

Estudo mostra como o estresse engorda

31/07/2009
Correio Braziliense

Pesquisa recém-publicada de médico norte-americano revela como a pressão emocional se transforma em quilos a mais

Levar uma vida tranquila faz bem à silhueta. Um artigo publicado recentemente no American Journal of Epidemiology mostrou que as preocupações cotidianas podem ser mais maléficas do que se imagina. A economia de hoje está estressando as pessoas, e o estresse tem sido associado a um grande número de problemas, como doenças cardíacas e aumento do risco de câncer. Agora, esse estudo mostra que ele também está ligado ao ganho de peso, diz o médico norte-americano Jason Block, que conduziu, durante nove anos, a pesquisa Psychosocial Stress and Change in Weight Among U.S. Adults (Estresse psicossocial e mudança de peso entre adultos dos Estados Unidos), com 1.355 pessoas, entre 25 e 74 anos.

Além de constatar que, sob pressão, as pessoas tendem a ganhar quilinhos, o estudo revelou padrões diferentes entre homens e mulheres. Enquanto elas engordam quando são afetadas por problemas no emprego e nas relações familiares, depressão, ansiedade e dificuldade para pagar contas, eles aumentam de peso por questões relacionadas à autoridade. Quando se sentem diminuídos na tomada de decisões estratégicas ou não conseguem aprender novas ferramentas necessárias ao mercado de trabalho, tendem a ficar ansiosos e a engordar. Block, porém, alerta que o estresse só leva ao aumento do peso quando as pessoas já possuem tendência: Os participantes com índices de massa corporal (1) no limite que afirmaram estar estressados ganharam mais peso, enquanto que aqueles com baixo IMC não apresentaram o mesmo padrão.

A empresária Denise Pacelli, 48 anos, chegou a engordar 21kg por causa de problemas familiares. Ela se casou aos 22 com vestido manequim 36 e, quatro anos depois, começou a ganhar peso. Apelei para remédios, dietas malucas, tive problemas seriíssimos de fígado e de memória, lembra. Denise sentia-se ansiosa e insegura e descontava tudo na comida. Tem gente que, sob estresse, fuma mais ou bebe mais. Eu comia, diz. Descontente com as tentativas para emagrecer, resolveu entrar num programa de reeducação alimentar. Mas senti que faltava algo, que o problema não estava só na boca, conta.

Depois de estudar os transtornos de compulsão alimentar, Denise descobriu que as razões que a levaram a engordar eram mais emocionais que nutricionais. Ela fez terapia e, a partir daí, resolveu ministrar palestras sobre reeducação e qualidade de vida no grupo Resultado Positivo, que une dicas sobre alimentos à prática de meditação. Eu estou muito mais feliz e experiente agora do que quando tinha 30 anos. Costumo dizer que sou linda e maravilhosa. Estou muito bem comigo mesma, garante.

Compulsões

Segundo o estudo conduzido por Jason Block, quando estão passando por períodos estressantes, as pessoas tendem a mudar seus padrões alimentares. Geralmente, as pessoas estressadas desenvolvem compulsões alimentares. Elas apresentam um consumo baixo de vitaminas e minerais, que regulam o organismo, e alto de gorduras saturadas e trans e de carboidratos refinados, confirma a nutricionista Joana Lucyk, da clínica Saúde Ativa.

Além da dieta inadequada, a pesquisa mostra que alterações orgânicas desencadeadas pelo estresse são responsáveis pelo ganho de peso. Um deles é o cortisol(2), associado à gordura abdominal, que se torna mais elevado. Quando há estresse psicológico, pode haver estresse fisiológico também. Nesse caso, há perda de massa magra e proliferação de células de gordura, diz Joana Lucyk.

De acordo com o estudo norte-americano, é possível que a pressão emocional estimule uma complexa interação entre o cortisol e a grelina, hormônio responsável pelo aumento do apetite. Ao mesmo tempo, o estresse baixa os níveis de leptina, substância produzida pelo organismo que reduz a fome e estimula o gasto de energia em repouso. A pesquisa norte-americana aponta para a necessidade de desenvolver, no trabalho, programas de redução de estresse, como flexibilidade nos horários e promoção de atividades físicas.

1 - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL - A medida, desenvolvida no século 19, é usada ainda hoje como padrão pela Organização Mundial de Saúde. Para calcular, basta dividir o peso pela altura (em

centímetros) ao quadrado. Quem está abaixo de 18,5 é considerado magro. De 18,5 a 24,9, a condição é saudável. O sobrepeso é verificado no ICM entre 25 e 29,9. A partir de 30, a pessoa é considerada obesa.

2 - CORTISOL - Hormônio esteroide produzido pela glândula suprarrenal, que está diretamente envolvido na resposta ao estresse fisiológico. Embora essencial ao organismo, em altas doses ele aumenta a pressão arterial e o nível de açúcar do sangue. Ele também diminui a massa muscular.