

Mudança no estilo de vida é fundamental para a redução de peso

Áreas como a Psicologia e a Educação Física são importantes no tratamento da obesidade

Para perder peso, não basta ingerir alimentos pouco calóricos ou fazer exercícios, é necessário mudança de comportamento. O psicólogo tem um papel fundamental nesse processo, pois auxilia na alteração do estilo de vida. A psicóloga da área comportamental e professora da Universidade Positivo, Juliana Gavazzoni, explica que a obesidade é a consequência, entre outros fatores, do comportamento alimentar inadequado,

aprendido durante a história de vida da pessoa: "No caso do obeso, a comida vai, com o tempo, sendo associada a emoções, e cumpre outras funções além de saciar a fome".

Gavazzoni afirma que, na maioria das vezes, o obeso é afetado psicologicamente pelos padrões de beleza da sociedade. "Ser obeso acarreta vários fatores psicológicos, como baixa auto-estima, sentimento de inferioridade e baixa interação

social. Isso pode levar à depressão e a transtornos de ansiedade", afirma a professora. Gavazzoni também destaca que a psicologia pode auxiliar no tratamento, fazendo que as pessoas entendam por que possuem um comportamento alimentar inadequado, e também ensinando novos comportamentos.

Exercícios

A baixa auto-estima do obeso é também combatida com eficácia

por exercícios físicos orientados. O professor do curso de Educação Física da UP, Jackson José da Silva, afirma que o essencial para o sucesso é que o indivíduo goste do esporte que realiza. O ideal é que sejam praticados 40 minutos de atividade física, três vezes por semana. O curso de Educação Física da UP atende à comunidade por meio de vários projetos e encaminha pacientes para a Clínica de Nutrição da Universidade. (D.A.)