

# OBESIDADE

Dr. Régis Cavini Ferreira

**Você** é obeso? Como sabe?

É lógico que algumas vezes basta se olhar no espelho. Mas... Quando será **necessário** um regime de emagrecimento? Quando será que sua saúde correrá algum risco pelo excesso de peso?

Obesidade é o excesso de peso devido ao acúmulo de tecido adiposo.

Mas... O que é excesso de peso? Será a simples sensação subjetiva que sentimos quando nos olhamos no espelho?

Um critério comumente usado é o representado pelo **Índice de Massa Corporal (IMC)**: o peso, em quilos, dividido pelo quadrado da altura, em metros ( $IMC = Kg/m^2$ ), leva a um número que deve se situar entre 20 e 25. Se estiver abaixo de 20, você será magro. Se estiver entre 20 e 25, seu peso será "normal". Se estiver entre 25 e 30, você terá apenas sobrepeso, ou "pré-obesidade". Entre 30 e 40 será obesidade e, acima de 40, obesidade mórbida.

Assim, a maneira mais simples de saber sobre sua situação é **multiplicar o quadrado da altura em metros por 20 (peso mínimo) ou 25 (peso máximo)**. Se você medir 1,70 m de altura, então eleve esta altura (em metros) ao quadrado: **2,89**. Multiplicado por 20 = 57,8 kg (mínimo) e por 25 = 72,25 kg (máximo). Estes são, em princípio, os seus limites de normalidade.

Agora, é a sensação de bem estar estético (de acordo com a moda do momento) que costuma prevalecer. As considerações sobre seu tipo constitucional seu médico estará habilitado para fazer, podendo significar as exceções à regra descrita. O estudo da biotipologia produziu diversas classificações, entre as quais a mais antiga, de **Viola** define tipos **longilíneo**, **brevilíneo** e **normolíneo**). A classificação biotipológica de **Kretschmer** nos parece mais completa por levar em conta também o temperamento e aspectos funcionais endócrino e metabólicos, descrevendo os tipos **pícnico**, **astênico**, **atlético** e **displásico**.

Isto quer dizer: se você for *pícnico* (do grego *picnós* = compacto), você tenderá a ser **de estatura mediana para baixo**, com o predomínio dos diâmetros laterais sobre os longitudinais, terá um **temperamento emotivo**, com oscilações cíclicas entre um humor extrovertido e um humor depressivo (isto é ciclotímico), a libido será mais intensa e será propenso a uma série de doenças, tais como o **diabetes**, o **hipotireodismo**, a **gota**, pressão alta, os distúrbios do colesterol e triglicérides. Psiquiatricamente, será mais comum a ocorrência do Transtorno Bipolar. Se você for *atlético* (o próprio nome define o tipo), haverá um equilíbrio entre os diâmetros longitudinais e laterais, então você terá um temperamento mais constante, **insistente e minucioso** (temperamento **enequético**) e o predomínio será da hipófise com seu hormônio do crescimento, com um estado de saúde mais estável, sem grandes propensões patológicas. Se você for *astênico*, você será **mais alto e magro**, com predomínio dos diâmetros longitudinais sobre os laterais, será mais propenso a períodos de introspecção, terá tendência a hipotensão arterial, com predisposição para certas doenças infecciosas, tais como a tuberculose, e outras, tais como o hipertireoidismo e a insuficiência suprarenal (Moléstia de Addison). Para o médico bem treinado, basta uma olhada no paciente para se imaginar o que ele pode ter.

Mas o que leva à obesidade? Na maioria dos casos é devida a **excesso de ingestão alimentar**, decorrente de aspectos culturais e pessoais da alimentação. Outro grupo é representado pela obesidade geneticamente determinada. Devido a ação de genes cuja função é a de preservar a energia ingerida em excesso para garantir a sobrevivência. O tecido adiposo é visto como uma forma de estoque de energia para ser gasta quando não houver disponibilidade de alimentos. Com o advento da civilização, não houve mais a necessidade de se preservar energia no organismo: os estoques de energia estão nos silos e nos supermercados. Mas os genes continuam estocando energia, levando à obesidade. Assim, o emagrecimento representa a perda de peso decorrente de consumo do tecido adiposo para fornecimento da energia que deixa de ser ingerida pela dieta.

Você emagrece quando ingere calorias em número menor do que você gasta com o seu gasto calórico basal mais o gasto com suas atividades (incluindo a malhação na academia). Quando isso acontece, o sistema nervoso identifica a baixa ingestão calórica e dispara mecanismos destinados à sua reposição: a sensação da fome. Assim, um bom regime de emagrecimento provocará fome. Se esta fome for administrável, não há necessidade de se usar remédios para tirar a fome. Quando a fome colocar em risco o emagrecimento,

então estará indicado o uso de tais substâncias. Quando as coisas não ocorrem da maneira acima descrita, e quando a ingestão de alimentos é acompanhada por outros distúrbios, tais como a vontade incoercível de comer doces e chocolate, com os quais você alivia sua ansiedade e depois se sente culpado, você pode estar diante de um **Transtorno Alimentar**, que envolve três condições conhecidas: a **Anorexia Nervosa**, a **Bulimia Nervosa** e a **Compulsão Alimentar Periódica** (ver artigo sobre Transtornos Alimentares).

Quanto às dietas, elas devem ser equilibradas, fornecendo carboidratos, proteínas, lípidos e vitaminas e sais minerais em quantidades corretas, caso contrário você poderá se desnutrir.

Finalmente, o que fazer, depois de ter emagrecido, para manter o peso?

A única maneira de se manter o peso atingido é através da adequação de sua nova alimentação às suas novas necessidades calóricas, numa orientação que implica na aquisição e na manutenção de novos hábitos alimentares e de atividade física. Isto é, uma nova postura diante da vida.