



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

Não é apenas a comida que engorda

Além de comer errado, muita gente também engorda por outro motivo, o estresse. Motivo para se estressar é que não falta. A vida hoje traz insegurança no trabalho, insegurança na rua, ansiedade esperando que algo aconteça, cobranças para alcançar as metas, novas ou velhas. Bem eu poderia ficar listando aqui inúmeras razões que nos levam ao estresse. Mas o que será que acontece no nosso corpo quando estamos estressados?

Existem basicamente dois hormônios que são liberados nos momentos de estresse. São o cortisol e a adrenalina. Ambos são muito importantes, pois sem eles morreremos; mas ao mesmo tempo o excesso deles também pode causar nossa morte. Eu explico.

A adrenalina aumenta a frequência cardíaca, e a circulação sanguínea nos músculos e no cérebro. Isso para que possamos fugir e pensar para onde fugir, afinal não podemos esquecer que somos animais e reagimos como tal.



Quando estamos comendo alimentos ricos em gordura e carboidrato, temos prazer pelo sabor e nos sentimos recompensados.

O outro hormônio, o cortisol, tem como função providenciar energia para que possamos sair do estresse. Para isso ele tem que aumentar a quantidade de glicose no sangue. Ele faz isso diminuindo a utilização de glicose por quase todas as células do corpo

e, assim, o sistema nervoso central, mais o cérebro, terá glicose em grande quantidade para poder usar. Usar para elaborar uma saída para o que está estressando; Seja encontrar um caminho ou elaborar uma estratégia para solucionar o problema que está es-

tressando.

Para aumentar a quantidade de glicose no sangue, além de diminuir a utilização por boa parte do corpo, o cortisol induz a quebra de proteína muscular para que o fígado transforme boa parte em glicose e aumenta a circulação sanguínea de gordura. Com o tempo essa gordura irá depositar principalmente na região abdominal. Daí o aumento da gordura nessa região.

Mas os estragos não param por aí. O aumento da glicose no sangue pode levar ao desenvolvimento de diabetes tipo II. A gordura pode entupir alguns vasos sanguíneos, levando à acidentes vasculares. Esses acidentes podem ser periféricos, ou no sistema nervoso central, AVE.

Estresse X Apetite

O estresse, em muitas pessoas aumenta o apetite. Juntando todas essas situações teremos aumento da obesidade apenas pela presença do estresse ou pior ainda quando há aumento do apetite. Ainda há o desenvolvimento de diabetes, e o aumento da pos-

sibilidade de acidentes vasculares.

Você deve estar se perguntando por que comemos mais quando estamos estressados.

O que ocorre é que precisamos de felicidade e de recompensa. Quando estamos comendo alimentos ricos em gordura e carboidrato de alto índice glicêmico (são estes que verdadeiramente fazem mal), temos prazer pelo sabor e nos sentimos recompensados. Então é por isso. Passamos o dia nos esforçando para resolvermos os problemas e quando chegamos em casa queremos nossa recompensa que é comer. Por isso temos mais fome e por isso queremos comer mais fim de tarde e à noite. Queremos ser felizes e sermos recompensados pelo nosso esforço.

Para resolver isso, temos que mudar a forma de entender os problemas. Se pensarmos que é algo natural resolver problemas, que as pessoas pensam diferente e podemos apenas aceitar e não brigar, com certeza vamos diminuir muito o nível do nosso estresse.

PERSONAL TRAINER

Acompanhamento Individual ou em Duplas
Consultoria Online

- ▶ Diminuição do percentual de gordura,
- ▶ Emagrecimento,
- ▶ Ganho de massa muscular,
- ▶ Síndromes metabólicas,
- ▶ Condicionamento físico,
- ▶ Reabilitação Física.


TEAM
CAROL MACEDO

Treinos : Athletic Factor Gym
📍 2301 w Sample Rd #5-3b
Pompano Beach 33064

CAROL MACEDO

Agendar com VANESSA
☎ +1 (561) 410-9729

Consultoria Esportiva
☎ +1 954 225 4828

📷 @carolmacedotrainer

📷 @teamcarolmacedo

📘 Carol Macedo