



É certo que o mundo moderno e globalizado nos trouxe grande avanço tecnológico. O duro é perceber que estes avanços, em muitos casos, vieram acompanhados de padrões de comportamentos nem sempre muito positivos.

A geração internet, "Friends", Messenger e Orkut, com certeza, se beneficia cada vez mais da informação, comunicação e agilidade. Mas, em contrapartida, adquiriu hábitos alimentares nada saudáveis. Isso se agrava muito mais devido ao frio e à compulsão por alimentos mais calóricos.

Horas intermináveis junto ao computador, jogos eletrônicos e televisão geraram um sedentarismo que interfere no metabolismo celular destes jovens. Os adolescentes do século 21 evoluem com sobrepeso, barriguinha e sérias alterações metabólicas apresentadas nos exames clínicos. Nunca se viu tantos adolescentes com sobrepeso e com dificuldade para emagrecer. Outro exemplo corriqueiro são as vestibulandas e universitárias, muitas vezes provenientes de outras cidades, que em função da grande ansiedade passam a se alimentar de forma errada, com excesso de carboidrato e gordura hidrogenada. Por isso, surgem células gordurosas localizadas no baixo ventre e ao redor da circunferência abdominal.

Quanto maior o número de células gordurosas, maior a dificuldade de emagrecermos. A ingestão de carboidratos, como batata-frita e lanches de fast-food em geral, aliada ao excesso de bebida alcoólica, gera a resistência à insulina e esta resistência causa obesidade.

Happy hours frequentes e ingestão de cerveja com salgadinhos são fatais para a manutenção do peso. Recebo em meu consultório várias universitárias com sobrepeso em torno de 5 a 6 kg e ainda com sérias alterações metabólicas nos exames laboratoriais, como ácido úrico elevado, cortisol em níveis superiores, lipidograma alterado e glicemia em elevação, a Síndrome Plurimetabólica ou Adolescentes Obesas com Alterações de Metabolismo.

Com o auxílio da dieta ortomolecular tem-se conseguido excelentes resultados nestes casos, pois a orientação detalhada da alimentação e de suas variações, associada à conscientização sobre o metabolismo celular, está surtindo efeito positivo nestas adolescentes, beneficiando-as quanto à saúde, peso corporal e diminuição de medidas periféricas.

É muito importante ficarmos atentos a estes fatos a fim de interferirmos sobre esta síndrome desde o início para que os resultados obtidos sejam melhores. A atividade física é muito importante, mas sempre aliada à alimentação. Do contrário, não terá efeito.

Aos adolescentes, muita atenção às baladas, bares, comidas chinesa e japonesa em excesso e ao sedentarismo!

Por Dra. Sylvana Braga, médica especializada em medicina celular, ortomolecular, reumatologia e fisioterapia. Formada pela UFRJ, faz parte do staff do Hospital das Clínicas- SP, na divisão de medicina de reabilitação.