

# QUESTÃO

*Democrática, a obesidade atinge indivíduos de todas as classes sociais, em todos os países. Mas existe uma luz no fim do túnel, a dobradinha atividade física e reeducação alimentar*

É la é considerada o maior problema de saúde da atualidade. Além disso, o excesso de peso causa problemas psicológicos, frustrações e doenças como hipertensão, diabetes tipo II, dislipidemia (colesterol e triglicérides elevados), apnéia do sono, doenças osteoarticulares (coluna, joelhos e tornozelos), só para citar algumas. Os maiores vilões são o sedentarismo e o consumo pela oferta abundante de alimentos gordurosos e açucarados, o conhecido fast-food. Só no Brasil, 40% da população está obesa. O professor de Clínica Cirúrgica da Escola Bahiana de Medicina e Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, dr. João Ettinger, afirma que o corpo do indivíduo obeso não está preparado para carregar o sobrepeso, por isso sente muito cansaço, indisposição, respira com dificuldade, tem suor excessivo, sonolência durante o dia, azia e refluxo gastroesofágico, além de depressão e baixa auto-estima.

# DE PESO

## • Mexa-se

Para a nutricionista Graziela Perlow Friedler, “a mudança no hábito alimentar chega a ser responsável por 70 a 80% do processo de emagrecimento e a atividade física aumenta o gasto energético e estimula a conversão de parte das calorias da dieta para a construção de massa muscular, no lugar de gordura corporal. Dessa forma, é possível emagrecer, ou seja, reduzir gordura corporal de forma mais acelerada”.

“A atividade física é responsável por algumas modificações corporais que auxiliam a manutenção da dieta, entre elas a sensação de prazer pós-exercício (similar as sensações de ingestões alimentares) e a aceleração do emagrecimento. (...)”

*Graziela Perlow Friedler*

Um alerta para aqueles que estão acima do peso e querem se engajar em um programa de exercícios físicos, explica dr. Ettinger, “é fazer uma avaliação com um cardiologista, para verificar se o aparelho cardiovascular suportará o esforço a ser desenvolvido, pois muitos já têm algum problema associado”.

Graziela complementa que “a atividade física é responsável por algumas modificações corporais que auxiliam a manutenção da dieta, entre elas a sensação de prazer pós-exercício (similar as sensações de ingestões alimentares) e a aceleração do emagrecimento. Assim sendo, alguns estudos mostram que o sucesso é aumentado em até 70% quando associado à prática de exercícios regulares”, finaliza.

