



**O que influencia seu peso  
e como chegar no peso ideal**

# Influência genética

O peso de uma pessoa é o resultado do estilo de vida e da carga genética dela. Duas pessoas com o mesmo estilo de vida, por exemplo, podem ter um percentual de gordura no corpo totalmente diferentes. Isso é possível, porque enquanto uma pessoa carrega genes que favorecem o acúmulo de gordura, outras carregam outros genes que são pouco protetores.

A carga genética não pode ser alterada, pois ela nos é dada desde a concepção. O que vai, efetivamente, definir o percentual de gordura é o seu estilo de vida. Então, considerando a carga genética que temos, impomos um estilo de vida que faça com que tenhamos o nosso melhor potencial.



# Exame clínico e laboratorial completo

Existe uma série de doenças ou condições que favorecem a engorda ou dificultam a perda de peso. Pode acontecer de uma pessoa estar com uma depressão leve, tomando um antidepressivo que faz abrir o apetite, e ela não saiba, por exemplo. Ou ela esteja tomando um remédio para regular a pressão arterial, que diminui a queima de gorduras. Por isso, é importante conversar, fazer uma boa anamnese (uma história bem minuciosa da saúde do paciente), e ver se tem alguma doença, por exemplo, hipotireodismo, que é o mau funcionamento da glândula da tireóide (diminuição do nosso metabolismo), para que não esteja prejudicando o emagrecimento.

Após estar ciente de todos esses fatores que influenciam, o próximo passo é fazer um esquema medicamentoso e um esquema de dieta que favoreça o emagrecimento, que conspire em favor da perda de peso. Então, o exame clínico e laboratorial é utilizado para analisar se a pessoa não tem nenhuma condição que esteja prejudicando o emagrecimento. Afinal, é um erro aplicar alguma dieta ou um tratamento sem saber como está a tireóide de uma pessoa, o fígado, o rim e dentre outros.



# Plano Alimentar

O plano alimentar é fundamental para o emagrecimento, pois ele é individualmente elaborado, considerando fatores importantes como: sexo, idade, intensidade da realização de atividade física, rotina diária, e estará adequado em calorias, macro e micronutrientes, proporcionando uma alimentação saudável e balanceada, promovendo eliminação de peso sem alterar sua saúde.



# Tratar como doença crônica

Todos nós temos o que os pesquisadores americanos chamam de "set points", traduzindo, trata-se de uma espécie de relógio biológico, que regula o peso ideal do organismo. É importante salientar que este peso não é o peso que deixamos mais bonito, e não é nem o peso mais saudável. Pode acontecer de o peso mais saudável, por exemplo, ser de 60 quilos, mas o relógio biológico marcar 95 kg, 35 kg a mais.





Desse modo, a pessoa pode atingir o peso ideal para o relógio biológico, mas sempre querer emagrecer mais. Este esforço de emagrecer mais, será entendido pelo organismo como uma agressão.

Manter vigilância no seu peso ideal e nos seus hábitos, além de praticar atividades físicas farão com que, à longo prazo, o relógio biológico possa mudar e adequar o seu peso ideal.

# Estabilização após peso ideal

Sempre que emagrecemos o organismo toma medidas para voltar a engordar, desta forma, é importante fazer um tempo de estabilização daquele peso. Esse processo funciona como um carro de corrida, com um piloto acelerando a toda para você voltar a engordar. Se você comeu uma coxinha, aquilo já propicia um aumento de 500g, e com o tempo, é como se o piloto fosse tirando devagarinho o pé do acelerador. A gente vai diminuindo aquela propensão ao ganho rápido de peso, então a estabilização a longo prazo é importante pra isso, pra tentar ir mudando este "set points".



# Tratamento de doenças associadas

O excesso de peso, acaba gerando diversas doenças, dentre elas: depressão, stress, ansiedade, diabetes e dentre outros. Desta forma, é de extrema importância tratar essas doenças paralelamente, para que o seu resultado seja eficiente.



# Apoio psicoterápico

Tratar de obesidade requer apoio psicoterápico, porque consiste na mudança de hábitos de vida. Muitas vezes, além da obesidade, a pessoa tem um problema de depressão, ansiedade, um problema de baixa auto estima e dentre outros, então cabe ao médico que está acompanhando este paciente ver isso com atenção, e focar nisso, ou se ele não se sentir confortável para dar esta orientação, é importante encaminhar para um psicólogo ou psiquiatra, para fazer parte do grupo de apoio a este paciente.

Portanto, o médico sempre deve estar preocupado como o paciente está emocionalmente, tanto é que, boa parte dos casos de emagrecimento, as pessoas sempre voltam a ganhar peso quando sofrem alguma mudança significativa na sua vida, como problemas pessoais, perdas e dentre outros.



# Motivação



É importante que o endocrinologista ou o médico que trata a obesidade saiba estimular o paciente, entendendo que motivação significa dar motivos (estímulos) para que o paciente adote um novo estilo de vida. Melhorar a auto estima, a disposição, a energia para o trabalho, melhorar doenças associadas, como o diabetes, a hipertensão arterial, os índices de gordura no sangue, colesterol, diminuir o risco cardíaco e dentre outros.



Esse eBook foi desenvolvido pela equipe do

# SPA Estância do Lago

Transformando pessoas há mais de 30 anos, rodeado de belíssimas paisagens e belezas naturais, o SPA Estância do Lago tem como filosofia promover o bem-estar e a qualidade de vida de forma totalmente personalizada, por meio dos tratamentos oferecidos, numa integração harmônica entre os hóspedes e a exuberância natural do local. Este é o melhor lugar para aqueles que buscam tratamentos, como emagrecimento, ansiedade, depressão, ou até mesmo, para quem busca somente relaxar e sair da rotina.

# Conheça o SPA



Muito Obrigado!



Estância do Lago  
spa & wellness

Rua Pedro Teixeira Alves, 930 Almirante Tamandaré | PR

(41) 3525-0000 | (41) 98874-3757 | (41) 98889-2612

<http://estanciadolago.com.br/contato/>