

# Fast Slim

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

Querer emagrecer rápido é um desejo comum entre os seres humanos. Na era do fast food, do Sedex e do rápido acesso às informações pela Internet, oras.... por que não podemos emagrecer rápido?

A resposta é simples: posteriormente engordaremos também rápido. Difícil aceitar, mas essa é a realidade. A explicação para isso envolve a situação do homem na pré-história. O corpo do homem atual pensa ou funciona exatamente como o do homem pré-histórico. Puxa, parece que o processo de evolução não é nada fast!!!! Infelizmente não. Antigamente o homem não tinha condições de comer quando sentia fome, já que os alimentos não eram abundantes e as estratégias para consegui-los nem sempre traziam bons resultados. Resumindo: numerosos episódios de fome e um número pequeno de &ldquo;refeições&rdquo; por dia (quando existentes). Nessas condições, a única solução para a sobrevivência foi armazenar a energia dos alimentos na forma de gordura. Solução do passado e tragédia do presente.

Mas o que essa história tem em comum com o rápido emagrecimento? A resposta está na estratégia usada para alcançar esse resultado: dietas muito restritivas. Quando as pessoas reduzem drasticamente a quantidade de alimentos ingerida, a mente humana &ldquo;recorda&rdquo; dos freqüentes episódios de fome que seus antepassados enfrentaram. Portanto, quando a oferta de alimentos voltar à habitual, o corpo achará a mesma solução do passado: armazenar na forma de gordura. Assim: fast fat!!!!!!

Além disso, existe um outro problema: os episódios de compulsão alimentar são freqüentes quando alguém segue essa dieta insuportavelmente restritiva. &ldquo;Eu sei que estou de dieta, mas já que eu comi um pedacinho do bolo de aniversário da fulana, não custa eu experimentar a coxinha, a empadinha, ah...um brigadeiro não pode fazer tão mal...nossa, eu tinha guardado aquela barra de chocolate que eu ganhei do fulano, mas hoje, já que eu saí do regime mesmo, ah...., só um pedacinho, mais um, só mais outro, agora é o último... amanhã eu recomeço&rdquo; Alguma identificação com a situação? Pois é, a barra de chocolate acabou e o corpo aproveitou essa fartura para armazenar tudo na forma de gordura. Fast fat!!!!

O processo de emagrecimento, assim como o da evolução, deve ser lento. Calma!!!! Não tão lento, mas eficiente e duradouro. Esse processo tem como estratégia a reeducação alimentar, que não é nada restritiva; garanto!!!! Um bom nutricionista, a partir de um plano alimentar baseado nos seus hábitos e preferências alimentares, pode auxiliá-lo nesse processo. Vale notar que não prometemos resultados e que os resultados, como tudo em saúde, podem variar de pessoa para pessoa.

Fast help, fast happy!!!

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572