

CI-CPRI



Diets

A beleza depende dos olhos que a veem e do coração que a sente. Não se define por medidas corporais. Hoje em dia, porém, a cultura globalizada impinge padrões comportamentais que dinamizam o mercado multimilionário das dietas. Porquê?

Primeiro, é um negócio do qual dependem vários sectores económicos. Gera muito dinheiro. Emprega milhares de pessoas que apoiam o cidadão na sua quimera de perder peso, que precisa fazer exercício físico e alimentar-se convenientemente; levar em consideração as suas atividades diárias e a sua saúde; mas nada o obriga a inscrever-se num ginásio, ou a consumir a panóplia de bens e serviços das empresas especializadas. Basta ter motivação. O problema é a pessoa *deseja* mudar de vida, mas raramente *quer* esforçar-se nesse sentido (ou durante muito tempo). O mercado aproveita-se disso.

Segundo, a beleza não é objetiva. Pelo contrário, é subjetiva. Varia consoante as opiniões, continentes, culturas e religiões. As pessoas só vão conseguir sentir-se bonitas se gostarem de si próprias.

Terceiro, o poder é quem define as regras do jogo. Por isso, há quem pense que bonitos são os ricos e influentes. Os países mais fortes rentabilizam os seus modelos de pulcritude impingindo-os às massas internamente, exportando ou impingindo o seu conceito de beleza aos outros.

Quarto, o comportamento da elite é sempre contranatura, para dificultar a pertença ao grupo. Nas comunidades em que a maioria é magra, a elite é roliça. Se quase todos são gordos, os famosos querem ser magros. E assim sucessivamente.

Quinto, o peso é uma consequência. Para corrigir o problema (se é que existe), urge conhecer as causas sabotadoras da felicidade. Um indivíduo que se sente frustrado, entristecido ou irritado, tende a afogar as mágoas num comportamento compensador. Se comer compulsivamente, ficará gordo ou sofrerá de bulimia. Se deixar de comer, fica anoréxico. Mais do que uma dieta, precisa de uma solução para a sua vida.

Sexto, há muitos tipos de dietas. O ideal é mudar o estilo de vida, mais do que cumprir programa de curto prazo que origine grandes oscilações de peso. Um indivíduo não deve iniciar regime alimentar ou exercício físico para o qual não esteja preparado. Pode ser necessário recorrer a um médico. Se a pessoa baixar a sua ingestão calórica (sobretudo à noite), beber água, caminhar/correr e mantiver a sua resolução por mais de um mês, baixa de peso. Se fizer o contrário, engorda.

Sétimo, para as pessoas que gostam de comer, uma hipótese viável é recorrer a dieta com várias pequenas refeições ou *snacks* ao longo do dia. Obriga a planeamento estratégico (por exemplo, levar a marmita para o trabalho com a seleção alimentar estipulada).

Oitavo, as pessoas com excesso de peso, mas que nem têm grande fome, recorrem aos alimentos (*comfort food*) para fazer face à ansiedade. Devem inverter o círculo vicioso e baixar ao máximo o consumo de hidratos de carbono. Ou seja, devem fazer o posto do que estão a fazer. Uma hipótese é tomar três refeições saudáveis ao dia. Outra é recorrer ao jejum intermitente (não mais de 12h), que acaba com a dependência da comida (come-se para viver e não se vive para comer).

Nota final: estas são apenas algumas sugestões, não são ciência. Não siga modas, pense na sua saúde.