

Os brasileiros estão engordando

Pesquisa norte-americana mostrou que mesmo o obeso metabolicamente normal não é imune a efeitos nefastos da obesidade

A recém-divulgada pesquisa Vigitel indica que, pela primeira vez, a maioria da população brasileira adulta, 51%, está acima do peso ideal, o que é substancialmente superior aos 43% de 2006. O percentual de obesos chegou a 17%, segundo o Ministério da Saúde que, há alguns anos, registrava 11%. Um dos maiores especialistas em combate à obesidade, o professor Alfredo Halpern, livre-docente da USP e responsável pelo Grupo de Obesidade e Síndrome Metabólica também da Universidade de São Paulo, diz que a situação é grave.

Alfredo Halpern explica que tanto o cardiologista como o endocrinologista têm a mesma visão sobre a obesidade, isto é, "o caminho recomendado é a prevenção. "É melhor evitar do que combater quando o excesso de peso já existe. As indicações são mudança de estilo de vida, que é justamente uma das bandeiras dos cardiologistas, ingestão de menos calorias e grande incentivo na atividade física", lembra.

"A preocupação com a obesidade é hoje mundial", afirma Alfredo Halpern. No Brasil infelizmente a maior disponibilidade de recursos de parte da população que deixou recentemente a pobreza resultou na maior ingestão de alimentos e calorias, mas sem um cuidado para uma dieta saudável.

O resultado é claramente visível na estatística que mostra com excesso de peso 51,5% da população de Aracaju; 52,4% do Rio de Janeiro; 51,6% de Curitiba; 52,1% de São Paulo; 47,3% de Salvador; e 49,4% de Goiânia. Os dois extremos são 46,4% em Teresina e 56,3% de pessoas com excesso de peso em Campo Grande, no Mato Grosso do Sul. ■



Cinco mitos e fatos preparados pelo cardiologista Fernando Lucchese

1. Alimentos Diet emagrecem? **Mito**

Diet é um alimento sem açúcar, próprio para diabéticos. Porém tem a mesma quantidade de gordura, e às vezes até mais, que os alimentos comuns.

2. Para emagrecer é preciso comer em pequenas quantidades ao longo do dia? **Fato**

O corpo precisa de uma certa quantidade de calorias e nutrientes todos os dias para funcionar bem. Se você pular refeições, estará mais propenso a compensar nas outras.

3. Comer e assistir TV engorda? **Fato**

Tente não lanchar enquanto estiver fazendo outras coisas. Se estiver concentrado apenas no almoço ou jantar, certamente comerá menos. O ato de comer em frente à TV torna-se mecânico, perdendo a noção de tempo e da quantidade ingerida.

4. Posso comer tudo o que quero e emagrecer? **Mito**

Para perder peso é necessário renunciar a alguns alimentos como doces, frituras e massas, entre outros. Doces podem ser substituídos por frutas frescas e frituras por assados.

5. Chá e café emagrecem? **Fato**

A água quente não fará você queimar nada, além da língua. Porém algumas bebidas com cafeína (café e chá) aceleram o metabolismo e ajudam na perda de peso. São ótimos para facilitar a digestão após as refeições.



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

As vidas por viver

Definido que a nossa chance de longevidade depende de como vivemos, e em muito do que comemos, deparamos com uma ciranda de culpados num infundável revezamento. Assim o pobre ovo já foi considerado o execrável fomentador do infarto, anos depois transferido para uma prisão albergue e recentemente completamente inocentado. Agora pode até se transformar em gerente de hotel, e sem dar explicações. Mas a controvérsia não termina por aí. As demonstrações, consideradas inequívocas do dano provocado pela carne vermelha, por exemplo, nunca explicaram por que a incidência de coronariopatias não é maior na Argentina, o país com o mais alto índice de consumo de churrasco por milhão de habitantes do planeta.

No colesterol todo mundo bateu muito, e ele só não foi acusado de formação de quadrilha. Depois houve certo constrangimento entre os médicos que impunham restrições e os pacientes que abdicavam de muitos prazeres da gula para manter o colesterol abaixo de 200 mg/dL, quando se descobriu que os esquimós, com dieta riquíssima em gordura, desfilam frajolas com um índice médio de 1.000 mg/dL. A propósito, ficou claro que colesterol alto, desacompanhado de estresse, é quase inofensivo. Como parecia impensável um esquimó estressado olhando a monotonia daquelas geleiras, tudo se explicava.

Nos anos 1970, ainda se fumava nos hospitais, e o seu Osório, internado na velha enfermaria 29, piorava a cada dia, e apesar da insistente recomendação médica não conseguia parar de fumar. O estagiário responsável pelo seu Osório pediu socorro ao professor Rigatto, grande mestre e ferrenho opositor ao fumo. O professor, do alto de sua sapiência, ensinou: "Convencer o paciente depende do nosso grau de convicção. Venha comigo". Quando se acercaram do leito o velho dava mais um pitadinha.

O professor foi veemente: "Seu Osório, será que o senhor não percebe que este maldito cigarro está reduzindo a extensão da sua vida?". O pobre paciente, um pouco constrangido pelo fogo cerrado, argumentou: "Me desculpe professor, mas nunca ouvi dizer que a vida tivesse extensão. Sempre achei que fosse só largura!!".

O Reinaldo tem 70 anos, e é um italianão meio toscano, com a simplicidade de quem viveu sempre na colônia. Quando sentou para ouvir as recomendações do clínico que o alertaram era um grande especialista, nem imaginava o rosário de restrições: "Seu Reinaldo, sua saúde não está nada bem. Quatro coisas precisam ser modificadas. Primeiro, com o colesterol em 400, o senhor não pode mais comer queijo, salame, e copa, nem falar. Segundo, os exames do fígado impedem que o senhor tome vinho. Terceiro, com uma glicose de 390 mg/dL, o senhor está diabético e não poderá mais comer massa, pão, esses carboidratos. E quarto...".

O Reinaldo saltou da cadeira e, em pé, anunciou: "Pode parar. Não quero saber da quarta proibição. Com as três primeiras já prefiro morrer". E foi embora com alguma curiosidade pela última, que devia ser a mais terrível, senão não teria ficado para o fim. Pelo menos estava livre do quarto sentimento de culpa. E sozinho, riu dessa sensação.

Na singeleza de almas puras, esses dois simplórios ensinaram, sem perceber, que viver é muito mais do que simplesmente durar. E que alongar a vida, à custa da total supressão do prazer, talvez não seja a escolha mais inteligente. ■

JJCamargo

Cirurgião torácico, chefe do Setor de Transplantes da Santa Casa de Misericórdia e presidente da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM)



Sociedade Brasileira
de Cardiologia