

## Gordura é formosura!

---

Desde há muito tempo que esta frase deixou de ter sentido, tendo hoje em dia um significado bem diferente ? o de doença, e das graves!

Já lá vai o tempo em que uma mulher para ser atraente tinha de apresentar um corpo bastante roliço. Actualmente, somos obrigados a respeitar um determinado padrão de beleza caracterizado por formas bastante reduzidas.

A sociedade de consumo, na qual nos inserimos, apresenta uma vasta panóplia de sugestões que vão desde os cremes adelgaçantes até ao tratamento cirúrgico, com vista a uma rápida perda de peso, pois o Verão está próximo!

De facto, a acrescida afluência aos ginásios e *health clubs* são disso exemplo. Cada vez mais, é maior a procura dos ginásios quer como forma de desenvolvimento e manutenção da condição e aptidão físicas, quer como melhoria da aparência, da estética.

Porém, as exigências colocadas pela sociedade moderna, caracterizada pelo aumento da tecnologia e da industrialização, com as máquinas a substituir o esforço humano é uma situação ideal para o aparecimento e aumento de incidência das chamadas doenças hipocinéticas, provocadas pela ausência de exercício físico. Nestas estão incluídas a obesidade, diabetes, hiperlipidemia, hipertensão, problemas de coluna crónicos, ansiedade, stress, depressão entre outras.

Vários são os factores que contribuem para o aumento do sedentarismo, principalmente, a diminuição da prática de actividade física.

A obesidade tornou-se, um factor de risco de morbilidade e mortalidade muito importante, sendo considerada uma doença da civilização. Na sua base está a elevada ingestão de comida rápida e hipercalórica associada à falta de actividade física, motivados pelas novas condições de vida.

As crianças estão a deixar de correr nas ruas, andar de bicicleta, jogar futebol, estando constantemente, a serem aliciadas por uma imensa parafernália de actividades sedentárias, sejam elas os jogos informáticos ou canais televisivos.

Os pais têm responsabilidades na adopção, parte das crianças, deste comportamento sedentário. Quantas vezes os pais colocam os seus filhos, desde tenra idade, a verem DVD, para que estes não os incomodem? Esquecendo-se que anos mais tarde, vão dizer aos filhos que não podem ver televisão, mas sim têm que praticar actividades físicas, pois estão a ficar obesos! As crianças não conseguem perceber esta mudança brusca de atitude. Quantas vezes os pais para se deslocarem ao supermercado lá da rua vão a pé? Em relação à alimentação, poucos são os progenitores que seguem uma alimentação equilibrada. Assim sendo, como dizer a um filho "faz o que te digo, não faças o eu que faço"?

Os pais são modelos que as crianças tentam seguir, daí que seja fundamental os adultos adoptarem um estilo de vida saudável ? actividade física regular e alimentação saudável.

O apelo dos meios de comunicação social e a publicidade têm também um papel relevante neste problema. A publicidade está mais agressiva, no sentido de tornar os alimentos hipercalóricos irresistíveis para as crianças. No entanto, os educadores sejam eles os pais ou os professores, têm o dever de contrariar estas tendências, inculcando nas crianças, desde tenra idade, hábitos de vida saudáveis.