

Obesidade: cuidado com o estresse

Iniciando nossa parceria com a seção Saúde e Bem-Estar do jornal O Alto Uruguai, nesta semana nós, docentes do curso de Nutrição da URI/FW – mestre Fábiana Benetti, mestre Thais Pinheiro, doutora Rubia Deon, mestre Milene Azevedo, mestre Tais Soder e mestre Dionara Volkweis – abordaremos sobre a obesidade e a sua relação com o estresse, pois este pode alterar o metabolismo e interferir diretamente no processo de emagrecimento.

Um estudo realizado por cientistas israelenses, publicado em outubro de 2013, concluiu que o estresse provoca a produção, pelo cérebro, de uma proteína chamada Urocortin 3 (Ucn3). Esta proteína seria responsável pelo aumento do apetite e interferiria na sensação de satisfação e na metabolização da insulina, estando relacionada à obesidade e ao diabetes tipo 2. O trabalho é mais uma tentativa de explicar a

obesidade por alteração das funções orgânicas.

Neste contexto, a obesidade pode ser uma das inúmeras respostas ao esgotamento que o estresse pode provocar. Quando a pessoa passa a enfrentar situações difíceis e estas se tornam constantes é natural que se queira aliviar o máximo possível essa turbulência. Geralmente um meio aparentemente fácil, de buscar alívio é o consumo de alimentos altamente calóricos. Comumente este consumo passa a ser descontrolado, acompanhando o nível de ansiedade sofrido. Até a mastigação se altera refletindo o nervosismo, a presa e a tensão.

Assim, dependendo da intensidade, repetição e duração ao longo da vida e, principalmente, da forma com que cada um reage às situações, o estresse pode levar à obesidade permanente ou ao conhecido efeito sanfona.

A ciência tem se dedicado a encontrar uma causa fisiológica para a obesidade, enquanto a indústria farmacêutica pesquisa substâncias que possam ser utilizadas para combatê-la.

Mas só os remédios não conseguem resolver a questão e o aumento da incidência da obesidade na população é a prova evidente disto. Se o estresse pode contribuir para o aumento de peso, a resposta é controlar o estresse e desenvolver hábitos saudáveis.

É inegável a importância de fatores orgânicos e metabólicos no que diz respeito à etiologia da obesidade, mas não se devem esquecer os aspectos psicológicos, pessoais, e os culturais, que influem no comportamento, de forma sutil ou direta. Portanto, se você se identificou com o texto aqui descrito procure ficar atento à sua rotina diária e considere os sinais que seu corpo pode estar mostrando. Procure identificar a necessidade de mudanças em sua vida e faça o que estiver ao seu alcance para reduzir os acontecimentos que lhe causam estresse.



PAPEL DO NUTRICIONISTA

Todos os profissionais que lidam com a obesidade são categóricos ao afirmar que para reverter o quadro da doença só mesmo revendo costumes diários e adotando medidas objetivas, ou seja, uma mudança no estilo de vida. Portanto, descredite em “profissionais” que realizam consultas sem avaliação completa ou presencial. Não existem planos alimentares padronizados, cada indivíduo requer quantidades próprias de nutrientes para seu organismo, calculados e prescritos sob avaliação nutricional específica e completa. Por isso, tenha cuidado em dietas de revistas, internet e mídias por aí, procure sempre um profissional nutricionista habilitado e cuide de sua saúde!

Divulgação



Clínica de Urologia



Dr. Renato Augusto Felkl - CREMERS 16548
MEMBRO TITULAR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA

- Doenças da próstata
- Doenças dos testículos - infertilidade
- Doenças do pênis - cirurgia da fimose
- Vasectomia - esterilização do homem
- Impotência sexual - ejaculação precoce
- Pedras nos rins - infecções urinárias
- Incontinência urinária em mulheres
- Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Fone: (55) 3744-3473 / 99964-3836 (urgências)

Centro Clínico - Sala 601 - Frederico Westphalen - RS

CENTRO AUDITIVO
APARELHOS AUDITIVOS

APARELHOS AUDITIVOS
sem troca de pilhas linha 2017

55 3744-2073

Tenente Lira, 1146, Centro - Sala 01
Frederico Westphalen/RS
centroauditivofw@hotmail.com



Conserto de aparelhos auditivos
Laboratório próprio

55 3744-1113
55 9 8433-5858
atendimento@oftalmocor.com.br
Rua Tenente Portela
565, sala 3, Centro
Frederico Westphalen/RS

OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

<p>Dra. Alice Zanella CREMERS 36.637 RQE 30.387 Médica Cardiologista</p>	<p>Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss CREMERS 34.514 RQE 30.389 Médico Oftalmologista</p>
<p>Consultas</p> <p>Electrocardiograma digital</p> <p>M.A.P.A.</p> <p>Holter</p> <p>Teste Ergométrico</p>	<p>Consultas</p> <p>Cirurgia de catarata</p> <p>Cirurgia de glaucoma</p> <p>Cirurgia de pálpebras</p> <p>Adaptação de lentes de contato</p>

Marlisa Pivetta Stefanello

CRP 07/15524

Psicóloga

Especialista em Psicoterapia Psicanalítica
Especialista em Psicanálise de casal e família

Telefone: (55) 9 9145-9540

Rua Monsenhor Vitor Batistella, 807, sala 06, Edifício Joan - Centro - FW.
marlisapivetta@yahoo.com.br

