



## USP ESALQ – ACESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Esteta

Data: 04/03/2013

Link: <http://www.difundir.com.br/>

Assunto: Você é o que come?

## Você é o que come?

Segundo dados recentes do Ministério da Saúde, 60% da população brasileira apresenta de sobrepeso a obesidade. A obesidade é causada por fatores genéticos, doenças endocrinológicas, desequilíbrios hormonais, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e fatores emocionais, como depressão e ansiedade. Vale ressaltar que as condições médicas são responsáveis pela minoria dos casos. A maioria das pessoas engorda, principalmente, por excesso de ingestão de calorias, resultado de dieta inadequada, e falta de exercícios físicos.

A mudança de hábitos alimentares, como fazer refeições fora de casa, a grande oferta de refeições prontas, somada à correria da vida diária, quando as pessoas sacrificam a qualidade de vida pela pressão de compromissos e horários, tem contribuído para o aumento de peso da população. Praticidade nem sempre é a melhor solução: trocar uma refeição completa por um lanche feito às pressas muitas vezes significa substituir nutrientes necessários por pratos calóricos que em nada contribuem para a saúde.

Pesquisa feita pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ/USP) apresenta resultados preocupantes: com a melhora dos índices econômicos, o brasileiro está se alimentando mais, mas não necessariamente melhor, já que o consumo de legumes e verduras está abaixo do ideal. O que aumentou foi o consumo de produtos industrializados, pobres em nutrientes e com altos teores de açúcares, gordura e sódio, principalmente entre pessoas de baixas renda e escolaridade.

Com este estudo, percebe-se que o que e quanto se come determina a relação com a balança. Mesmo que o indivíduo tenha predisposição genética ou outra condição orgânica, o aumento de peso acontecerá em decorrência das escolhas alimentares que ele fizer. Então a genética não pode ser a única culpada, quando a dieta inclui massas e refrigerantes, por exemplo, e exclui alimentos frescos, grãos integrais, entre outros. A frase “Você é o que come” está impressa nos corpos de homens e mulheres, que descuidam de si mesmos e acabam desenvolvendo hipertensão, diabetes, complicações pulmonares e cardiovasculares, artrite, varizes etc.

A alimentação é um aprendizado, uma aquisição de sensações relativas ao sabor, ao cheiro, à textura, às cores, e vai além do sustento do corpo e das necessidades físicas. A ligação entre conforto e comida vai se estabelecendo automaticamente e ganhando um sentido afetivo: começa quando o choro da criança é aliviado com um biscoito, e vai se reforçando ao longo da vida. Emoções como ansiedade e depressão podem levar ao excesso alimentar e ao abuso de substâncias, provocando um ciclo vicioso de sensação de impotência e sofrimento.

O primeiro passo para readquirir o controle sobre si mesmo e vencer a compulsão e os maus hábitos é perceber as emoções que ativam os comportamentos. A terapia ajuda a entender as motivações e oferece estratégias para enfrentar as situações que desencadeiam a vontade de comer mesmo sem fome. Para reverter o sentido dos ponteiros da balança não há mágica, é preciso autoconhecimento, motivação, mudança de hábitos dentro e fora de casa, reeducação alimentar e prática de exercícios físicos.

Informações e outros artigos em [www.psicologiaesaude.com](http://www.psicologiaesaude.com)