

Os excessos de peso por acumulação de gordura, sejam grandes obesidades ou casos ligeiros, trazem grandes malefícios para a saúde. Doenças cardíacas e circulatórias por aterosclerose, hipertensão arterial, ataques cerebrais, excesso de ácido úrico, padecimentos das articulações, dificuldades respiratórias, anomalias da grande e do parto, má recuperação de traumatismos são exemplos de riscos que afetam muito mais quem é gordo do quem pesa o devido.

Na maioria dos casos só engorda quem tem tendência para tal, quer dizer, quem herda uma doença, herdada ou não, que facilita o acumular de gordura. A herança diabética, por exemplo, explica mais do metade de todos os casos. Isto significa que umas pessoas engordam mais facilmente do que outras e que até há quem possa comer muito sem aumentar de peso, o que, no entanto, não é livre das doenças relacionadas com a sobrealimentação: aterosclerose, ácido úrico aumentado, alterações da gordura do sangue, e outras.

Mas seja qual for a causa orgânica que facilite a acumulação de gordura, isto só se verifica quando as pessoas comem mais do que precisam; ou, em mais exatidão, se a comida

que normalmente consomem fornecem mais calorias, ou seja, mais energia, do que a necessidade para manter a vida e realizar trabalhos e outras actividades de relaxação.

Gorduras, álcool, hidratos de carbono e proteínas fornecem calorias; vitaminas, minerais, água e fibras, não. Portanto, só o consumo para além das necessidades dos vários nutrientes é que pode engravidar.

No entanto, na prática, não é por comer com parcimónia e com equilíbrio, repetindo as proporções de Roda dos Alimentos, que se engravidam. Ganha-se a saúde de mais bons nutrientes. E ainda mais, se se desenvolver actividade física regular (sem fazer trabalho sedentário (dona de casa, professora, jornal de escritório, etc.)) e muito convenientemente cuidar a pele, subir e descer escadas, praticar um desporto.

Engranda-se quando a actividade física é escassa e quando se come muito sobretudo, açúcar, doces, guloseimas e refrigerantes, quando se bebem bebidas alcoólicas, para além de um copo pequeno de vinho ou quando se apreciam regularmente bebidas doces (suíças, aquadentes, licor, aperitivos, etc.) e quando se consomem produtos para além do certo.

Se o açúcar, e também o sal prepara, e o álcool por serem engordantes a gordura também o sal quando abundante na alimentação. É por isso que quem come regularmente frutos e cereais no forno ou gordura e quem abuse de cremes, produtos para biscoitos e molhos e carnes gordas, sobretudo preparados industrialmente (salchichas, pastas de carne, hambúrgueses de compra, etc.) tem mais possibilidades de engordar.

Cumpra as propostas da Roda dos Alimentos e não pense que é por comer pão, arroz, milho e batatas ou carne de porco, leite, açúcar (do leite etc. de chocolate) que engorda. Não é.

Exatidão do sal; não engorda mas fixa água para dentro das células e propicia a celulite e, quem ainda, a hipertensão arterial, e enxaqueca, o cancro do estômago e as varizes.

O conteúdo deste artigo é de responsabilidade da Campanha de Educação Alimentar "Como Comer e Não Viver".