

BATALHA
contra a
OBESIDADE



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Vieira, Fabiano Guedes

Batalha contra a obesidade: perca peso comendo o que quiser com as treze regras de ouro do emagrecimento/
Fabiano Guedes Vieira – 1ª ed. – São Paulo: Ícone, 2012.

ISBN 978-85-274-1207-0

1. Corpo – Peso – Controle. 2. Dietas para emagrecer.
3. Dietética. 4. Exercícios físicos. 5. Hábitos alimentares.
6. Nutrição. 7. Obesidade. 8. Peso – Perda. 9. Qualidade
de vida. 10. Saúde – Aspectos nutricionais. I. Título.

12-05951

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

I. Peso: Controle: Promoção da saúde. 613

PROF. FABIANO GUEDES VIEIRA

Batalha contra a **OBSIDIADE**

Perca peso
comendo o que quiser com as
**TREZE REGRAS DE OURO
DO EMAGRECIMENTO**

- Por que as dietas não funcionam?
- Por que sentimos fome e por que é tão difícil emagrecer?
- Por que o mundo está ficando cada vez mais gordo?
- Até que ponto a hereditariedade influencia no ganho de peso?
- Quais os fatores envolvidos no ganho de gordura corporal?
- Fórmulas mágicas para emagrecer... funcionam?
- Saiba como qualquer pessoa pode emagrecer com saúde!

1ª ed. | 2012

icone
editora

© Copyright 2012
Ícone Editora Ltda.

Projeto gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Revisão

Juliana Biggi

Cláudio J. A. Rodrigues

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP 01135-000 – São Paulo – SP

Tel./Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

SUMÁRIO

O autor, **9**

Apresentação, **11**

Introdução, **13**

Genética & obesidade: a herança adiposa, **15**

Os primeiros *Homo sapiens* – evolução, **15**

Células de gordura, **20**

“Não consigo emagrecer” – o papel da genética, **23**

Túnel do tempo: a história da alimentação do homem, **33**

Povos mesopotâmicos, **37**

A Roma Antiga, **38**

Idade Média, **40**

Clero – obesos na era da fome, **44**

Era atual, **45**

Estou acima do peso. A que doenças estou exposto?, **47**

Doenças mais comuns, **48**

Restrição calórica & prolongamento da vida, **51**

A obesidade está por toda parte – o exemplo das favelas, **55**

Por que sentimos fome?, **59**

Como o organismo mantém nosso peso e gordura corporal, **65**

Biótipos, **68**

Formato de maçã (androide), **69**

Formato de pera (ginecoide), **70**

Falsos magros, **72**

Ingestão calórica e emagrecimento – uma simples questão matemática, **75**

Atividade física ou dieta, o que é mais importante?, **79**

Atividade física serve para emagrecer?, **79**

O papel da dieta, **81**

Qual a melhor atividade física para emagrecer, **83**

Bem-vindo ao quinto sabor – glutamato monossódico, o pó do apetite, **89**

Apetite específico, nossa “bússola” alimentar, **93**

Qual a frequência ideal das refeições?, **95**

Comportamento aprendido – a obesidade começa na infância e dentro de casa, **101**

Anticoncepcionais, glândula tireoide e outros bodes expiatórios, **107**

A obesidade como consequência de doenças: síndromes genéticas, metabólicas e endócrinas que influenciam a composição corporal, **113**

Hipertireoidismo e emagrecimento, **119**

A cirurgia antiobesidade, 121

Uma vez feita essa cirurgia, qual o risco de a pessoa engordar novamente?, **124**

Casos que deram certo – realmente um final feliz?, **128**

Efeito sanfona — porque as dietas só funcionam a curto prazo, 131

Casos reais – os diferentes caminhos rumo à obesidade ou ao emagrecimento, 135

Caso nº 1: “João Gordinho”, **136**

Caso nº 2: “Tânia Tonelada”, **137**

Caso nº 3: “Maria Gorda”, **138**

Caso nº 4: “Beto Barriga”, **139**

Por que é tão difícil emagrecer?, 143

A assustadora realidade das calorias, 145

Fórmulas mágicas: géis redutores, aparelhos de ginástica passiva e alimentos emagrecedores, 149

Efeitos colaterais dos medicamentos para emagrecer, **151**

Produtos naturais para a perda de peso, **154**

Alimentos que engordam – realidade ou ficção?, 161

Apelação consumista: as armadilhas da indústria alimentar e do *fast-food*, 167

Desbancando as dietas, 175

Dieta das proteínas ou dieta cetogênica, **175**

Dieta das frutas, **177**

Dieta do abacate, **177**

Dieta do super café da manhã, **178**

A dieta de *south beach*, **178**

Chiclete(!?), **179**

Dieta com a ração humana, **179**

O *modus operandi* do glutão enrustido, 181

As treze regras de ouro do emagrecimento, 185

Regra nº 1: Sinta fome, **185**

Regra nº 2: Coma apenas para saciar a fome – não vá mais além, **186**

Regra nº 3: Coma devagar, **187**

Regra nº 4: Evite ingerir líquidos durante as refeições, **188**

Regra nº 5: Facilite o acesso ao alimento, mas dificulte o acesso à fartura, **188**

Regra nº 6: Monitore seu peso corporal frequentemente, **190**

Regra nº 7: Reeduque seu paladar, **191**

Regra nº 8: Cuidado na escolha dos alimentos quando for às compras, **192**

Regra nº 9: Se tiver apenas um disparo, atire no inimigo mais forte: mire no açúcar e não na gordura, **193**

Regra nº 10: Não odeie nem tampouco idolatre as guloseimas! Comida é só comida, trate-a como tal!, **194**

Regra nº 11: Nunca fique tempo demais sem comer o que gosta, pois quando o fizer poderá se empanturrar!, **195**

Regra nº 12: Se a correnteza estiver forte demais, não nade contra ela ou irá se afogar, **196**

Regra nº 13: Esta é a regra mais importante, porque resume todas as outras: esteja disposto a abrir mão!, **197**

Conclusões finais, 199

O AUTOR

O professor Fabiano Guedes Vieira nasceu em 30 de abril de 1975, na cidade de Poços de Caldas, Minas Gerais. Filho de Márcio Lima Vieira e Lúcia Helena Guedes Vieira, graduou-se em Educação Física pela ESEFM em 1996. Com vários cursos nas áreas de atividade física e nutrição, é também especialista em atividades motoras e especialista em nutrição clínica.

Contando com mais de 15 anos de experiência profissional, é um estudioso da obesidade e dos fatores que influenciam a composição corporal e a saúde do ser humano.

Neste seu segundo livro, o autor procura compartilhar um pouco de sua experiência como *personal trainer* e avaliador físico, bem como suas pesquisas sobre obesidade e sobrepeso.

APRESENTAÇÃO

Ao contrário dos demais livros que abordam esse tema, essa obra não se trata de dietas. Se dietas fossem a solução, não existiriam obesos. O problema da obesidade vai muito além, pois envolve não apenas questões físicas (genéticas, endócrinas e dietéticas), mas também psicológicas e ainda uma boa dose de comportamento aprendido, que passa pelo aspecto sociocultural e ambiental. É justamente essa pluralidade de fatores e suas interações que tentamos mostrar ao longo desse livro.

Veremos, durante a leitura, como desde os primórdios do aparecimento da nossa espécie na face da Terra o ser humano vem desenvolvendo todo um aparato biológico para armazenar gordura, garantindo a sobrevivência da nossa espécie no planeta. Abordamos ainda como o avanço da produção de alimentos alterou nossa maneira de lidar com a comida, de forma a nos tornar obesos, e, com isso, doentes.

Boa leitura!

INTRODUÇÃO

Atualmente a obesidade é uma epidemia em vários países, e a tendência é que ela aumente em escala mundial. Podemos esperar esse fenômeno em quase todo o globo, com exceção das áreas de conflito, como alguns países africanos ou regiões assoladas por catástrofes naturais e extrema pobreza. A obesidade traz consigo uma enorme lista de doenças – algumas delas são mortais e só recentemente foram relacionadas ao excesso de peso e gordura no corpo humano. Não estamos aqui tratando de sensacionalismo nem tampouco exagerando, pois o que os fatos nos mostram é realmente alarmante. Quem duvida pode conferir em fotos antigas que a grande maioria das pessoas ganha peso ao longo dos anos – se você ficou muito tempo sem ver aquele seu amigo da adolescência, poderá se surpreender ao não reconhecê-lo atualmente devido aos quilos extras que deformam a sua fisionomia atualmente.

O problema é que hoje em dia as pessoas vem ganhando peso de forma assustadoramente rápida, causando uma triste mudança estrutural e bioquímica na espécie humana. Se tudo continuar assim, por fim veremos a imagem do sujeito magro e sem barriga como uma “bênção genética”, ou apenas uma figura perdida no meio da multidão, destoando de todas as outras pessoas.

O conceito de epidemia refere-se a uma grande incidência de uma determinada doença num espaço de tempo reduzido, ou

segundo o dicionário Soares Amora, em sua 19ª edição (2009), epidemia é “doença que ataca ao mesmo tempo e no mesmo lugar, grande número de pessoas”.

E este é exatamente o quadro que vemos em vários países, inclusive no Brasil, onde, apesar de alguns dados conflitantes, o IBGE estima em 40% a população acima do peso ideal. Dados recentes dão conta de que entre 9,6% e 15% da população já estão na faixa da obesidade. O maior referencial de obesidade populacional que temos atualmente são os Estados Unidos da América, onde cerca de 30% dos seus cidadãos são obesos, o que significa quase um em cada quatro norte-americanos!

De fato, nunca antes na história da humanidade a população do globo esteve frente a esse problema de forma tão evidente e perigosa. A obesidade atinge todos os sexos, classes sociais e faixas etárias, já sendo preocupante a incidência sobre a população infantil. A União Europeia já conta com 14 milhões de crianças com excesso de peso. Caso essa marcha crescente da obesidade não seja detida a tempo, o impacto causado será tremendo, de modo que a humanidade terá de repensar todo o seu estilo de vida. Se nada for feito, ocorrerão colapsos nos sistemas de saúde. Vestuários deverão ser cada vez mais adaptados, assim como espaços nos assentos de transportes públicos, cadeiras de cinemas e afins. Alimentos terão de ser modificados de forma a oferecerem menos calorias aos nossos corpos. A criação de novos medicamentos e novos sistemas de fisioterapia e ortopedia serão desafiados cada vez mais com o passar dos anos.

Um fato curioso é que nenhum país do mundo desenvolveu ainda uma estratégia eficaz que possa retardar o avanço implacável da obesidade sobre a população! Estudos são realizados às dezenas, estatísticas são feitas e refeitas, mas tudo o que temos são projeções catastróficas para o futuro e campanhas governamentais inócuas. Mas afinal, o que está causando essa epidemia, e por que justo agora? O que podemos fazer para nos colocar à margem dessas perigosas estatísticas? É o que veremos ao longo desse livro.