

O preço da obesidade pago pelos brasileiros

Alimentação incorreta, maus hábitos de vida causam doenças e estão deixando o país mais gordo. Com método de emagrecimento, especialista pretende ensinar às pessoas que desejam perder peso com saúde

16/09/2016 10:45:24

Para ser 'bonito ou bonita' é preciso ser magro(a). Este é um estereótipo bem comum, muito estampado em comerciais, como uma verdade absoluta, que acaba influenciando no comportamento das pessoas, na procura maior delas por nutricionistas, e mais gravemente, elas chegam aos consultórios de psicólogos, infelizes e depressivas por causa do seu corpo.

Bem mais importante do que ser aceito pelos padrões de beleza é entender quais os impactos negativos a quem está acima do peso. Afinal, os brasileiros nunca estiveram tão gordos. Segundo relatório da FAO (Food and Agriculture Organization, da ONU) são 100 milhões de pessoas com sobrepeso no Brasil, metade disto já está obesa (50 milhões), o que compreende a mais da metade (56%) dos brasileiros com índice de massa corporal acima de 30, considerado alarmante à saúde. A dieta brasileira com poucos nutrientes e muitas calorias é uma das grandes razões para o descontrole do peso, e os prejuízos à saúde.

A professora de Balneário Arroio do Silva, Marina França é uma adepta ao Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P), idealizado pelo endocrinologista, Rafael Reinehr, método este que se ampliou do atendimento individual ao público da web, a partir da realização do I WORKSHOP DO PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL EM 7 PASSOS.

Marina era mais uma em meio à população brasileira que se alimenta mal. "Minha relação com a comida era totalmente desregulada. Não comia nos devidos horários, optava sempre por frituras, carboidratos, refrigerantes...", conta ao relatar às inúmeras tentativas de dietas para emagrecer, embora nenhuma, até então, tenha trazido o resultado esperado.

Hoje Marina comemora seus 15 quilos a menos, após cinco meses de programa com o Dr. Rafael, e muito feliz por ter entendido que o processo de emagrecimento não precisa ser penoso e, com pratos pouco atrativos. “Ele me fez ver que podemos comer de tudo, porém de forma regrada, e sempre fazendo alguma atividade física para que o nosso corpo responda e trabalhe de maneira saudável”, assinala a educadora.

A paciente foi um dos casos de sucesso na clínica do endocrinologista, cujo progresso o incentivou a tornar o Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P) acessível a todos. Reinehr espera que mais pessoas aprendam no Workshop os bons motivos para se alimentar de forma mais saudável, mesmo sabendo que não são todas as pessoas que conseguirão seguir o exemplo de Marina, ele explica como as chances são grandes já que o programa não pretende mudar totalmente os hábitos alimentares, e sim melhorá-los.

“Existe todo tipo de dieta, das mais às menos restritivas. O Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos escolhe o caminho do meio, com uma restrição calórica mais intensa no princípio, para daí um resultado visível e motivador, e assim uma gradual transição para o tipo de alimentação que cada pessoa deseja manter, tentando equilibrar alimentos saudáveis com aquelas ‘gordices’ que nós habitantes do planeta Terra adoramos experimentar. É como se fosse um “jogo”, sabe? Se você vai passando de cada etapa, você ganha a possibilidade de, na próxima etapa, ter mais e mais liberdade, e novos ‘poderes’”, completa o idealizador.

Além de uma perda de peso saudável, sustentar este emagrecimento ao longo do tempo é um grande desafio para a maioria dos interessados em emagrecer. “As dietas restritivas funcionam e são excelentes para uma perda de peso rápida, mas dificilmente conseguem resolver a questão da sustentabilidade do peso a longo prazo, pois são muito distintas do hábito que a pessoa gostaria de manter quando chega ao seu peso ideal”, esclarece Reinehr.

Através das ferramentas disponíveis pelos próprios meios do candidato ao programa é que se torna possível manter o peso obtido. Conforme o criador, não são repassadas dietas da moda, que o indivíduo necessita gastar com alimentos caros e de difícil acesso. É mais como uma dieta do bem, para a vida toda, porque ele não abrirá mão do que gosta e aprenderá a comer certo e a controlar mecanismos que sabotam seu controle nutricional.

Os 100 milhões de brasileiros com sobrepeso levam a pensar que quanto mais destas pessoas

tiverem acesso a este material gratuito, melhor para toda a saúde pública. Pela pressa do mundo moderno, grande número delas está cada vez mais ansiosa, até mesmo na hora de comer. Se alimentam fora de casa e consomem alimentos pobres em nutrientes, por consequência há um aumento de problemas de câncer, hipertensão, cardiopatia, diabetes. Por tudo isso, a epidemia do sobrepeso é um risco geral, onde melhorar os hábitos de vida se transformou em uma necessidade urgente.

Como adquirir?

Para saber mais do curso e adquirir o sistema é só acessar a página oficial (<http://emagrecimento.medictando.com/>). Como evento introdutório, a equipe organizadora, Medictando, está promovendo o I WORKSHOP DO PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL EM 7 PASSOS, que ainda segue até o dia 19 de setembro, totalmente online e gratuito, que pode ser acessado pela mesma página oficial do programa.

Mais informações sobre o criador

Dr. Rafael Reinehr (CRM-RS 25077 e CRM-SC 13621), médico endocrinologista formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) em 1999, e especialista em Medicina Interna (2001) e Endocrinologia e Metabologia (2003) pelo Hospital Nossa Senhora da Conceição de Porto Alegre - RS. Nos últimos 16 anos, atendeu mais de 23 mil pacientes nas áreas de Clínica Médica e Endocrinologia e Metabologia, entre pacientes do SUS, em clínicas privadas e nas suas próprias clínicas, a MedSpa em Araranguá - SC e a Medic'Endo em Santa Maria - RS.