo, teremos dificuldade, pelo seu volume, em ingerir 300 g de alface com cerca de 20 ou 30 calorias) mas facilmente comer um pastel de carne folhado com 500, 600 ou mais calorias...

As bebidas com calorias, que no fundo são todas exceto a água, engordam tanto como outros alimentos e são pouco saciantes porque rapidamente passam do estômago para o intestino. No entanto, 300 ml de Coca-Cola têm tantas calorias como o "famigerado" pão e podem contribuir para um aumento de peso de cerca de 7 quilos por ano, caso se consuma diariamente além das necessidades energéticas normais. Mas com um grande diferença: o pão é um alimento essencial numa alimentação racional e equilibrada e os refrigerantes são absolutamente dispensáveis!

Para terminar, devo referir que há outras notícias que podem fazer acordar para a verdadeira essência e tratamento do problema.

Por um lado, a dura realidade de que a "obesidade causa mais mortes do que a fome" e, por outro, a de que a indústria alimentar começa a dar sinais de que está a assumir a sua quota-parte de responsabilidade e a promover produtos que forneçam menos calorias, sejam eles alimentos ou bebidas - "Coca-Cola aborda problema da obesidade pela primeira vez na publicidade"...

peso,

uma questão de peso

MANUAL PARA APRENDER A EMAGRECER COM SAÚDE
Paula Veloso e Teresa Maia

Mas não esquecer: a opção é sempre do consumidor, com exceção das crianças que dependem dos pais e educadores!

