



EMAGRECER: ONDE ACABA A NECESSIDADE E COMEÇA A VIOLÊNCIA?

Hoje em dia, temos um modelo de corpo. É um modelo estético tão propagado pela mídia que muitas pessoas estão se violentando, com métodos nem sempre saudáveis, para emagrecer e se adequar a este modelo de corpo.

Gosto muito de citar uma cena de um filme do Chaplin que me marcou muito e que serve como exemplo. Não só neste, como em muitos outros casos. É uma cena onde Carlitos está arrumando uma mala. Ele joga as roupas de qualquer jeito dentro da mala e quando a fecha, vê que ficaram de fora uma perna de calça, uma manga de camisa, uma gola. Carlitos dá uma olhada e resolve o problema com uma tesoura, simplesmente cortando fora o excesso. Quando temos um modelo, corremos o sério risco de fazer a mesma coisa conosco.

O que é obesidade? Em primeiro lugar, convém lembrar que os critérios pelos quais a OMS define a obesidade como doença estão muito distantes daqueles que regem o modelo estético dos tempos atuais. Mas em princípio, ser gordo ou não é uma questão de balanço. Quer dizer, se eu queimar as calorias do alimento que ingeri, tudo bem. Se eu ingerir uma quantidade maior do que posso queimar em minhas atividades, vou armazenar este excesso sob a forma de gordura. Da mesma forma, se eu ingerir porções adequadas, mas tiver uma vida muito sedentária, também vou ter um depósito, ou seja, vou engordar.

Há uma outra possibilidade: eu posso ter herdado geneticamente uma tendência em acumular, isto é, em gastar pouco na minha atividade.



Neste caso, a obesidade é causada por um fator genético, que interfere no processo de queimar o alimento ingerido. Então, eu terei sempre a ser um pouco mais gordo do que a média e isto é uma característica familiar - o que deveria ser absolutamente respeitado. Infelizmente não é. Muitas pessoas, embora apelem para todos os meios, não conseguem emagrecer - simplesmente porque são geneticamente programadas para ter mais peso.

Uma das maiores causas de obesidade, hoje, é a compulsão alimentar, que faz com que o indivíduo coma muito além de suas necessidades alimentares e de suas possibilidades de queimar o alimento. Aliás, estamos vivendo um período de compulsões, isto é, de incapacidade de dominar um determinado impulso. E não só o impulso de comer: existe compulsão por beber, por comprar, compulsão sexual, compulsão por ordem, por limpeza etc. O que não podemos é atribuir tudo a fatores emocionais e esquecer que, atrás de todas essas compulsões - e especialmente no que diz respeito à compulsão alimentar, pode existir também um componente físico que deve, obrigatoriamente, ser levado em consideração. Se o impulso que leva alguém a comer demais ou o tempo todo tem também uma origem no físico, torna-se superior às forças do indivíduo. Mas mesmo neste caso, as causas orgânicas podem estar sendo agravadas por um fator emocional. Portanto, a compulsão alimentar nunca é só emocional, porque implica numa alteração de neurotransmissores na sinapse nervosa.

Existe ainda uma outra causa de obesidade e ela se chama imaturidade. Agora não estamos falando de causas orgânicas nem de uma compulsão alimentar, mas de desajustamento emocional. Se o



indivíduo não sabe se impor frustração a curto prazo para ter a compensação a médio e a longo prazo, ele certamente comerá demais ou inadequadamente. Faz-se necessário, então, um processo terapêutico para que ele amadureça, isto é, aprenda a se colocar diante de frustrações.

De qualquer forma, é importante começar pesquisando o físico. Há muitos anos, recém-formado, recebi um paciente que atribuía a problemas psicossomáticos a fortíssima coceira que o acometera. Ele fazia análise de divã com um psicanalista. Agüentou a coceira uma semana, duas, não houve melhora e ele me procurou, achando que uma terapia em grupo talvez agisse mais rapidamente. Preferi encaminhá-lo primeiro a um colega dermatologista, que examinou o paciente, diagnosticou a sarna e curou o paciente numa semana. Na época, bem no início da profissão, pensei que isso marcaria a minha vida. Marcou menos do que eu gostaria porque, como a gente vive enredado na psique, acaba esquecendo que deve começar pelo somático.

Outro bom exemplo é a impotência sexual. Antigamente, quando o indivíduo não apresentava sintomas evidentes de diabetes, o foco do tratamento ficava só no emocional e, é claro, muitas vezes não se conseguia curar o paciente. Simplesmente porque, neste caso, estávamos tratando apenas o sintoma em vez de tratar a causa física da impotência: a diabetes. Por isso precisamos sempre pesquisar, conversar um pouco sobre o físico, para não correremos o risco de achar que tudo é emocional e acabar esquecendo que a causa de uma coceira pode ser a sarna.



Resumindo, toda e qualquer pessoa que esteja com excesso de peso deve verificar se não existe algum componente orgânico, hereditário ou não, que esteja desencadeando o problema. Se houver, é este componente orgânico que tem que ser tratado em primeiro lugar. Mas, principalmente, esta pessoa deve avaliar se está realmente acima do peso saudável para sua idade e altura, ou se está se impondo um sofrimento para adequar seu corpo aos padrões estéticos vigentes. Ou seja, para caber na maleta do Chaplin.