

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# POR QUE ESTAMOS ONDE ESTAMOS?

Ao longo da história da humanidade, é muito clara a evolução do homem, também no que diz respeito a seus hábitos e estilo de vida. Como consequência, mudanças das nossas características básicas ocorreram de maneira radical e isso determinou uma configuração atual que propicia o desenvolvimento de comportamentos novos, por novas necessidades. Esses comportamentos, como sempre, apresentam relação direta com a saúde.

Passamos por uma verdadeira revolução. Partimos de uma cultura em que o homem e a mulher tinham papéis bem definidos. O homem buscava o alimento por meio da caça e pesca, ao ar livre, se expondo ao sol. Por sua vez, a mulher, cuidando dos filhos e dos afazeres domésticos, também se exercitava em sua tarefas em um ambiente livre.

Hoje, trabalhamos em ambientes fechados, exercitando-nos cada vez menos e temos todas as facilidades à palma da mão. A comida se tornou de fácil e rápido acesso e cada vez mais calórica. Uma verdadeira epidemia de obesidade.

A partir da década de 80, aproximadamente, notamos uma oferta de calorias cada vez maior nos alimentos; um artifício da indústria, que também começou a barateá-los, promovendo dependência. Configurou-se, a partir daí, um ambiente obesogênico. O aumento do stress provocou ainda mais a busca por alimentos, as alterações hormonais e a diminuição do sono, pela alteração do ciclo circadiano, entre outros.

O que determinou o aumento do peso além do superávit calórico?

O termo superávit se refere à ingestão de calorias maior que o gasto / necessidade diária do indivíduo. No Brasil, esse superávit gira em torno de 300 kcal/dia, o que, a longo prazo, gerou esse ambiente obesogênico atual.

Além desse fator, temos a genética individual da população, os componentes metabólicos e hormonais (como a insulina, ligada diretamente ao consumo da glicose e à formação de gordura) como determinantes do processo, independente do ambiente em que a pessoa vive.

Cabe-nos refletir algumas questões: Como vamos sobreviver de forma saudável nesse ambiente? É necessário estar neste ambiente para ser uma pessoa sociável? Como lidar com as pessoas dentro dele?

Há um trabalho árduo pela frente em relação à alimentação da população, considerando o trabalho pesado e contrário que a indústria realiza como um todo. A responsabilidade é geral. É vital a cooperação de todos, para que sejam alcançadas as mudanças de mente necessárias.

A pergunta final é: como podemos estar inseridos nesse ambiente obesogênico sem ter sobre peso? Meu objetivo é proporcionar uma clareza de pensamento, de forma que você saiba tomar decisões a respeito do que comer, de quando se exercitar ou de aceitar ou não a inércia proposta pela sociedade o tempo todo, dentre outros fatores.

