

Terça-Feira, 23 de Junho de 2026

Obesidade

VANESSA KASY

Vanessa Kasy

Você deve estar se perguntando como reverter esse quadro. Primeiramente, temos que tratar o assunto com a devida importância, já que obesidade é fator de risco para doenças graves, como hipertensão arterial, diabetes e infarto do miocárdio. Falar em emagrecimento exige a conscientização por parte da população para mudança no estilo de vida.

Agora sobre as mulheres, outro ponto é que elas têm uma tendência a usar chicote consigo mesmas, o que prejudica muito o processo de emagrecimento e ainda favorece os segmentos que vendem resultados “fáceis”, mas que costumam prejudicar tanto a saúde física (efeito sanfona), quanto a emocional. Não sou contra o uso de medicamentos, por exemplo, mas eles precisam estar dentro de um contexto de reeducação alimentar.

O gerenciamento emocional é fundamental, porque é mais difícil conseguir emagrecer e se manter dentro daquele patamar esperado, sem cometer excessos, quando não observamos o que está por trás da nossa relação com os alimentos. Será que eles estão ali justamente para ajudar a elaborar emoções difíceis, como tristeza, inadequação, estresse, baixa autoestima e carências? O que a nossa alimentação pode dizer sobre nós?

A proposta inicialmente é não usar a comida como “válvula de escape” para as emoções, em vez de recorrer a ela em momentos de estresse, tristeza ou mesmo de felicidade, vamos trabalhar interiormente para buscar formas saudáveis de lidar com elas, desenvolver hábitos que incluem atividade física, meditação, hobbies como leitura, passeios na natureza e menos tempo de tela.

O mais importante nisso tudo é construir uma relação de amor consigo mesma, de autocuidado, para que as mudanças sejam feitas de forma gentis, respeitando os limites de cada pessoa. Não adianta ir a ferro e fogo, adotando dietas restritivas que são associadas a sofrimento, que geram inúmeros gatilhos emocionais, e que não são sustentáveis em longo prazo. Mesmo que resultem em emagrecimento rápido, podem levar à compulsão e ao ganho de peso outra vez.

Nesse sentido, muda-se a perspectiva em que emagrecer deixa de ser a meta principal para estar como resultado de uma transformação pessoal, uma mudança de vida. “Ah, mas eu nunca mais vou poder comer o que eu gosto?” Ao contrário, a alimentação balanceada não visa “cortar”, apenas incluir e equilibrar os alimentos ao longo do dia e da semana, assim, é possível comer tudo, mas de uma maneira adequada e sem excessos.

Trabalhar o tema emagrecimento com as mulheres requer uma técnica de acolhimento inclusive para quando elas cometem excessos, o que é normal. Precisamos enxergar a rigidez e a autopunição como sabotadores da

reeducação alimentar que costumam minar a motivação e os resultados definitivos. Então, fica a proposta para elas: menos chicote e mais carinho consigo mesma!

Vanessa Kasy é nutricionista com formação na UFMT e pós-graduação em Comportamento Alimentar