

< Voltar

## Estresse engorda

*Pesquisas apontam uma degradação do estilo de vida das mulheres. A saúde sofre. E o estresse está na ponta do problema. É preciso virar o jogo*

02/03/2016

Por Luciana Medeiros



Não, não é impressão. Um peso saudável está cada vez mais difícil de manter.

E não é apenas por aqueles motivos que a gente já conhece – sedentarismo crescente, alimentação apressada e de qualidade mais baixa. Tem mais.

Uma pesquisa (<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/su6001a15.htm>) feita entre 1988 e 2008, nos Estados Unidos, acompanhando nada menos que 14 mil pessoas, concluiu que a média do Índice de Massa Corporal (IMC) havia subido, naqueles 20 anos, 2.3 pontos – um resultado espantoso.

Há fatores que não são tão óbvios nessa mudança – concluíram os pesquisadores. Entre esses fatores, digamos, ‘ocultos’ ou despercebidos, estão o aumento do uso de antidepressivos, a redução das horas de sono, maior exposição a pesticidas... e mais estresse. Consideravelmente mais estresse.

No Brasil, é bom dizer, um levantamento do Ministério da Saúde (<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/portal-dcnt/noticias-portal-dcnt/6118-mais-da-metade-da-populacao-brasileira-tem-excesso-de-peso>) divulgado em 2013 apontou que 51% da população estão acima do peso. Em 2006, o índice era de 43%. E, se focarmos apenas nos casos graves de obesidade, estamos pulando de 14% da população em 2006 para 17% em 2013.

Enfocando somente as mulheres, é preciso olhar nos olhos de um grande vilão: o estresse. Segundo Gilberto Ururahy, diretor médico da Clínica MedRio (<http://www.medriocheck-up.com.br/>), que há 25 anos acompanha e avalia pacientes nos parâmetros do check-up, as mulheres estão se cuidando menos e correndo mais riscos.

– Nada menos que 25% das mulheres convivem com insônia. As doenças cardio e cerebrovasculares já respondem por um número duas vezes maior de mortes do que todos os cânceres femininos reunidos. E esse número combina com o estresse crônico de duplas e triplas jornadas, a predominância de emoções negativas e a manutenção de estilo de vida inadequado.

Os dados estatísticos da clínica mostram que as mulheres estão avançando rápido nos maus hábitos. Já ultrapassaram os homens em percentual de fumantes (8% contra 5%) e sedentarismo (55% a 50%), igualaram no consumo de álcool (em 25 anos, passaram de 25% para 50% de consumidoras de bebidas alcoólicas, mesmo percentual masculino). E o índice de mulheres cronicamente estressadas subiu 50% .

– Hoje o estresse é patogênico. Claro que cada pessoa reage diferentemente, mas o corpo secreta adrenalina ou cortisol em resposta aos eventos estressantes. Quando o cortisol invade o corpo, inibindo a ação da insulina, as pessoas mais suscetíveis passam a ganhar peso – o hormônio estimula o apetite, em especial por carboidratos; entra num círculo vicioso

em que se dorme mal, se acorda cansado, pratica-se pouca atividade física... E muitas mulheres ainda têm o quadro piorado porque usam pílula anticoncepcional, tomam moderadores de apetite.

O que fazer, então?

- Conheça os fatores de risco para a sua saúde - diz o médico, que considera os dados colhidos na clínica um espelho bastante revelador da população em geral. - Não há milagre ou mágica. Tente se alimentar bem e se exercitar, dormir um sono de qualidade. Uma senhora japonesa que viveu até os 114 deu a receita para a longevidade - comer pouco, andar muito e dormir bem.



*Compartilhe!*



[\(http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.marciapeltier.com.br/estresse-engorda/\)](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.marciapeltier.com.br/estresse-engorda/)



[\(http://twitter.com/share?url=http://www.marciapeltier.com.br/estresse-engorda/&text=Estresse+engorda+\)](http://twitter.com/share?url=http://www.marciapeltier.com.br/estresse-engorda/&text=Estresse+engorda+)



[\(mailto:?subject=Estresse engorda&body=%20http://www.marciapeltier.com.br/estresse-engorda/\)](mailto:?subject=Estresse engorda&body=%20http://www.marciapeltier.com.br/estresse-engorda/)

*Matérias relacionadas*

---

