



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

Ortorexia, Vigorexia, Anorexia, Pregorexia...

Acredito que você já tenha ouvido falar em anorexia, talvez em vigorexia...mas você realmente sabe o que cada uma dessas palavras significa? Sem ter a pretensão de ser um dicionário vou explicar: ortorexia é a busca sem limites da alimentação saudável. Mas, preste atenção nas palavras sem limites. Isso significa que as pessoas que tem esse distúrbio alimentar não têm vida social normal. Levam marmita para festas ou não vão à festas; não participam de churrascos ou não comem nada nos churrascos. A dedicação à alimentação saudável coloca todas as outras atividades em segundo, terceiro ou mesmo em último lugar. O que importa é comer saudável sempre. Só leem sobre alimentação, só falam sobre alimentação e nunca, nunca saem das regras alimentares extremamente rígidas.

Vigorexia significa que a pessoa sempre vê o próprio corpo fraco. Deseja mais e mais músculos e nunca está satisfeito com a aparência. Para chegar ao seu objetivo faz uso de hormônios, suplementos, dietas muito rigorosas e acima

de tudo muito treino. Exercícios exaustivos todos os dias, com cargas cada vez mais pesadas. Mesmo diante de lesões os exercícios não são deixados de lado, sempre serão feitos. No caso da vigorexia também a vida social fica prejudicada porque tudo que posso atrapalhar o vigor e a aparência física não será feito, nunca. As coisas chegam ao ponto de comer muito, coisas não muito saborosas, apenas para suprir o corpo para uma super carga de exercícios e ter certeza que o músculo irá crescer. Logicamente que os músculos sem o uso de hormônios anabolizantes não irão se desenvolver muito. Então, na grande maioria dos casos o uso de hormônios se inicia e as consequências são gravíssimas. Porém, nada disso importa, só importa o músculo grande, muito grande.

Anorexia significa não comer porque a pessoa se vê muito gorda e não percebe e não consegue ver seu emagrecimento. Uma busca sem fim por um emagrecimento que nunca é conquistado. Nunca é e nunca será conquistado porque como qualquer desses distúrbios que

estou relatando hoje, a pessoa perde a noção do próprio corpo. Sempre se acha gorda, sempre deixa de comer. A anorexia pode ser ou não acompanhada de vômitos provocados. Nesse caso a pessoa desenvolve compulsão, come muito e na sequência provoca o vômito para não engordar.

Pregorexia significa anorexia durante a gestação. Na minha opinião, o mais triste tipo de dismorfismo, ou seja, a perda da imagem corporal real. A gestante se nega a comer e se alimentar para não engordar. Exibe o seu corpo sem barriga como uma conquista de uma mulher que se mantém magra mesmo durante a gestação. E se você está pensando que isso pode prejudicar o bebê, está certa. Pode e prejudica muito.

Tudo isso, ocorre devido a busca de um corpo perfeito segundo a moda. E a moda não tem nenhuma relação com a saúde. Ser extremamente magra porque não come, ser muito forte porque usa hormônios, colocar a vida de um bebê em risco e deixar de ser sociável é destruidor e leva à morte.



A dedicação à alimentação saudável coloca as outras atividades em segundo plano.

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