

A luta contra a balança é um problema atual. Enquanto algumas regiões do mundo são atacadas por problemas de distribuição de renda e de alimentos, outras gastam fortunas em medicamentos para emagrecer. É incoerente que pessoas com maior capacidade de aprendizado, melhor infraestrutura de saneamento, moradia, serviços sociais, entre outros, também sejam a parcela da população com maior problema de obesidade. Cadeias de comidas rápidas se espalham como se fossem uma praga. Em cada esquina existe uma loja preparada para oferecer um sanduíche, ou um refrigerante em copos de um litro, frituras aos montes e açúcar em doses cavalares. A população em geral não se alimenta mais de maneira correta. A pressa em comer algo para seguir a rotina insana de tempo e trabalho substituiu o ritual de sentar-se à mesa com familiares e amigos para aproveitar um momento de uma boa refeição. O ritual de uma boa alimentação começa na escolha e no preparo. Obviamente o tempo é requisito para que isso aconteça. Aproveitar o momento de cheiros e sabores está se tornando um hábito cada vez mais difícil de ser visto. Enquanto isso, emissoras de televisão espalham programas aos montes com competições de chefs e de quem prepara o melhor prato no menor tempo. Ora, isso quebra o ciclo da boa refeição. Comer errado gera problemas de saúde em diversos níveis. O mais visível, é claro, é o ganho excessivo de gordura. Não se considerando casos em que realmente existem problemas de mau funcionamento do organismo, a regra é simples, e não há mágica. A caloria ingerida é a caloria a ser gasta pelo corpo. Se existe ingestão desnecessária de caloria, esta será armazenada como garantia para sua eventual ausência no futuro. Por fim, a rotina de exercício físico regular é outro fator importante. A prática de atividade física regular não só auxilia a queima de calorias, mas também favorece a manutenção da boa saúde. Comer pensando em qualidade, e não em quantidade, faz parte da solução dos problemas de obesidade.