



Prestes a se casar, Yasmin decidiu não entrar na onda de comparação e radicalismos, comum entre noivas

um combo de treino de força com treino de condicionamento (caminhada, natação, dança, corrida) para complementar o gasto de calorias do dia.

Provando que um corpo instável gera uma mente instável, a nutricionista Elissa Cunha atende pacientes que, guiados pelo discurso do milagre do emagrecimento, desenvolveram ansiedade generalizada, compulsão alimentar, veem-se deprimidos, frustrados e estão sempre insatisfeitos com o próprio corpo. “Embora a mídia busque representar vários biotipos, esse apelo ainda é pequeno frente o sucesso vendido por pessoas com corpos de boneca. Isso também leva a um movimento da indústria de vender produtos diet, light, sem açúcar, sem lactose ou glúten, sem falar de drogas sem prescrição médica e por aí vai”, explica.

Acontece que o corpo tende a retornar o peso por achar que estava debilitado. “Entende como nosso organismo é perfeito? Ele vai querer recuperar esse período que achou que estava passando fome”, detalha Elissa. Com falta de líquido e minerais, desequilíbrio típico do emagrecimento não saudável, vem o conhecido efeito sanfona, também chamado de efeito rebote: a tendência é não só recuperar os quilos perdidos, mas aumentar o peso depois.

Também por esse motivo, para um processo saudável, é recomendado acompanhamento profissional, com controle dos níveis de açúcar no sangue, ingestão correta e suficiente de vitaminas e minerais e observação de quaisquer sintomas que pareçam estranhos.

Você veste a roupa

A estudante Yasmin Santos, 23 anos, sabe bem que esse é o melhor caminho. Sem neura. Mesmo assim, ela, que está prestes a se casar, passou por uma situação incômoda durante os preparativos para o grande dia. Em uma das provas do vestido, mesmo com o ajuste pago e acertado, sugeriram que ela perdesse alguns quilinhos para a roupa não apertar na cintura. “Sabemos que é um comportamento comum entre noivas, que ficam ainda mais ansiosas e preocupadas antes da cerimônia. Mas, no meu caso, se eu voltar lá e o vestido

continuar me apertando, eles que lutem para dar um jeitinho”, diz.

Quando tinha 14 anos, Yasmin chegou a se sentir insatisfeita com o próprio corpo. Na época, conseguiu mudar com saúde. Hoje, tem uma ótima relação com seu físico, continua sem fazer dieta, mas come bem e de tudo. “Gosto de comer e continuo firme e forte na atividade física. Ando para cima e para baixo de bicicleta, faço funcional três vezes por semana e por aí vai. Essa minha liberdade de comer o que eu quero acabo balanceando com exercício”, conta.

Boa relação

Psiquiatra do Instituto Meraki de Saúde Mental, Leonardo Rodrigues da Cruz lembra que emagrecer pode trazer mais que benefícios estéticos. Estar em forma e saudável ajuda no controle de doenças clínicas e emocionais. Entretanto, antes de se propor a uma mudança do tipo, ele sugere, além da reeducação alimentar e rotina de atividade física, que se faça o manejo de compulsões e pensamentos alterados — como baixa autoestima e distorção de autoimagem. Nesse ponto, a psicologia e a psiquiatria contribuem muito com a área nutricional e física.

“Muitas das vezes, o comportamento alimentar precisa ser trabalhado, verificando a presença de erros alimentares, de compensações em momentos de maior estresse e de tentativas com dietas muito restritivas seguidas da quebra, que vem na forma de desistência ou descontrole”, explica. É que a comida pode ser um distrator fácil para esses conflitos, porque proporciona alívio momentâneo sem que seja preciso lidar com a angústia real. Histórico de traumas, rejeição, abuso ou desmerecimento podem facilitar essa compulsão.

Outro aspecto relacionado é o cuidado com o sono, que influencia no êxito (ou não) da perda de peso ou manutenção dele. “Assim, a melhor forma de manter o peso depois de emagrecer é fortalecer a motivação intrínseca, trabalhando a sensação de autoeficácia (capacidade de sentir que consegue lidar com desafios), fazer monitoramento pessoal e multiprofissional para, assim, conter a autossabotagem”, orienta o médico

NO ESPORTE

E qual a diferença no caso de atletas que secam rápido, como fisiculturistas ou lutadores? Lucas Americano, da TAI Crossfit, explica que eles emagrecem de uma vez só no pré-combate, de maneira controlada, por meio de um processo de desidratação até 48 horas da competição. O objetivo é ficar com a pele mais fina e com os músculos mais aparentes, no caso dos fisiculturistas. Para quem luta, a ideia costuma ser bater o peso de uma determinada categoria. Mas, acredite, mesmo eles sabem dos malefícios da prática. Por isso, costumam contar com um time preparado.