U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

174

NÃO AO EXCESSO DE PESO

Já há muitos anos que as companhias de seguros dos países mais ricos sobrecarregam os prémios de seguro de vida no caso de pessoas que pesam mais do que o normal.

Elas têm as suas razões. De facto, ser gordo encurta o tempo de vida e cria condições para que se desenvolvam numerosas doenças; e estas doenças que a obesidade propicia são também elas próprias causadoras de morte precoce e de muitos padecimentos enquanto se está vivo.

Em termos de saúde de uma população, o excesso de peso é cerca de 6 vezes mais grave do que todas as formas de cancro.

Peso a mais encurta a vida seja-se novo ou não. Os gordos duram menos do que as pessoas com peso normal ou com peso discretamente abaixo do normal; e tanto menos quanto mais pesa das são.

Por outro lado, os diabetes do adulto só se manifestam praticamente entre as pessoas susceptíveis para a doença desde que pesem acima do desejável. Os cálculos urinários são 6 vezes mais frequentes entre gordos do que entre normais; cálculos da vesícula, 4 vezes; enfarte de miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e doenças alérgicas, 3 vezes; hipertensão arterial e deficiências de cicatrização operatória, 2,5 vezes; embolias, tromboses, e acidentes cirúrgicos, 2 vezes. De modo geral, os gordos são mais susceptíveis a todas as doenças metabólicas e degenerativas do que os normais e os magros.

Não fique o leitor a pensar que só os muito gordos são mais atreitos a todas aquelas desgraças; 5 ou 10 quilos em excesso já são muito prejudiciais. Não fique também a pensar que só os mais velhos é que sofrem as más consequências de se comer mais do que se deve; os novos também. E, a este propósito, convém acentuar uma informação; é desde bebé ou desde novo que o organismo, quando se come em excesso, começa a ser minado sem sintomas pelas doenças relacionadas com a ingestão exagerada de comida, as quais acabam por se manifestar ao fim de duas ou três dezenas de anos.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Muitas pessoas com excesso de peso lastimam-se que comem pouco em relação a outras que, comendo muito mais, se mantêm magras ou normais. Isto pode ser verdade mas uma coisa é certa; comem mais do que precisam para o seu metabolismo e para os gastos com a sua actividade. Por isso é que toda a gente deve vigiar o peso e reduzir à comida caso comecem a ganhar peso.

A obesidade, seja discreta seja manifesta, só é frequente nas sociedades onde os consumos alimentares são elevados e especialmente naquelas em que se dá preferência a alimentos e cozinhados com muitas calorias.

Febras de porco assadas na brasa com batata cozida e uma salada fornecem metade das calorias da mesma quantidade de alimentos confeccionados como febras fritas, puré de batata e grelos salteados. Um pão pequeno corrente fornece tantas ou menos calorias do que a quantidade de manteiga ou margarina (seja corrente ou dietética) que se usa habitualmente para barrá-lo. Batata cozida é 3,5 vezes menos energética do que batata frita. O chouriço tem 4 vezes mais calorias do que carne magra grelhada de vaca!

De facto, há que pensar no que se come e como se cozinha para poder afirmar-se que se come pouco ou muito. Com efeito, pequenos volumes de comida podem engordar muito mais do que grandes pratadas; por exemplo, uma tigela cheia de sopa de hortaliças e legumes pouco adubada com azeite ou óleo tem cerca de 4 vezes menos calorias do que um prato de carne guizada com batatas. E então coisas doces ou bebidas alcoólicas... nem é bom falar de quantas calorias fornecem.

Em termos gerais, num país como o nosso, tendo em atenção o estilo de vida e de comida que as pessoas da cidade adoptam e que todas desejam, interessa recomendar um conjunto de cuidados simples que impedem o aumento de peso e beneficiam a nossa saúde.

Em primeiro lugar, não levar uma vida sedentária. Percorrer a pé alguns quilometros, subir e descer escadas, correr, fazer ginástica ou praticar um desporto são cuidados a ter todos os dias. O trabalho caseiro é

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

maçador e cansativo mas gasta poucas calorias, como alguém sentado (menos num camião) ou de pé a dar aulas ou atraz de um balcão. Profissão sedentária obriga a uma actividade muscular compensadora, quer pelo peso quer pelo equilibrio fisico e pesiquico necessários.

Comer variada e equilibradamente nas proporções sugeridas por A Roda dos Alimentos. Não nos esquecermos que hortaliças, legumes e frutos (o grupo de alimentos que deve corresponder a 45% do peso dos alimentos a ingerir saudavelmente por dia) são menos energéticos do que farináceos (pão, leguminosas, batata, etc.), estes, menos do que carnes, peixes e ovos, e estes muito menos do que gorduras ou do que bebidas alcoólicas, açúcar, doces e refrigerantes.

Comer muitas vezes por dia, pouco de cada vez. Nem encher o estômago e ficar a ruminar, nem sentir fome ou fraqueza de cabeça e corpo.

Reduzir drasticamente o consumo de gorduras e deixar os doces só para dias de festa; beber com muita moderação bebidas alcoólicas, não usar açúcar para adoçar e não beber refrigerantes. A sacarina não fornece calorias e pode ser usada por quem tiver mais de 4 anos de idade enquanto não se habituar ao gosto genuino das bebidas e dos alimentos.

Para além destas recomendações quanto a comida saudável e quanto ao exercício fisico indispensável,há outras a ter em conta.

Que é muito mau engordar bebés e adolescentes. Quando se é gordo antes dos dois anos e na mudança de idade é quase certo que a obesidade será defenitiva e grave e acarratará importantes problemas de saúde. Por isso, nem enfardem adolescentes com medo que enfraqueçam nem façam batota a reforçar o leite dos biberões ou a consistência das papinhas.

Outro aspecto a ter em conta é que mulheres que não dão de mamar ficam com peso a mais,sobretudo nas coxas e ancas,exactamente onde não gostam de alargar. Mamar é bom para a mãe, além de não haver melhor para o bebé.

Caro leitor!Poupe em comida,não esbange.Poupe em açúcar e tudo o que o leve, corte ao álcool, reduza para metade a compra de gorduras de tempero e cozinha e deixe lá as salsichas,as pastas de carne e tudo o que parece barato.Poupará dinheiro e ganhará em bem-estar e com menores contas de farmácia e de tratamentos.