

O ideal olímpico do corpo esbelto

GILDÁSIO BARBOSA DE MATOS FILHO
CARDIOLOGISTA DA MED RIO CHECK-UP

No Brasil, onde cerca de 90% da população é sedentária ou com nível de atividade física baixa e irregular, a obesidade já desponta como uma epidemia. Cabe aos responsáveis pela política pública de saúde investir em campanha de prevenção contra este mal, a exemplo do que foi feito com sucesso no caso do cigarro, décadas atrás.

Num país como o nosso onde o clima favorece o uso de pouca roupa, especialmente em cidades litorâneas como o Rio de Janeiro, a grande motivação para os que iniciam uma atividade física regular é a expectativa de um corpo esbelto. Artistas e modelos "sarados" invadem diariamente programas de televisão, revistas e a internet sugerindo que a qualquer um é possível chegar lá ou, pelo menos, aproximar-se deste ideal. No rastro do apelo narcísico do corpo proliferam-se por todo o País academias de ginástica e um sem número de soluções milagreas para emagrecer. O culto ao físico tornou-se quase um ideal olímpico de beleza.

É outra a realidade que revelam os estudos feitos em nossa clínica, ancorados em 60 mil check-ups médicos, ao longo das duas últimas décadas. Nossa experiência nos permite afirmar que apenas 50% dos homens e 45% das mulheres praticam alguma atividade física pelo menos duas vezes por semana em média. Estão nestes grupos também os que fazem apenas dois dias de exercícios anaeróbicos (musculação), pilates, yoga ou hidroginástica ou mesmo os "atletas de fim de semana".

Mas, se consideramos como pessoas efetivamente ativas somente as que fazem exercícios aeróbicos (alternando ou não com atividades anaeróbicas), de forma sistemática e regular, no mínimo três a quatro vezes por semana, os percentuais caem para patamares em torno de 10% a 15%. Temos, portanto, entre 85% e 90% da população sedentária ou com nível de atividade física baixa e irregular. O baixo índice de atividade física explica porque o excesso de peso e a

obesidade já atingem aproximadamente 45% de nossos clientes (algumas estatísticas já apontam índices que ultrapassam os 50%).

A obesidade é a grande epidemia do nosso tempo. A inatividade, associada à opção por alimentos industrializados e prontos para o consumo, de alto valor calórico, imperam entre nós. O progresso nos trouxe este mal que, infelizmente, tende a aumentar. Por isso, os responsáveis por políticas públicas de saúde precisam investir pesado em campanhas de prevenção da obesidade, tal como ocorreu com o tabagismo décadas atrás - nos últimos 20 anos o país reduziu quase à metade o número de fumantes, sendo que, atualmente, eles representam apenas 18% da população adulta.

É fato que algumas medidas estão sendo adotadas para controlar o grande aumento da obesidade no País, mas ainda são tímidas e pouco eficazes para a magnitude do problema. Os grandes empregadores têm criado estímulos, programas e bônus para estimular os de hábitos saudáveis. Já nos Estados Unidos, onde o problema é crônico, algumas empresas estão penalizando com multas seus funcionários obesos ou fumantes e, assim, transferindo parte do aumento que elas têm com o seguro saúde.

Nossa experiência com executivos revela que muitos destes indivíduos param e recomeçam diversas vezes os exercícios sem uma avaliação médica adequada, colocando em risco a saúde e em alguns casos a própria vida. Problemas cardíacos e lesões ortopédicas não são raros nestes casos. A maioria justifica seu sedentarismo com a falta de tempo ou motivação, devido à carga de trabalho ou às viagens constantes exigidas no seu cotidiano profissional.

Mas o que explica, por outro lado, que altos executivos, igualmente bem pagos por grande carga laboral, viagens e pressões competitivas, sejam praticantes regulares e sistemáticos de atividades físicas? Estes pro-

fissionais relatam que o exercício passa a ser essencial em suas vidas, e por conta disso, apesar das dificuldades, o praticam em qualquer lugar onde estejam sempre com a mesma motivação e empenho. O segredo? "disciplina".

De fato, no início do dia, na hora do almoço ou após a jornada de trabalho sempre é possível dedicar 40 a 60 minutos para o exercício diário. Mas há que se estar motivado. Neste particular, a busca por resultados pode ser uma eficiente alavanca para manter a disciplina e a continuidade das atividades físicas. Corredores e em menor proporção ciclistas e nadadores, mesmo amadores, costumam estabelecer metas para si mesmos e treinam exaustivamente para atingi-las. Algumas vezes participam de competições para avaliar o seu desempenho.

Seja qual for o agente motivador, o importante é manter a prá-

A obesidade é a grande epidemia do nosso tempo. A inatividade, associada à opção por alimentos industrializados e prontos para o consumo, de alto valor calórico, imperam entre nós

tica regular de exercícios. Cada um deve encontrar o tipo de atividade que se enquadre no seu estilo e rotina de trabalho e de vida. Andar ou correr na rua ou em uma esteira, pedalar, nadar são opções de exercícios aeróbicos extremamente eficazes e saudáveis.

A recompensa para esta rotina de exercícios regulares, muito além de aspectos estéticos, é usufruir de uma vida longa e, principalmente, mais saudável. A melhora dos níveis de estresse, do sono, da pressão arterial, do colesterol e da glicemia, além da manutenção do peso, são os grandes diferenciais de um praticante de atividades físicas em relação ao sedentário.

Note-se que na busca pela perda de peso o exercício físico é um coadjuvante do processo, uma vez que a

redução das calorias ingeridas e a reeducação alimentar são fundamentais. Dificilmente esta meta será alcançada de forma estável e duradoura se estes dois pilares básicos não forem bem integrados e seguidos de maneira disciplinada.

Fazer exercício implica muitas vezes em exacerbação da fome após a atividade e, uma tendência natural a se aumentar a quantidade de alimentos ingeridos. Deve-se saber administrar este desejo e controlar os impulsos. É uma verdadeira falácia imaginar uma dieta sem privações.

Sedentários costumam ganhar cerca de um quilo por ano depois dos 25 anos. Este ganho é pequeno, lento e pouco percebido, pois representa menos de cem gramas por mês. Depois de vinte anos, no entanto, são 20 quilos ou mais que podem trazer grandes alterações na estética, na auto-estima e na saúde do indivíduo. Para efeitos didáticos, deve-se ter em mente que para se ganhar 1 quilo basta ingerir 9000 calorias. Por outro lado para se perder 1 quilo é necessário gastar a mesma quantidade de calorias.

Uma porção de tortas ou sorvetes, por exemplo, têm em geral mais de 500 calorias. Durante um almoço em uma churrascaria rodízio, com direito a alguns chopes ou refrigerantes e uma bela sobremesa, são ingeridos entre 2000 a 3000 calorias.

Por outro lado, uma caminhada acelerada ou corrida leve (esteira ou na rua) de 6,7 Km/hora em 60 minutos consome uma média de 500 calorias. Para se perder 1 quilo, portanto, é necessário caminhar rápido aproximadamente 120 km ao longo de 18 horas. Isto equivale a uma hora por dia cerca de quatro a cinco vezes por semana durante um mês.

Evidentemente, o corpo humano é mais complexo que todos estes números. Quando diminuímos a quantidade de alimentos ingeridos ele interpreta como se algo de errado estivesse acontecendo e promove mudanças do metabolismo para

poupar energia e economizar calorias com o objetivo de manter o peso e as reservas armazenadas na forma de gordura. Por isso, muitas vezes é necessário algum tempo de dieta e exercícios físicos para começar a perda de gordura e o ganho de massa muscular.

Como a perda de peso costuma ser lenta e contínua, é necessário mudar os hábitos físicos e alimentares. Fórmulas mágicas, como medicamentos produzidos em farmácias de manipulação, são muitas vezes uma grande tentação para quem deseja reduzir o peso mais rápido, mas não são eficazes. Alguns incautos interessados em perder peso fácil também procuram médicos e suas fórmulas "miraculosas" que, frequentemente, contêm substâncias nocivas para a saúde.

Para reduzir o peso não é necessário deixar de comer o que se gosta, mas controlar as quantidades compatibilizando-as com o nível de atividade física. O hábito dos franceses, de comer quase tudo em pequenas quantidades, explica porque eles registram baixos índices de obesidade e de doenças coronarianas (infarto do miocárdio), isso apesar de serem bons consumidores de deliciosos queijos, baguettes e vinhos.

O organismo humano tem uma "memória" do nosso peso e tenta sempre mantê-lo estável. É como um elástico que se estica, mas tende sempre a voltar ao ponto anterior. A reprogramação desta "memória" requer cerca de dois anos de estabilidade em um novo patamar de peso, de forma a evitar o efeito "sanfona" de pessoas com sobrepeso ou obesas que tem dificuldade de manter os novos hábitos alimentares e físicos. A mudança de paradigma é fundamental não só para se conseguir atingir o peso ideal, mas principalmente para estabilizá-lo em nível adequado.

Persistência, disciplina e motivação são, portanto, as grandes armas para quem deseja ter um corpo bonito com o peso adequado ao mesmo tempo, ter sob controle os índices de colesterol, glicose e pressão arterial. Desta forma com certeza estaremos dando mais anos às nossas vidas e, principalmente, mais vida aos nossos anos.