

Saber Emagrecer

Prof.^a Isabel do Carmo
Saber Emagrecer

12 passos para perder peso
com saúde



Leya, SA

Rua Cidade de Córdova, n.º 2
2610-038 Alfragide • Portugal

Este livro não pode ser reproduzido,
total ou parcialmente, sem a autorização
prévia do editor.
Todos os direitos reservados.

© 2002, Isabel do Carmo e Publicações Dom Quixote
© 2009, Isabel do Carmo e Leya, SA

Capa: Rui Belo/Silva!designers

Revisão: Clara Joana Vitorino
1.ª edição BIS: Junho de 2009
Paginação: Guidesign
Depósito legal n.º 293 822/09
Impressão e acabamento: Litografia Rosés, Barcelona, Espanha

ISBN: 978-989-660-021-1

<http://bisleya.blogs.sapo.pt>

Índice

1. 12 PASSOS PARA EMAGRECER

1. *Veja se e quanto é obeso* 9
2. *Perceba o que é que mudou* 9
 3. *Some as calorias* 10
 4. *Olhe para a luz de alerta* 11
 5. *Decida* 11
6. *Não se engane a si próprio/a* 12
 7. *Tome medidas psi* 12
8. *Reduza as calorias ingeridas* 14
9. *Faça regime polifracccionado* 14
 10. *Ande a pé* 14
 11. *Aumente o exercício* 15
 12. *Organize-se colectivamente* 15

2. JÁ TEM PESO A MAIS? E PORQUÊ?

- Obesidade em Portugal e nos outros países* 17
- Aquilo que ingerimos e aquilo que gastamos* 18
- A nova síndrome mundial ou a síndrome do novo mundo* 20
 - Comida hipercalórica e elogio da magreza* 22
 - Ser «Gordo» nem sempre foi feio* 24
 - Quem é obeso? O Índice de Massa Corporal* 28
 - A classificação da Organização Mundial de Saúde* 29
 - O peso ideal?* 30
 - Peras e maçãs* 32
- Ancas e barrigas. Vale a pena uma pequena perda de peso?* 34

«Passa-se qualquer coisa com as minbas hormonas»	36
<i>Uns engordam, outros não</i>	37
<i>O que é que provocam estes genes?</i>	40

3. O APETITE

<i>Quem regula o meu apetite? O «eu psíquico» ou o «eu biológico»?</i>	43
<i>O nosso peso é o nosso «ponto fixo»?</i>	44
<i>Comer muito sem dar por isso</i>	45
<i>Apetite – restrição, compulsão (veja se é o seu caso)</i>	47
<i>Perdido por cem, perdido por mil</i>	49
<i>Engordar de amor... O stress e o aumento de peso</i>	50

4. QUE FAZER NAS DIFERENTES FASES DA VIDA?

<i>Na infância</i>	55
<i>A gordura e a adolescência nos dois sexos</i>	57
<i>A pílula e o peso</i>	67
<i>A síndrome pré-menstrual e o apetite</i>	68
<i>O peso da gravidez</i>	70
<i>Mais uma razão para dar de mamar</i>	74
<i>O excesso de peso, os pêlos a mais e o ovário poliquístico</i>	75
<i>Homem, executivo, stressado</i>	79
<i>Menopausa</i>	82
<i>Andropausa</i>	84

5. ALIMENTAÇÃO

<i>A grande opção</i>	87
<i>Os doces</i>	88
<i>As tais bolachas</i>	89
<i>Os salgadinhos</i>	91
<i>Os fritos</i>	92
<i>Os molhos</i>	92
<i>Charcutaria</i>	93
<i>Comida rápida</i>	93
<i>Gorduras</i>	94
<i>Frutos secos e aperitivos</i>	95
<i>Refrigerantes e sumos</i>	96
<i>«O meu mal é o pão»</i>	96

<i>Farináceos como acompanhamento</i>	98
<i>Leite, iogurtes, queijo</i>	99
<i>A fruta</i>	102
<i>Carne</i>	104
<i>Peixe</i>	105
<i>Os vegetais</i>	106
<i>As refeições</i>	107
<i>A bora do lobo</i>	110
<i>Índice glicémico</i>	114

6. EXERCÍCIO FÍSICO

<i>Actividade física</i>	117
<i>A actividade doméstica</i>	118
<i>Actividade no trabalho</i>	120
<i>Deslocações fora de casa</i>	121
<i>Exercício físico regular</i>	122
<i>Reflexos do exercício sobre o apetite</i>	128
<i>São várias as vantagens do exercício</i>	129
<i>Diabético e obeso</i>	131

7. MEDICAMENTOS

<i>Tratamento da obesidade com a ajuda de medicamentos</i>	135
<i>Medicamentos que actuam ao nível do apetite</i>	136
<i>Medicamentos que actuam ao nível da absorção dos alimentos</i>	137
<i>Medicamentos que aumentam os gastos periféricos de energia</i>	137

8. CIRURGIA

<i>Cirurgia</i>	139
<i>Cirurgia plástica</i>	139
<i>Cirurgia de redução do estômago</i>	140

9. RESPOSTAS A PERGUNTAS

<i>O que é a Anorexia Nervosa?</i>	143
<i>O que é a Bulimia Nervosa?</i>	143
<i>Qual a diferença entre a bulimia nervosa e a anorexia nervosa com ingestões compulsivas/purgativas?</i>	144

<i>O que é a obesidade com comportamento bulímico?</i>	144
<i>O que são os «ratinhos de cafeteria»?</i>	145
<i>Vantagens nos alimentos crus?</i>	145
<i>As vantagens do pequeno-almoço</i>	146
<i>O azeite</i>	146
<i>Medicamentos «naturais»</i>	147
<i>O que é a resistência à insulina?</i>	148
<i>O que é a intolerância aos hidratos de carbono?</i>	148
<i>O que é o fígado gordo?</i>	149
<i>O que é a dopamina?</i>	149
<i>O que é a serotonina?</i>	149
<i>Quando é que é necessária a intervenção do psiquiatra e do psicólogo?</i>	150
<i>Pode fazer-se tratamento com antidepressivos?</i>	151
<i>O que é o balão?</i>	151
<i>Como tratar a «celulite»?</i>	151
<i>As massagens são úteis?</i>	152
<i>A acupunctura pode ser útil?</i>	152
<i>Pode usar-se a sopa milagrosa?</i>	153
<i>Podem usar-se saquetas de substituição de refeições?</i>	153
<i>O que são os produtos light?</i>	153
<i>Quanta água beber?</i>	154
<i>O que é a drenagem linfática?</i>	154
<i>Os cremes para emagrecer valem a pena?</i>	155

10. TABELAS 157

11. TRUQUES E SUGESTÕES

<i>Truques para comida apetitosa com poucas calorias</i>	167
<i>Truques para quem vai às compras</i>	171
<i>Sugestões para almoço</i>	171
<i>Sugestões para jantar</i>	172
<i>Sugestões para uma organização de base</i>	172

1.

12 PASSOS PARA EMAGRECER

1. Veja se e quanto é obeso

Deve pesar-se e saber a altura certa. Não vale a pena iludir-se com pequenos truques de auto-satisfação. Esses truques consistem em se autoconvencer de que tem ainda o peso que tinha há 3 anos ou fiar-se numa balança ferrugenta de casa de banho, que obviamente está estragada. Quanto à altura, deve encarar de frente a ideia de que os saltos acrescentam uns 2 a 3cm. Guarde os números só para si, escusa de os publicitar na família ou entre amigos. Mas assumo-os, caia na real.

Faça o cálculo do seu Índice de Massa Corporal (IMC). E veja em que categoria de excesso de peso é que se coloca.

2. Perceba o que é que mudou

Perceba se está numa fase dinâmica da obesidade, ou seja, se a gordura está em fase de aumentar e acumular-se ou se está numa fase estável.

Se está numa fase de aumento de peso, aparentemente inexplicável, examine bem se:

- não mudou dos transportes públicos para o carro;
- não mudou as funções no emprego e diminuíram os gestos de movimento;
- passou a comer noutra restaurante;

- passou a ver mais televisão;
- ligou-se à Internet e ficou colado/a ao ecrã;
- deixou de ir dançar às sextas e sábados;
- considera que come pouco, mas leva o serão vidrado/a na televisão, a comer bolachas de água e sal, que alterna com bolachas integrais. No intervalo vai buscar fruta à cozinha;
- «assentou» na vida (ou sentou-se na vida) e tem um grupo de casados, que uma vez por semana faz uma grande jantarada;
- passou a «beber um copo» à refeição, coisa que antes não fazia;
- deprimiu-se um bocado e apetece-lhe é ficar parada/o;
- as suas menstruações estão irregulares e aparecem-lhe alguns pêlos;
- começou a tomar um medicamento novo;
- a sua avó ou o seu querido/a dão-lhe por sistema belíssimos bombons;
- no emprego passou a ser hábito uma senhora vir a meio da manhã vender queques para um pequeno lanche;
- na escola passou a haver uma máquina distribuidora de refrescos e bolos;
- passou a ter a mania de comer pouco durante o dia.

3. Some as calorias

Tente, sem batota, somar as calorias que ingere ao longo do dia com a ajuda da tabela. Sem batota pressupõe que não vai contar só as calorias das refeições, mas também as dos intervalos. Não se esqueça do vinho, dos refrigerantes, das bolachas...

Não se esqueça de que aquilo que come «de vez em quando» também entra.

Não faça a conta à última semana, durante a qual por sinal esteve cheia/o de boas intenções, mas sim às semanas que a precederam.

4. Olhe para a luz de alerta

Veja se tem doenças associadas ou em consequência da obesidade: ovário poliquístico, hipertensão, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, doença coronária, fígado gordo, hiperplasia do endométrio, artroses. Se assim é acendeu-se já o sinal vermelho – alerta! Em algumas destas situações está em alerta máximo. Nestas situações o controle médico é obrigatório.

5. Decida

Se tem um ligeiro excesso de peso, estabilizado há muito tempo e está na fase média da vida, pense duas vezes antes de iniciar tentativas de perda de peso, mais ou menos intempestivas, em busca de «peso ideal». Emagrecer não é chave para a felicidade.

Muitas vezes, as tentativas de perda de peso, nessas circunstâncias, são mesmo prejudiciais.

Mas se não é esse o caso, se está a ganhar peso ou se tem um peso de risco para a saúde ou de risco para a sua auto-estima, decida.

Essa decisão deve ser um **clic** dentro da sua cabeça. Do outro lado esperam-na/o os «ex»: fumadores, alcoólicos e outros dependentes. Muitos conseguem libertar-se dessas substâncias tóxicas. A comida hipercalórica não é ilegal, é até bastante promovida, mas também é tóxica.

Se tiver recaídas, levante-se, nem tudo está perdido.

6. Não se engane a si próprio/a

O que engorda realmente é a comida hipercalórica, que geralmente não é a parte principal da refeição, mas funciona como extra. O sedentarismo faz o resto.

Se acha que «come à base de cozidos e grelhados» e que «ao almoço é só um peixinho com salada» e que, apesar disso, fica «inchada/o», olhe para o outro lado do espelho. Pode ser que esteja lá um diabinho...

7. Tome medidas psi

Estas são as mais difíceis e nesse campo pode precisar de ajuda.

- É preciso dar uma «grande volta»...

No entanto, as «grandes voltas» não se obtêm num dia. É gradualmente que os factores de mudança se vão acumulando, em altos e baixos. Também é necessário saber que uma «grande volta» não é mudar de personalidade, nem de identidade, mas é aprender a administrar melhor os pontos difíceis da nossa personalidade. Não se acorda um dia mudado, mas é possível que se possa olhar para trás e pensar «como eu mudei para melhor». A mudança não pode ser para agradar aos outros mas sim para estar melhor consigo próprio e portanto para evitar sofrimento. Muitas vezes isso passa de facto por evitar o sofrimento dos que nos rodeiam e também por agradar-lhes.

- O regime para perder gordura é um regime hipocalórico. Portanto tem um défice de calorias em relação ao que se gasta. Não se iluda, não é apenas um «regime saudável». Daqui decorre que deve fazer um sacrifício, um esforço de vontade.

- Não esteja à espera de recompensas e reconhecimentos dos outros. Encontre satisfação em si própria/o.

Esta parte é a mais difícil... De acordo com o que tenho observado ao longo da vida, sobretudo para as mulheres, que vão fabricando uma história de mal-amadas, real ou imaginada, ou real e imaginada (um pequeno fermento inicial pode fabricar florestas de fungos afectivos, que se espalham e causam mal-estar permanente).

- Ter controlo sobre o corpo pode ser uma fonte inesgotável de prazer. De certeza que isto tem uma explicação bioquímica. Mas alguns praticantes de certas religiões já o descobriram antes da bioquímica: no cristianismo, no budismo. Assumindo formas e filosofias diversas na relação do indivíduo com o universo.
- Assuma que tem direito a ser feliz e que o descontrolo do corpo é fonte de infelicidade.
- Assuma que tem o direito e o dever de proteger o seu corpo. A saúde não se compra na loja. Aí está o que a sociedade de consumo ainda não conseguiu. No entanto, muitas pessoas comportam-se como tal. Correm a médicos, nutricionistas, lojas de produtos «naturais», experimentam regimes, inscrevem-se em ginásios, compram aparelhos, roupas especiais. E não conseguem... Onde é que estará o erro?
- Às vezes, pensar em primeiro lugar nos filhos, no marido, na mulher, na sogra, na mãe, é uma forma de fugir de si próprio/a.
- Pense que tem o direito a errar, sem que isso seja uma catástrofe, uma mancha, uma nódoa.
- Assuma que não pode dar infinitamente, para estar bem com os outros. Que deve esperar que também lhe dêem alguma coisa. Os afectos, ou vivem na reciprocidade ou criam raiva. E a raiva transforma-se muitas vezes em ingestões compulsivas...

- Veja se consegue saborear a comida, estabelecendo um limite.
- Não atribua sempre aos outros a responsabilidade das suas falhas.
- Não arranje «desculpas de mau pagador».
- Encontre prazer nas coisas que não se compram: andar a pé, passear, ver sítios novos, ler, conversar.
- Encontre formas de prazer em trabalhos que se fazem com as mãos: cerâmica, pintura, desenho, modelagem, colagens, escrita, jardinagem. Escolha já, não adie.
- Pense por si próprio/a, não esteja à espera de pensar como os outros.
- Peça apoio. Mas não mendigue apoio...
- Perca tempo. Goze o tempo.
- Tome a decisão de perder peso sem ser «empurrado/a» pela família. Nesse caso falhará.
- Não permita que à mesa se sente consigo um polícia de calorias. É mais um caso em que a repressão não dá nada... Não transforme as refeições em batalhas ou em lutas mudas.

8. Reduza as calorias ingeridas

Para tal é necessário retirar a comida hipercalórica. Faça as contas e constitua um regime de 1200 quilocalorias.

9. Faça regime polifraccionado

Faça pelo menos 6 refeições por dia. Dê importância ao pequeno-almoço e ao almoço.

10. Ande a pé

Todos os dias ande pelo menos 30 minutos a pé. Aos fins-de-semana vá passear a pé com a família ou amigos.

11. Aumente o exercício

Se estiver em forma e se isso lhe dá prazer vá então fazer exercício programado, ginástica ou desporto.

12. Organize-se colectivamente

No bairro, na escola, no trabalho, organize um grupo para reivindicar espaços físicos e temporais para o exercício físico. Reclame mudanças alimentares nos bares das escolas. Forme comissões de prevenção do excesso de peso.

Alguns destes passos são passinhos, outros são passões...

Encontra aqui alguém que muito bem compreende o problema. Porque tenho excesso de peso... E conheço a batalha.

ISABEL DO CARMO