

## OPINIÃO DO LEITOR

### Rememorando

Parece que foi ontem, mas lá se vão cinco anos.

Estou aqui, novamente, como tenho feito nos últimos anos, para comemorar e compartilhar com vocês o quinto aniversário da minha vida que teve novo início quando decidi me tratar de uma doença que não tem cura, mas que tem tratamento constante, a obesidade. Submeti-me à cirurgia bariátrica no dia 18/12/2001. Inicialmente acreditei que havia solucionado meus problemas. Na minha concepção, operar o estômago era o ponto principal de todo o processo. Pronto! Estômago operado, fim dos meus problemas com ganho de peso. Emagreci, fiquei feliz com toda aquela transformação física que era visível, passei pelas plásticas, voltei a ter o corpo que há muito não tinha e mantive minha vida normal. A mesma alimentação desbalanceada de antes, todos os alimentos hipercalóricos e sem nenhum nutriente aos quais estamos acostumados. Retomei a rotina de trabalho e dois anos depois da cirurgia me vi com 9 kg a mais. Como isso podia acontecer? Eu não me alimentava mais daquelas enormes porções. Por que estava engordando novamente? Compreendi, então, que passar por todo este processo é muito mais complexo do que imaginamos. A cirurgia por si só não é

a solução dos problemas. Nós operamos o estômago, mas a cabeça continua a mesma, os desejos, pensamentos e hábitos de obesos permanecem. Eu era agora um obeso num corpo magro. Como assim? Eu havia feito uma intervenção cirúrgica que me proporcionou resultados relativamente imediatos de perda de peso sem que eu precisasse, para isso, modificar meus hábitos. Mais magro, eu me sentia ótimo e para mim aquilo bastava, mas e aqueles 9 kg indesejados? Algo precisava ser feito, eu estava decidido a não ser mais obeso, não queria de volta todos os transtornos e sofrimentos vivenciados. Foi nesse instante que a verdadeira mudança aconteceu, era necessário criar novos hábitos. E como é difícil mudar os hábitos! Busquei, num Grupo de Auto-ajuda, apoio para me livrar da compulsão pela comida. A reeducação alimentar também tem sido importante em todo esse processo, bem como a incorporação da prática de exercícios físicos no meu dia-a-dia. Hoje sou, por assim dizer, um "atleta". Treino corrida diariamente, já participei de várias competições e não consigo me imaginar levando aquela vida sedentária de antigamente. Vida essa que muitos teimam em não deixar. Todas as mudanças foram assimiladas, gradativamente, ao longo destes anos. Um dos pontos cruciais para atingir os objetivos é a manuten-

ção. Eu sou o principal responsável por ela. Força de vontade e a perseverança são constantes em mim e por isso quero dizer: A obesidade é uma doença progressiva que não tem cura, mas que tem tratamento e este só depende de você! Acredite!

### ANTÔNIO CARRIJO

Vereador (PFL)  
Uberlândia (MG)