

# Obesidade preocupa saúde a nível mundial

## CONTROLO DE PESO EFICAZ

*Certifique-se que bebe, pelo menos, oito copos de água por dia, para eliminar as toxinas e apoiar a digestão e, terá assim a fórmula para o sucesso!*

**A** epidemia da obesidade está à frente de todas as preocupações de saúde a nível mundial: na UE mais de 50% dos adultos têm excesso de peso e as taxas de obesidade deverão duplicar durante os próximos 30 anos. As pessoas estão, portanto, cada vez mais preocupadas com a procura duma forma duradoura e eficaz de controlar o peso. Mas, não há duas pessoas iguais.

### Individualização

A minha experiência com milhares de pacientes, durante os últimos 25 anos, ensinou-me que um único plano de controlo de peso não serve para todos. As abordagens individualizadas, para ficar em forma, resultam melhor – abordagens em que as pessoas utilizam programas adaptados às suas próprias formas e constituição corporal, abordagens que se adaptem aos seus estilos de vida e personalidades.

O peso saudável baseia-se na sua massa corporal magra, que inclui os seus músculos, ossos, minerais e outros tecidos não gordos do seu corpo. Eu acredito que um programa de controlo de peso verdadeiramente eficaz deverá focar-se não no peso, mas sim na constituição corporal e considerar uma análise personalizada da massa corporal magra do indivíduo, em vez do objectivo arbitrário e uniforme de quilos perdidos.

### Proteínas

Os níveis personalizados de proteína desempenham um papel fun-

damental no controlo de peso, porque eles ajudam a formar massa corporal magra. Quanto mais massa corporal magra tivermos, mais elevado será o nosso metabolismo e mais calorías queimaremos.

A proteína de soja é facilmente digerível e é a proteína vegetal de maior qualidade. De acção prolongada e metabolização lenta, também contém antioxidantes. A proteína animal não nos é prejudicial se for consumida com moderação, mas em demasia pode introduzir calorías e gordura desnecessárias nas nossas dietas.

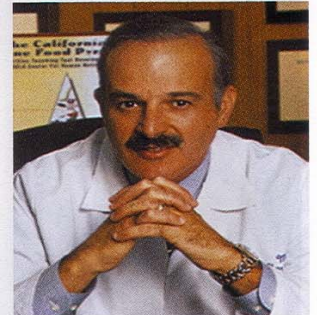
E, não se esqueça dos outros ingredientes importantes de qualquer dieta equilibrada: hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, minerais e fibras. A maioria das pessoas pensa nos hidratos de carbono como sendo alimentos com amido, tais como, o pão e as massas, e algo a evitar, assim como as gorduras o foram em tempos. Na verdade, existem alguns hidratos de carbono, tais como, massa refinada, pão branco, batatas e arroz branco, que são rapida-

mente transformados em açúcar e depois armazenados como gordura se não os consumir como energia. Mas, existem hidratos de carbono bons que libertam energia lentamente e ajudam-nos a manter os nossos níveis de energia constantes ao longo do dia. Por exemplo, a fruta e os legumes também são hidratos de carbono bons e desempenham um papel vital em qualquer dieta de melhoria de bem-estar - inclua fruta e legumes frescos vividamente coloridos, tais como, pimentos, tomates e espinafres – alimentos de base duma boa dieta mediterrânica.

Em relação às gorduras, mais uma vez, elas são necessárias à dieta, mas mantenha-se fiel às gorduras 'boas' – Ómega 3 e ácidos gordos essenciais, tais como, peixe gordo e azeite.

### Forma

Finalmente, não descuide a escultura corporal. A forma do seu corpo está relacionada com a sua gordura corporal e, a localização dessa gordura está directamente ligada à for-



**Dr. David Heber**

ma como irá perder essa gordura e como poderá ser a sua forma pessoal. Compreender a sua forma é o primeiro passo para o domínio dos seus esforços de controlo do peso. A gordura corporal na parte de baixo do corpo é um órgão especializado, determinado principalmente pela resposta do corpo às hormonas femininas. A gordura no meio do corpo é também especializada. Esta gordura armazena energia para emergências, respondendo às hormonas do stress, e ajuda-o a adaptar-se aos ataques de fome, controlando a fome. Mas, quando tem excesso de peso e muita desta gordura no seu corpo, isto pode conduzir a riscos de saúde relacionados com o peso. Se se identifica com esta descrição, a actividade moderada regular é vital, como por exemplo, a natação, andar a pé e o ciclismo. As pessoas que têm excesso de peso na parte de baixo do corpo precisam de incluir exercício físico com treino de musculação e exercícios cardio continuados, tais como, andar depressa ou correr, para ajudar a queimar calorías e gordura extra.

**Dr. David Heber, Médico**  
**Director do Centro de Nutrição Humana, Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA) e**  
**Presidente dos Conselhos Nutricional e Científico da Herbalife**

