

## **O peso do preconceito**

### **Biologia & Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em: 15/02/2011

A obesidade, considerada a epidemia do século pela Organização Mundial da Saúde (OMS), além de afetar a saúde, interfere também na vida social e profissional

Por Patrícia Diguê Pessoas acima do peso são rejeitadas no mercado de trabalho e vetadas em concursos públicos, num tipo de discriminação que cresce na mesma velocidade que os índices de obesidade. Segundo a professora de história do corpo na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), Denise Santana, o preconceito contra obesos é um fenômeno historicamente recente, que teve início com a ascensão do capitalismo. Antes, a obesidade era vista como fraqueza. Hoje, como incompetência. É uma lógica econômica, porque um corpo magro é sinônimo de agilidade, enquanto o gordo, de ócio e improdutividade, características condenadas pelo capitalismo. Esta notícia foi publicada em 14/02/2011 no site [advivo.com.br](http://advivo.com.br). Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor. Por Yasmim Barcellos A obesidade afeta a saúde, mas interfere também na vida social e profissional segundo aponta pesquisa realizada pelo Hospital do Coração (HCor) de São Paulo. O estudo, que conversou com 600 cariocas e paulistanos de ambos os sexos mostrou que mais da metade dos entrevistados não se casaria com uma pessoa gorda. E não só pela questão de estética, mas também por temer que o futuro companheiro venha a ter problemas de saúde. A pesquisa, que não distinguiu obesos e pessoas com excesso de peso, avaliou ainda que os entrevistados acreditam que a obesidade afeta o crescimento profissional, já que muitas empresas se recusam a empregar pessoas gordas. Quem está acima do peso também sofre preconceito nos transportes públicos e nas academias de ginástica, o que dificulta o sucesso dos programas de emagrecimento, já que o bom resultado depende do casamento de uma dieta balanceada com atividade física. Nutricionista recomendam cinco refeições diárias Nosso organismo gasta energia mesmo no período do sono. Por essa razão é importante começar o dia fazendo um jejum completo e garantir uma alimentação balanceada durante todo o dia. Ao invés de 3, faça 5 refeições diárias: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar. Assim, você acaba comendo menos nas refeições principais e evita os picos de fome, que é o que nos leva a comer demais. Comendo em intervalos médios de 3 horas, o metabolismo fica ativado para a queima de calorias. Beba água, de preferência um copo a cada 1 hora (em torno de 2 litros por dia). A água é responsável pelo transporte de nutrientes e pela eliminação de toxinas pelos rins e intestinos, prevenindo cálculos renais e ajudando no bom funcionamento intestinal. Você pode hidratar o organismo com chás de folhas verdes que eliminam também os radicais livres. Não elimine carboidratos (pães, arroz e massas). A ausência deles compromete a ingestão do principal combustível de energia. Inclua frutas, legumes e verduras na sua alimentação. São alimentos menos calóricos que regulam o metabolismo de proteínas, gorduras e carboidratos. Se consumidos diariamente, garantem as vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e fitoquímicos responsáveis pela prevenção de doenças. Tempere tudo com limão, alho, cebola, ervas aromáticas, aceto balsâmico e 1 fiozinho de azeite. Troque o sal comum pelo sal light e utilize com moderação somente nas preparações onde haja a real necessidade. As fibras presentes nos cereais integrais (arroz selvagem, arroz integral, pães e massas integrais, granola, aveia), frutas com casca e bagaço, legumes, hortaliças e grãos são aliadas no emagrecimento. Além de garantirem o bom

funcionamento do intestino, elas absorvem água e garantem a sensação de saciedade. E mantêm normais os níveis de colesterol, triglicérides e glicose. Conteúdo relacionado: Temas Atuais: Obesidade Esta notícia foi publicada em 11/02/2011 no sítio plenaforma.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor