Corpo em forma é corpo saudável?

Educação Física

Enviado por:
Postado em:30/04/2009

Ser magro não significa ser saudável, assim como a obesidade não é sinônimo de falta de saúde. Em geral, a ideia de um organismo saudável está associada à aparência física, mas não é exatamente assim que funciona. Boa parte das pessoas que possuem o peso dentro da média apresenta os problemas de saúde que normalmente só ocorrem em pessoas com sobrepeso. Colesterol alto, hipertensão e diabetes estão entre as principais delas.Saiba mais...

Em geral, a ideia de um organismo saudável está associada à aparência física, mas não é exatamente assim que funciona. Ser magro não significa ser saudável, assim como a obesidade não é sinônimo de falta de saúde. Em geral, a ideia de um organismo saudável está associada à aparência física, mas não é exatamente assim que funciona. Boa parte das pessoas que possuem o peso dentro da média apresenta os problemas de saúde que normalmente só ocorrem em pessoas com sobrepeso. Colesterol alto, hipertensão e diabetes estão entre as principais delas. Pode parecer estranho, mas é simples explicar porque uma pessoa com uma alimentação desregrada pode ser magra, e outra com a alimentação considerada saudável tenha o peso acima da média. De acordo com o Dr. José Alves Lara Neto, médico nutrólogo e vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), o motivo é a pré-disposição genética. "Os genes são fundamentais para determinar como será o metabolismo de um indivíduo. Um obeso pode ter o perfil metabólico de um magro e uma pessoa magra pode apresentar o perfil metabólico de um obeso", explica o nutrólogo. O metabolismo é a capacidade que o organismo tem para transformar alimentos em energia para o corpo. Normalmente, pessoas magras têm o metabolismo mais acelerado, portanto queimam a gordura ingerida de forma mais rápida e, muitas vezes, não armazenam aquilo que não será utilizado. Já as pessoas com tendência à obesidade apresentam metabolismo mais lento e, por isso, têm dificuldade para eliminar a gordura desnecessária. Daí o acúmulo de gordura e o excesso de peso. IMC é prático, mas não é tudo De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o IMC (Índice de Massa Corporal) é um cálculo para avaliar o peso ideal em relação à altura da pessoa. Entretanto, ele não é capaz de avaliar diretamente a quantidade de gordura corporal existente. Por isso, pode ser considerado apenas um método rápido e fácil de verificar se a pessoa está com o peso dentro da média. "O IMC é prático, mas é preciso que seja analisado junto a outros fatores de risco, como, por exemplo, o histórico familiar ou o estado emocional", pondera o especialista. É comum existirem pessoas que mantêm uma dieta totalmente irregular e, mesmo assim, conseguem manter o corpo com a forma física normal. Porém, apesar da aparência, é preciso ficar atento. "Um indivíduo magro, com alimentação rica em gorduras, pode ter genes que favorecem o acúmulo de gordura no sangue e, dessa forma, pode apresentar doenças perigosas, como as cardiovasculares", aponta o Dr. Lara. "Uma alimentação correta sempre será a melhor maneira de prevenir doenças e manter a saúde em dia", explica. Assim, mesmo as pessoas de aparência magra precisam se alimentar corretamente e realizar exercícios físicos. A atividade física regular, aliada a uma dieta balanceada, é a melhor maneira de manter a saúde em dia. "Os exercícios não só favorecem a transformação de gordura em energia e ajudam o metabolismo, como também previnem uma série de outros problemas", esclarece o nutrólogo. "É preciso que as pessoas, mesmo as magras, pratiquem exercícios físicos regulares. A aparência saudável só está

completa quando o organismo também está com saúde", completa o Dr. Lara. Fonte: Portal da Educação Física/Sentir Bem