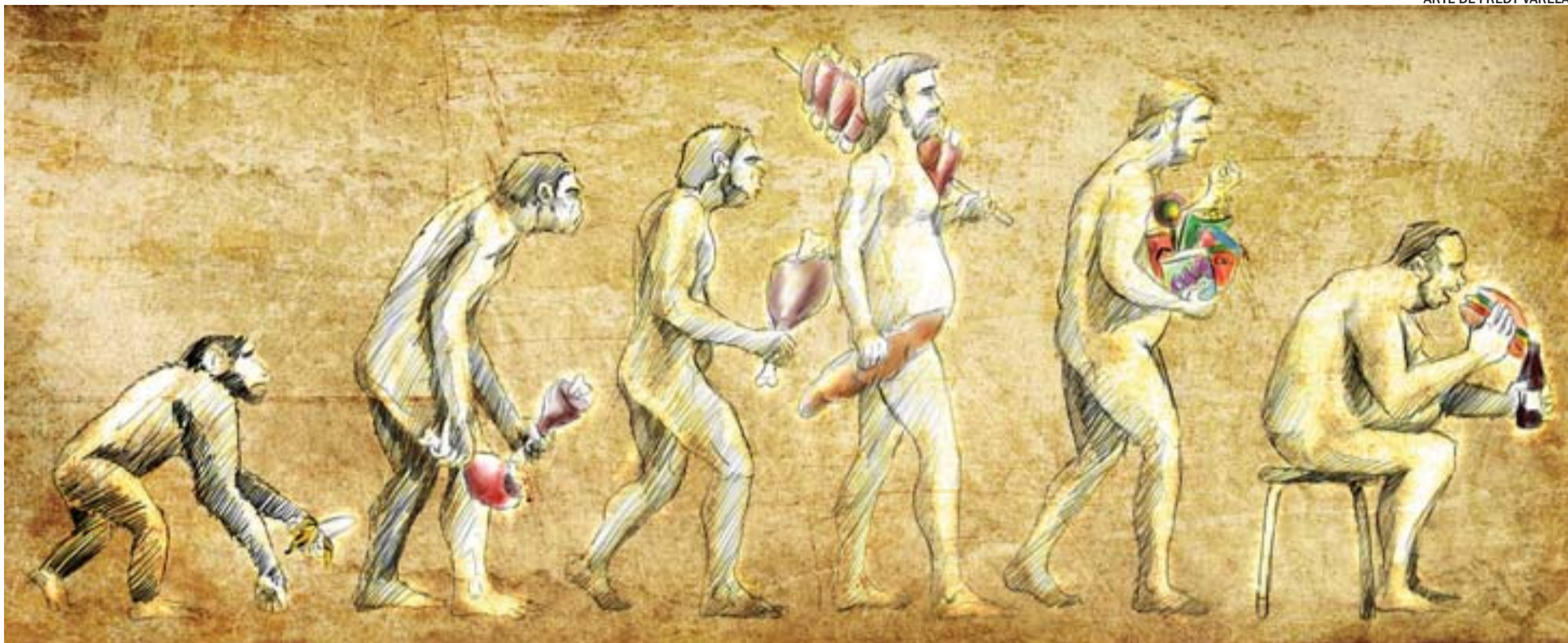


ALIMENTAÇÃO NA HISTÓRIA

ARTE DE FREDY VARELA



A genética conspira para nos fazer engordar

A única maneira que o organismo tem para ganhar calorias é por meio da alimentação. Por isso, durante muito tempo, a obesidade foi vista como um problema exclusivo de glúteos. Mas ninguém engorda só porque come demais. O ganho de peso também acontece quando calorias deixam de ser gastas.

A regra para conquistar a boa forma segue um raciocínio matemático elementar: a quantidade de calorias consumida por dia não pode ser maior do que a quantidade de calorias despendida no mesmo período. Dito assim parece fácil. O problema é que a genética conspira para que todos engordem.

Por uma questão de sobrevivência, o corpo humano foi programado para reagir contra a perda de peso. Existem cerca de três milhões de genes e enzimas que trabalham para fazer o organismo engordar. Essa característica genética remonta há pelo menos 200

mil anos, quando surgiram nossos ancestrais, na savana africana. Como a alimentação era escassa, só sobreviviam os indivíduos que digeriam bem carnes gordas e frutas doces, mais calóricas, e cujo mecanismo biológico armazenava as calorias consumidas em excesso em forma de gordura. Acumular gordura foi tão essencial à evolução que uma pessoa nunca perde as células adiposas que ganhou ao engordar. Por isso, é tão difícil emagrecer e se manter magro, comenta o médico e escritor Dráuzio Varella, no fascículo e DVD *As Grandes Séries do Fantástico - Questão de Peso*.

Quando uma pessoa consegue perder peso, essas células murcham, mas continuam no organismo. Caso, após a dieta, a pessoa retorne a maus hábitos alimentares, essas células incham novamente e a tendência é de que se multipliquem. Ou seja, em termos de composição celular, não existem ex-gordos e, sim, gordos emagre-

cidos, explica o endocrinologista Fernando Menegat Kuhn, especialista em obesidade, de Caxias.

A preguiça de se exercitar também é herança do homem pré-histórico. Antes do surgimento da agricultura, há 10 mil anos, a rotina humana se resumia a correr atrás de comida, o que demandava muita energia, afinal, não havia como pedir uma telepizza na caverna. Como a refeição seguinte era incerta, quando havia o que comer o indivíduo se empanturrava. Depois, tinha de fazer repouso para enfrentar os períodos de jejum.

Assim, até hoje, o cérebro interpreta a atividade física como desperdício de energia e responde com uma vontade irresistível de se render ao sofá. Outro tipo de resposta do organismo aos exercícios é a economia de energia, principalmente se a dieta é muito restrita. O cérebro não entende por que a pessoa está correndo, então, trabalha para reduzir o gasto de calorias.

DE PAI PARA FILHO

Ser gordo ou magro é uma questão complexa. Sabe-se que os maus hábitos alimentares, associados ao sedentarismo, são uma combinação bombástica que desencadeia a obesidade. Além desses aspectos, os médicos Ricardo Cohen e Maria Rosária Cunha explicam, no livro *Obesidade (Publifolha)*, que o que

pode diferenciar quem engorda mais de quem engorda menos são características individuais como: gasto deficiente ou impróprio de calorias pelo metabolismo, maior capacidade de acumular gordura, doenças endócrinas, transtornos como compulsão alimentar e ingestão de medicamentos como corticoides.

INDICADOR DE SAÚDE



Dr. Asdrubal Falavigna - Neurocirurgia - Crm: 17.335
Dr. Orlando Righesso Neto - Ortopedia - Crm: 17.312
• CIRURGIA DA COLUNA
• HERNIA DE DISCO POR VIDEO
Rua General Arcy da Rocha Nobrega, 401 Sala 602
Fone: (54) 3222 0684 Caxias do Sul - RS



ortodontia • implantodontia • reabilitação oral

Dra. Thais Felippi Biglia
Cirurgiã-dentista CRO-RS 12048
especialista em ortodontia

Rua Bento Gonçalves, 1282
Sala 13 • Centro • 54 3223.4474

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS
FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS
CRFs - RS 0778



Consulte seu otorrinolaringologista

T. 3028.4787

Agende seu horário

R. Sinimbu, 2150 - LJ 01
(ao lado da Igreja Universal)
Caxias do Sul - RS

PROMOÇÃO
Na compra de dois aparelhos auditivos,
o segundo terá um desconto de
15% em qualquer forma de pagamento.

*Exclusivo para a linha básica de aparelhos auditivos.

Cérebro não está preparado para resistir à geladeira cheia

Embora nosso cérebro continue pensando como nossos ancestrais, os tempos são outros. Hoje, há fartura de alimentos e estes estão ao alcance das prateleiras. Ninguém precisa fugir de leão na savana ou subir em árvores à cata de frutos. É só ir ao supermercado, encher o carrinho de compras e levá-lo até em casa, de preferência de carro.

– Pegar um indivíduo criado em época de penúria e colocá-lo diante da geladeira cheia, da telentrega de pizza, é expô-lo a uma tentação que não está preparado para resistir. Por isso, a obesidade está se transformando numa doença que é um sério problema de saúde pública – analisa o endocrinolo-

gista Alfredo Halpern, criador da dieta dos pontos e professor da Universidade de São Paulo (USP).

Mas nada de usar a evolução humana como desculpa para abandonar a dieta e a academia. Apesar dos nossos instintos primitivos, já se comprovou que quando a alimentação saudável e a atividade física viram hábitos, o metabolismo se adapta e é possível se tornar magro para sempre. Mas isso só acontece se a perda de peso é gradual e o novo peso se mantiver pelo número de meses equivalente à quantidade de quilos perdidos, diz Halpern. Exemplo: se a pessoa perdeu 10 quilos é importante manter esse mesmo peso por 10 meses.

SURDEZ – Assistência técnica local
– Garantia de 2 anos
– Laboratório próprio
– Entregamos o Aparelho no mesmo dia

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 ao lado do Mc Donald's
F: 3214.1421 - Caxias do Sul.

AMPLIVOX
CENTRO AUDITIVO