

OPINIÃO DO LEITOR

Uma nova vida

No próximo dia 18 de dezembro, completarei 4 anos de vida. Engraçado ler o artigo de alguém que esteja comemorando o quarto aniversário não é? Mas posso explicar, depois de sofrer anos com os problemas da obesidade, sinto-me hoje um novo homem, posso dizer com tranquilidade que renasci. Superei as limitações e, principalmente, os problemas de saúde provocados pela doença. O processo de preparação desse novo homem, que vou chamar de gestação, começou com a cirurgia para reduzir meu estômago. Isso já fez uma grande diferença, me fez enxergar todos os problemas que enfrentava com a obesidade e me despertou para um novo estilo de vida. Percebi também que eu "descarregava" meus problemas na comida e depois vinha aquele sentimento de culpa por ter comido tanto.

Na época, cheguei a pesar 163 quilos e tive que enfrentar várias dificuldades no meu dia-a-dia, algumas tarefas simples como calçar sapatos, subir escadas e até a higiene pessoal; a minha mobilidade havia sido roubada pelo excesso de peso. Hoje, com 90 quilos a menos, pesando 73 quilos, tenho muito orgulho de ter superado tantos obstáculos físicos e psicológicos e me sinto cada dia mais preparado para enfrentar a obesidade da forma como ela deve ser tratada: sempre em alerta - um dia de cada vez. Ela é uma doença e ao menor descuido seus efeitos podem voltar.

Afinal, é como eu sempre digo: opere o estômago e não opere a cabeça, por isso, tento controlar minha ansiedade e compulsão pela comida por meio de dois novos há-

bitos que coloquei em minha vida que são: a dieta balanceada e a atividade física.

Amigos, não foi fácil. É preciso muito esforço e reconhecer que precisava de ajuda. Procurei profissionais especialistas no assunto, hoje, consigo correr 10(dez) quilômetros e pratico musculação 5 vezes por semana, isso mesmo, para quem nem conseguia calçar os próprios sapatos, eu já estava a caminho de uma grande vitória, conquistar uma nova vida. Imaginem só: participei até da meia maratona do cerrado e da corrida de oito quilômetros realizada pelo Praia Clube.

Bom, mas, apesar de todo meu esforço, ainda encontro dificuldades para manter meu peso e meus novos hábitos, lembra que eu disse que é uma vigia constante? Pois é, a obesidade não tem cura e sim tratamento, e este tratamento é para o resto da vida.

Os números da obesidade são surpreendentes, assustam até as autoridades e profissionais da saúde. Veja só, a metade da população brasileira está acima do peso e cerca de 80% da população é sedentária, ou seja, não pratica atividade física.

Ao passar por toda a maratona para recuperar minha saúde e autoestima, ajudei a trazer para Uberlândia um grupo de auto-ajuda sem fins lucrativos que tem como propósito primordial ajudar o comedor compulsivo (CCA). Divido hoje com vocês um pouco de minha história cheia de lutas com vitórias, principalmente, nas questões que envolvem a obesidade e o apoio ao cidadão obeso.

ANTÔNIO CARRIJO

Leitor do jornal CORREIO
Uberlândia (MG)