

A obesidade surge quando o excesso de alimento ingerido é convertido e armazenado sob forma de gordura. Por razões ainda desconhecidas, mas que talvez tenha uma explicação genética, algumas pessoas engordam com mais facilidade que outras. Como a magreza é muito valorizada na cultura brasileira, pessoas acima do peso, frequentemente, têm baixa auto estima e são objeto de discriminação.



Fonte: www.livescience.com

A nutricionista Rebecca Tranquilli conceitua a doença: *“Obesidade é o acúmulo de gordura corporal em indivíduos, sendo ela um fator de risco para vários tipos de doenças”*. A profissional entrevistada pela Cozinha FIT&FAT confirma também a importância dos alimentos para evitar a doença: *“A propensão de resultados como perda de peso e redução dos possíveis males vindo da obesidade são reduzidas notoriamente com o acompanhamento de uma alimentação “saudável”, ou melhor dizendo, os resultados são certos com a reeducação alimentar.”*

Causas

De acordo com o livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos, pesquisadores descobriram um gene que parece promover a obesidade. Os autores da obra afirmam ainda que *“Embora aparentemente a obesidade seja hereditária, a verdade é que pais que comem demais estimulam seus filhos a fazerem o mesmo. O ideal, portanto, é que os pais deem exemplos, afinal é na infância que surgem as células de gordura que permanecem por todo o corpo.”*

Outros fatores-chave para a ocorrência da obesidade é a combinação Comida demais X pouco exercício físico. Todos sabem que a prática de exercícios ajuda as pessoas a se manterem saudáveis, inclusive, evitando o acúmulo de gordura no corpo e consequentemente, a obesidade.



Fonte: www.mirror.co.uk

Consequências

A obesidade pode ter efeitos devastadores na saúde. Pode causar problemas físicos como dificuldade para respirar, e para se movimentar, irritação de pele, dificultando levar uma vida normal. As pessoas obesas correm maior risco de contrair doenças do coração, hipertensão, derrame, diabetes e certos tipos de câncer. Outras consequências são danos às articulações, levando à osteoartrite e à incapacidade física, perpetuando um círculo vicioso que causa restrição de movimentos e aumento de peso.

COMA QUANTIAS MODERADAS DE

- Carboidratos complexos como massa, batata, arroz, leguminosas e cereais integrais, para obter energia, vitaminas e fibras.
- Verduras e frutas frescas por causa das vitaminas e minerais.
- Peixes, aves sem pele e carnes magras por causa das proteínas e minerais de alta qualidade.
- Laticínios com baixo teor de gordura pelas vitaminas e cálcio.

EVITE

- Alimentos calóricos como doces, tortas, carnes gordurosas, álcool e batata frita

Nenhum alimento está totalmente proibido, mas se deve evitar as calorias vazias do álcool, de sobremesas muito doces, de alimentos muito gordurosos ou de lanches muito salgados. Uma nutricionista pode ajudar a elaborar uma alimentação balanceada e a monitorar o seu progresso até você conseguir controlar seu peso sozinho.

A obesidade é frustrante e muitas vezes difícil de superar. Os artigos e anúncios de jornais e revistas divulgam a constante demanda por perda de peso segura e rápida e eficaz, MAS O melhor é procurar a ajuda de um nutricionista.



Fonte: www.justharvest.org

O maior desafio não é emagrecer, mas sim permanecer magro. A maioria das pessoas recupera o peso perdido num prazo que varia de (01) um a (05) cinco anos. O único modo eficaz de perder peso para o resto da vida é uma combinação de exercícios e dietas de emagrecimento. Entretanto, qualquer pessoa que esteja 20% ou mais acima do peso deve consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios ou uma dieta restritiva.

Aguarde, na próxima quarta-feira, o Capítulo 05 da série Alimentos para a Saúde - Fuja do Câncer.

Fontes consultadas:

Entrevista com a nutricionista Rebeca Tranquilli.

Livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável / Consultores Joe Schwarcz e Fran Berkoff. Rio de Janeiro 2006. EDITORA Reader's Digest, 1ª edição.

Saiba mais

- [Fuja da Asma](#)
- [Fuja da Enxaqueca e outras dores de cabeça](#)



- [Fuja da Gota](#)
- [Fuja do Câncer](#)
- [Entrevista com a nutricionista Ludmilla Santana sobre obesidade](#)
- [Entrevista com a cantora baiana Kall Medrado que através de uma reeducação alimentar venceu a obesidade](#)