

## Como emagrecer sorrindo

JOSÉ VICENTE  
CAIXETA FILHO



Já perdi a caminhada organizada pelo meu condomínio no domingo passado (motivo justo: aniversário do meu sogro). E amanhã tem Maratona no Rio de Janeiro. Talvez passe na Globo. Muitos amigos (e amigas!) estarão por lá. Que inveja, ou melhor, como seria extremamente difícil eu ter que enfrentar os 42,195 km, correndo.

Segunda-feira começaremos o regime, não é verdade? Santa segunda. Que tem que assumir os percalços e abusos do fim de semana.

Já tentaram me convencer das mais diversas formas: "seu excesso de peso pode ser comparado a tantos sacos de batata que você carregaria nas costas"; "seu corpo está com tantos por cento de gordura"; "obesidade (palavra macabra) leva à hipertensão"; "você quer tomar remédios e ficar alimentando a riqueza da indústria farmacêutica?" e por aí vai.

Soluções: caminhar bastante (tinha um amigo que começou a caminhar e não voltou mais);

praticar esportes regularmente; fracionar as refeições; tomar bastante água; cortar doces e massas; e o famoso e mais eficiente, zíper na boca.

Parece tudo muito fácil. Mas sabemos que, na prática, tudo é muito mais complicado. Comer é muito bom!!! Além disso, eu e muitos outros descendentes de árabes valorizamos os 'pneuzinhos' que podemos apertar de nossos entes queridos. Entretanto, as teorias mais específicas de nutrição humana dão conta de que o indivíduo, depois dos 40, precisa de porções muito menores de alimentos para observar o mesmo perfil nutricional de idades mais jovens.

Níveis altos de colesterol e de triglicérides: que neura. De resto tirar notas baixas. Ser reprovado em exame de sangue não é nada agradável. Questiono se os valores de referência absolutos podem, de fato, fazer sentido para qualquer tipo de indivíduo.

Nesse sentido, o detalhe da refeição pode fazer uma diferen-

ça enorme. Numa das últimas VEJAS, reportagem de capa, não é que aparece que muito daquilo

que se entendia como nocivo à boa alimentação já não o é mais tanto assim? Um 'viva' então pa-

ra os até então 'vilões': queijos, carnes e chocolates!!!

Bebida alcoólica: muitos ad-

vogam que um copinho de vinho por dia faz bem à saúde.

Recorrência: os gordos é que normalmente acham os outros também gordos (OK, às vezes temos deficiência de visão).

E, pasmem, ouvi esses dias no rádio, quem sabe, a explicação de tudo isso. Parece que, no início, Eva não queria comer a maçã.

"Come", disse a serpente, "e serás como os anjos!"

"Não!", respondeu Eva.

"Terás o conhecimento do Bem e do Mal", insistiu a víbora.

"Não!"

"Serás imortal."

"Não!"

"Serás como Deus!"

"Não, e não!"

A serpente já estava desesperada e não sabia o que fazer para que Eva comesse a maçã. Até que teve uma idéia. Ofereceu-lhe novamente a fruta e disse:

"Come que emagrece!"

Aí lascou...

JOSÉ VICENTE CAIXETA FILHO é piracicabano

