

Seu corpo é bonito. Conserve-o assim

Todos sabem da importância da atividade física. O corpo humano é uma máquina que precisa de cuidado e manutenção, e a atividade física, o esporte e a boa alimentação são meios para mantê-lo saudável, em pleno funcionamento.

Se a falta de atividade física traz prejuízos ao corpo humano – como bem já disseram os especialistas da área –, o excesso também é prejudicial. Quem já não ouviu que todo excesso faz mal? Pois, é. A preocupação excessiva com a forma física não leva alguém a lugar algum. Ao contrário: abre caminho para a obsessão - palavra que os racionalistas cristãos sabem muito bem o que significa.

Manter o corpo enxuto, como querem muitas meninas influenciadas pela TV e revistas de moda, exige um esforço sobrenatural que não vale a pena, principalmente, se a adolescente ou a jovem usa de artifícios nada saudáveis, como deixar de comer ou se entupir de remédios, inibidores de apetite. A médica Glaci Ribeiro da Silva já escreveu sobre o assunto, aqui mesmo nas páginas de A Razão. Para ela, a pressão exercida pelo trio magreza-beleza-felicidade, amplamente divulgado e apoiado pela mídia, atingiu em cheio o público feminino, em especial as adolescentes, fazendo com que o culto ao corpo se tornasse, em pouco tempo, a idéia fixa

da maioria das mulheres. A anorexia nervosa ocorre comumente numa mulher adolescente ou jovem, mas pode igualmente ocorrer no adolescente ou no jovem do sexo masculino, numa criança próxima à puberdade ou até numa mulher de mais idade que já esteja na menopausa.

"Sem dúvida, a moda e o estímulo à magreza estão aumentando o risco de se desenvolver um transtorno alimentar", escreveu Glaci. A estudante Maria (fato verdadeiro, nome fictício), hoje com 19 anos, teve de lidar com o problema da anorexia quando era adolescente. O caso dela não foi dos mais graves. Mesmo assim, chegou a pesar apenas 47 quilos, com 1,69m, o que dá um índice de massa corpórea muito aquém do desejável. "Eu me olhava no espelho e me achava gorda", conta ela. Por causa disso, mal comia. Com a ajuda de uma terapeuta, Maria voltou a comer aos poucos e se livrou do mal, que, este ano, matou duas jovens modelos, só em São Paulo.

A médica racionalista cristã afirma que somos nós mesmos, a sociedade que cria os padrões de beleza. "Portanto, se a gente cria, também pode mudá-los. Claro, é preciso coragem para isso, principalmente, para agüentar as pressões contrárias dos que ganham dinheiro (e muito!) às custas do culto ao



corpo". Glaci lembra que a família deve estar atenta às mudanças de comportamento para detectar o problema o quanto antes.

Vamos, então, aos sintomas. Os pacientes apresentam grau variável de desnutrição, além de: amenorréia (ausência da menstruação por três meses seguidos, ou mais) – Maria ficou um ano sem menstruar; pele seca; intolerância ao frio; queda de cabelo; olhos fundos; bradicardia: coração bate mais lentamente; hipotensão; edema (inchaço); lanugo (pelos finos recobrimo a pele do rosto e outras partes do corpo); e irritabilidade.

Na bulimia – outro transtorno alimentar –, o paciente tem freqüentes acessos de compulsão alimentar, ingerindo de uma só vez uma enorme quantidade de alimentos muito calóricos. Geralmente, esses alimentos são doces, têm textura que permite ingeri-los rápido e, freqüentemente, são engolidos sem mastigar. A paciente não consegue controlar nem evitar essa comilança indiscriminada. Algumas bulímicas – a doença

atinge mulheres, principalmente aquelas no início da adolescência e jovens entre 20 e 30 anos – são capazes até de comer papel, "bitucas" de cigarro e comida para cachorros durante um episódio bulímico.

A família deve estar atenta a estes sintomas para agir quando for necessário. A médica Glaci da Silva lembra que o tratamento deve ser, sempre que possível, ambulatorial, mas, em casos mais graves, uma internação deve ser indicada. Esses dois transtornos alimentares são doenças crônicas e, portanto, podem apresentar recaídas. A resposta ao tratamento em geral é lenta, demorando alguns meses. O paciente deve continuar seu tratamento, mesmo que os sintomas tenham melhorado, até que os médicos julguem que ele pode ter alta.

A consciência do adolescente ou jovem acometido por esses transtornos deve despertar para o caminho do bem. O esclarecimento, amparado na limpeza psíquica e na leitura dos livros do Racionalismo Cristão, ajudará a transpor essas barreiras. (T.P.)

