

# Viver magra é ser mais feliz!

“Incômodo, opressão, ônus (...), tudo que incomoda, preocupa, abate...”, assim é definida a palavra **peso** no dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. Livre-se de todas estas amolações, anime-se e ganhe energia. Viva leve! POR ADRIANA MACEDO

Os obesos vivem num círculo vicioso de risco. “Quando estão gordos, em geral, sentem vergonha do corpo e acabam ficando trancados em casa, sem fazer atividade física, sedentários e comendo ainda mais, devido à ansiedade”, explica o professor Francisco Navarro, educador físico e coordenador de pós-graduação em Obesidade e Emagrecimento da Universidade Gama Filho, do Rio de Janeiro.

Pode não ser fácil quebrar esse círculo, sair de casa, comer menos e encarar os exercícios, porém, os benefícios que se obtêm com a alteração, compensam qualquer sacrifício. E qualquer dose de coragem (mesmo amarga) que seja preciso tomar. Você vai ter centenas de vantagens ao se livrar daqueles quilos a mais, para melhorar, além da saúde e beleza, a qualidade de vida, a auto-estima e a sagrada disposição para as diversas atividades do dia-a-dia.

A primeira grande mudança que vem com a eliminação dos excessos é no quesito auto-estima. “Quando se perde peso, esse sentimento aumenta, a pessoa fica de bem consigo mesma, mais confiante e segura”, explica o psicólogo Marco Antonio de Tommaso, especializado em emagrecimento. Só isso já é um aspecto extremamente positivo que vai desencadear uma série de outros fatores. Se você se sente bem consigo, irradia essa segurança, e todos também passam a vê-lo de outra maneira.

Segundo o psicólogo, a perda de peso saudável deixa a pessoa bastante disponível emocional e fisicamente e, com isso, ela consegue inverter o círculo vicioso da gordura para o círculo virtuoso do emagrecimento (veja na página ao lado). “Mais leve, é possível subir escadas, brincar com os filhos, fazer exercícios e isso ajuda a manter o peso controlado. Ainda, melhora o entusiasmo para sair de casa, embalar a vida social, trabalhar fora, encontrar amigos”, destaca.

Se a vida social, profissional e familiar se renovam, o que dizer da sexual? “Por não ter mais vergonha do corpo, a pessoa não precisa se esconder com medo da sua sexualidade”, diz Tommaso. “Além do fator psicológico, o excesso de peso, causa, claro, cansaço durante o ato, e isto diminui o desempenho. No melhor da história o ser humano perde o fôlego,

o que melhora quando você emagrece:

1. auto-estima
2. auto-imagem
3. amor-próprio
4. humor
5. disposição para o sexo
6. ânimo para exercícios físicos
7. relacionamento com a família
8. relacionamento conjugal
9. vida social
10. integração com os amigos
11. vida profissional
12. fôlego para todos os afazeres do dia-a-dia
13. resistência para subir escadas
14. sono
15. sensação de tranquilidade
16. interesse em sair de casa
17. vontade de mostrar o novo corpo
18. desejo de vestir-se melhor
19. a alegria de viver

conclui. “Magros, todos tendem a ter uma relação sexual mais satisfatória”, comenta a endocrinologista Adriana Moretti, da ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Outra grande vantagem da perda de peso, é o sono melhor.



## O círculo virtuoso do emagrecimento

Ao perder peso, você adquire mais disposição e energia; Com mais disposição e energia, você sai mais de casa; Saindo mais de casa, você tem uma vida social melhor e incrementa os movimentos; Movimentando-se mais, você tende a perder peso... perdendo peso, você ganha mais disposição e energia; E assim sucessivamente!!!

"Uma noite bem dormida, incrementa a disposição durante o dia", completa.

E a roupa? Que delícia a sensação de experimentar uma peça na qual o botão não fica estourando e ainda valoriza a sua beleza. "Vários pacientes afirmaram que, quando estavam gordos, evitavam sair de casa. Eu garanto, enfaticamente, que é ótimo para a saúde ter prazer em se vestir e passear", argumenta a médica.

Todas essas vitórias também ajudam a recuperar o humor: "Vários pacientes contam que melhoraram a relação com cônjuges, filhos e amigos, depois de ter eliminado o excesso de peso, pois ficaram mais calmos e felizes". Segundo a endocrinologista, é fácil entender porque as pessoas ficam assim. "Imagine a sensação de deixar de carregar dois sacos de açúcar o dia inteiro", brinca. "Por isso, vale a pena abrir mão de um prazer de curto prazo, (comer em demasia), por outros de longo prazo, como a melhora contínua na qualidade de vida", compara Tommaso.

Os especialistas afirmam que o bem-estar é obtido quando cada um atinge o peso apropriado para o seu biótipo e que isso não tem nada a ver com o perfil esquelético das manequins das passarelas. "Estamos falando de um peso viável, que faça a pessoa se sentir bem", garante Marco Antonio de Tommaso. "Não é sinônimo de qualidade de vida a magreza das modelos, que chega às raias da desnutrição", adverte Adriana Moretti. 