

Através do seriado de matérias “Alimentos para a saúde”, a Cozinha FIT&FAT mostrou que os **alimentos são excelentes aliados da saúde** e, que com eles, podemos combater/evitar muitas doenças. Buscando comprovar essa afirmação, entrevistamos a cantora baiana Kall Medrado, que chegou a pesar 150 kg e, depois de uma reeducação alimentar, conseguir vencer a obesidade mórbida.

“Eu ainda luto muito e vou lutar eternamente contra a obesidade.”, disse a cantora em entrevista para a Cozinha FIT&FAT.



Kall, formada em Administração e Artes Cênicas, pela FSBA, Faculdade Social da Bahia, precisou encarar essa doença para alcançar o sucesso profissional. Um grande passo na carreira foi a participação no **The Voice Brasil**, programa da Rede Globo, no qual ela fez parte do time da cantora Claudia Leitte. No programa, Kall teve a oportunidade de mostrar um pouco da dificuldade em conseguir oportunidades no mercado de trabalho devido a sua antiga condição física. Hoje, com 31 anos, 1m70 de altura, Kall pesa 82kg e considera-se muito mais feliz do que antes do processo de reeducação alimentar pelo qual passou.

Confira entrevista e conheça a história dessa cantora que venceu a obesidade.

Cozinha FIT&FAT: Como era a sua alimentação antes do processo de reeducação alimentar?



Kall Medrado antes da reeducação alimentar

Kall Medrado: Na verdade, eu não tinha noção do quanto eu precisava comer e do quanto eu comia. Eu só comia. O que aliviava a minha ansiedade de escola, faculdade, era a comida. Eu comia desregradadamente e não percebia. Eu chegava a ir quatro, cinco vezes, em 01 dia, na MC Donald's, e eu não comia pouco. Comia 02 lanches completos, mais sorvete, torta, tudo!! Comia mesmo!

Cozinha FIT&FAT: O que você sentia ao comer toda essa quantidade de comida?

Kall Medrado: Quando eu comia, eu sentia alívio, uma coisa prazerosa. E toda vez que eu acabava de comer, me sentia como se tivesse praticado um crime. Como se eu tivesse prestes a morrer também. Era uma coisa que doía tanto que eu ficava mal mas passava rápido até chegar a próxima fome e eu fazia tudo de novo. Era um ciclo. Eu sentia a mesma coisa todas as vezes: me sentia bem quando tava comendo e depois me sentia péssima.

Cozinha FIT&FAT: A música fez com que você procurasse ajuda médica e encarasse de vez a doença? Quando você percebeu que precisava mudar para seguir em frente?

Kall Medrado: Na verdade o processo foi assim: Eu vim pra SP, depois que eu me formei, pra fazer alguns cursos e aí as pessoas olhavam meu currículo, me avaliavam e depois olhavam para a minha figura e diziam: "Infelizmente, você não tem perfil.". Eu ouvi isso 20, 30, vezes. Aí eu me olhei no espelho pela primeira vez e me enxerguei obesa. Porque, quando eu estava em Salvador, debaixo da asa da família, junto dos meus amigos, eu não sofria preconceito dentro do meu ciclo de amizade e da minha família. No momento que eu sai do meu ciclo foi que eu percebi o quão o mundo era cruel. Daí eu decidi voltar pra Salvador e procurar ajuda. E nesse tempo que eu procurei ajuda para fins estéticos, descobri que estava com alguns problemas que poderiam desencadear algumas doenças na coluna, nas articulações, problemas respiratório, pressão alta, todos esses problemas quando você tem excesso de peso. Aí eu sentei com minha mãe e vimos

duas possibilidades, fazer um acompanhamento com nutricionista ou realizar uma cirurgia bariátrica. Eu escolhi o acompanhamento com a nutricionista.



Ex participante do The Voice Brasil antes e depois do processo de reeducação alimentar

Cozinha FIT&FAT: Como foi o processo de reeducação alimentar?

Kall Medrado: De início, pensei que esse acompanhamento com a nutricionista não ia dar certo, porque era certeza eu furar a dieta. Na hora que me desse fome ia pegar meu carro e procurar algo para comer. Porque gordo é pior que detetive para achar comida. Acha mesmo! E aí, uma tia minha, que é médica, me indicou uma nutricionista que queria fazer o mestrado dela acompanhando uma paciente. E aí eu topei e, com isso, eu fiquei aprisionada em casa durante quase 01 ano sem sair. Minha família inteira colaborando. Em casa não tinha comida. Eu ficava enjoada. Até os produtos de limpeza eram sem cheiro. Eu fiz uma desintoxicação alimentar da pesada. Durante esse ano eu fiz mais de 20 dietas. No início foi muito difícil. Quando chegava alguém pra cuidar de mim ou para me visitar, até mesmo minha madrinha, que eu queria aproveitar a oportunidade para pedir desculpas, eu gritava: “Não quero ver ninguém, não quero saber de ninguém”. Eu nunca tive nessa situação mas pelo que a gente vê, podemos comparar a um paciente químico, em clínica de reabilitação, quando você tira a droga o paciente passa para um processo de “o meu corpo precisa e eu não estou tendo”. Para o obeso a comida é a cocaína, a comida é o grande monstro da situação. Eu me senti dessa mesma forma. Mas com o passar do

tempo fui me acostumando, diminuindo o meu estômago naturalmente, fui me acostumando a fazer dieta, a comer os tipos de alimentos que a nutricionista me trazia. Eu nunca tive problema com comida, nunca tive problema de gostar de uma coisa e não gostar de outra. Sempre comi bem. E foi nesse ano que eu perdi 30 e poucos kilos.

Cozinha FIT&FAT: Como você se sentiu com 30 kilos a menos?

Kall Medrado: Quando eu me vi 30 kg mais magra eu fiquei com medo de encarar a vida social,



de trabalhar, de sair, de estudar, de ir pra festa porque eu tinha medo de ter uma recaída. Ainda não estava segura! Como eu tinha perdido muito peso eu resolvi fazer uma cirurgia plástica, diminuí mama, fiz abdominoplastia, para tirar o excesso de pele. Então fiquei mais um bom tempo em casa. Quando passou a recuperação eu estava bem mais magra, com um corpão que eu nunca tinha visto na minha vida! A primeira coisa que eu fiz foi ir a um shopping comprar roupas. Minha mãe chorava ao ver o número das minhas roupas diminuindo. Ela viajava para Goiânia, São Paulo, dizendo que ia para Congresso, mas na verdade ia às fábricas de roupas comprar peças pra mim que nem sempre cabiam. Ela trazia 100, cabiam 20... Então quando ela viu isso acontecendo, nossa! A gente viveu o momento mais glorioso... Não era por poder comprar coisas e sim por eu poder fazer coisas simples, como botar uma pulseira no braço, que antes não entrava, colocar um óculos escuros no rosto, coisas como entrar na loja e as pessoas não virarem a cara pra mim. Porque o gordo é tão discriminado quanto qualquer outro tipo de preconceito. Mas isso é abafado. As pessoas não falam sobre isso. Para a sociedade o gordo ocupa espaço, fede, come demais, é inconveniente, não pode ir para o meio social porque ninguém vai paquerar ele. Existe um preconceito e discriminação tão grande quanto os outros tipos dessas práticas. Eu não tenho vergonha do que eu passei, pelo contrário, eu tenho muito orgulho. Eu ainda luto muito e vou lutar eternamente contra a obesidade. As pessoas não encaram como doença, mas é.

Cozinha FIT&FAT: Você acredita que é possível ter novos hábitos alimentares?

Kall Medrado: É difícil! Principalmente para quem tem vida corrida como nós. É muito mais fácil passar num fast food e pegar uma comida pronta. Mas, quando tem a oportunidade de comer saudável, eu amo!! Hoje em dia, você não precisa comer aquela comida insossa, de dieta, que era completamente péssima. Antes, quando se falava em dieta parecia que estava falando em morte. Hoje em dia, tem muita opção bacana, até de lanchinho, com menos sódio, por exemplo. Hoje, existem boas opções de lanches saudáveis. Antigamente não.

Cozinha FIT&FAT: Como está a sua alimentação hoje?

Kall Medrado: Hoje estou no processo de volta a minha vida de dieta. Porque eu me mudei para São Paulo, terminei namoro, fiquei de novo longe da família, na correria para iniciar os trabalhos... Acabei me desleixando um pouco. Durmo muito tarde, acordo tarde, então já vou direto para o almoço, pra primeira coisa que encontro pela frente. Isso já esta me fazendo mal, não so pelo ganho de peso, mas já sinto que o corpo responde mais lentamente. Eu aprendi que a alimentação é o nosso maior centro de energia. A gente pensa que é só treinar tomar termogênico. Não! A alimentação é muito importante! E eu sinto falta disso. Agora vou começar todo o processo de novo com personal trainer, então, estou mega ansiosa para voltar, obter bons resultados, me sentir bem e voltar com uma alimentação mais bacana.



Foto recente da cantora

Cozinha FIT&FAT: Qual o conselho que você dá para as pessoas que precisam encarar a obesidade?

Kall Medrado: É muito difícil. Eu me considero uma pessoa de muita sorte porque a minha família entrou de cabeça comigo em todos os aspectos em relação a essa doença. Eu tive muito o apoio da minha família. Sem esse apoio é difícil de encarar. A gente sofre muito calado por diversos fatores, por não se encaixar dentro de padrões, por ser julgado ou por não estar apto

para alguma coisa por conta do nosso físico. Todo dia é uma luta para se aceitar do jeito que é. Primeiro você tem que aceitar quem você é, e, melhorar quem você é. Ir de contra a você, aos seus sentimentos, só ouvir tudo que todo mundo fala, vai cair em depressão. Procure ajuda, procure sua família fale assim: “eu preciso de ajuda, eu quero mudar, eu não consigo sozinho.”. É difícil. Você não vai conseguir sozinho. Procure um psicólogo, procure um nutricionista, porque fazer dieta de revista, de internet não funciona. Tem que ser uma dieta para você, acompanhando o horário que você acorda, que você dorme... É lento, é sofrido no início mas depois o prazer é muito grande. Não tem explicação. Você se ver e fazer coisas simples como eu já falei, como botar uma pulseira no braço, que antes não cabia, fechar uma calça jeans, ir numa loja gostar de uma roupa e comprar, estar num lugar e as pessoas não ficarem te olhando porque você é gordo... Coisas simples. É bom a agente sair dessa zona e procurar melhorar mas é preciso pedir ajuda. Então, o que eu indico mesmo é procurar ajuda da família e profissionais.



Entrevista realizada via Face Time, no dia 03 de agosto de 2016