

# Obesidade



# Medicina Tradicional Chinesa

## Como pode ajudar no tratamento

O excesso de peso e a obesidade constituem, hoje em dia, uma problemática a nível mundial. Segundo a Organização Mundial de Saúde, mais de mil milhões de adultos apresentam excesso de peso.

A obesidade contribui para o aparecimento, desenvolvimento e agravamento de outro tipo de doenças, podendo mesmo levar à morte. A obesidade é um fator de risco para uma série de doenças relacionadas com o excesso de gordura: pressão alta, artrite, apneia, diabetes tipo 2, colesterol elevado, etc. Pode ser causada por diversos fatores, nomeadamente hereditariedade, vida sedentária, alimentação desequilibrada, menopausa, entre outros.

A obesidade é diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). É dividido o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. De acordo com o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS):

- IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>: peso normal
- IMC entre 25,0 e 29,9 Kg/m<sup>2</sup>: excesso de peso
- IMC entre 30,0 e 34,9 Kg/m<sup>2</sup>: obesidade grau I
- IMC entre 35,0 e 39,9 Kg/m<sup>2</sup>: obesidade grau II
- IMC maior do que 40,0 Kg/m<sup>2</sup>: obesidade grau III

A reeducação alimentar e atividades físicas são imprescindíveis para o tratamento desta patologia. É preciso mudar a alimentação com uma dieta específica para cada pessoa, com o acompanhamento de um profissional e com exercícios físicos diários. Muitas vezes existe a necessidade de

intervenção cirúrgica. Cada caso é analisado de forma individualizada.

Em muitos casos, o excesso de peso está associado a abusos alimentares e a uma redução do gasto energético diário. No entanto, por vezes a causa dos excessos alimentares não se deve ao aumento do apetite mas sim, a funcionar como uma compensação. Compensação essa por algo que nos falta, nomeadamente, carência afetiva e falta de autoestima. É, por isso, fundamental começar pelo equilíbrio mental, reduzindo os níveis de stress, de ansiedade, de angústia e de depressão. O paciente estando emocionalmente equilibrado terá mais facilidade em controlar o que come, uma vez que já não necessita de comer por compensação. Um dos objetivos da acupuntura é precisamente esse equilíbrio. Melhora a autoestima, ajuda a regularizar o metabolismo e a drenar líquidos.

Tal como em todas as outras situações, a Medicina Chinesa trata o paciente com excesso de peso como um todo. Um conjunto de sintomas que deve ser verificado caso a caso, de forma personalizada. O objetivo é não só o emagrecimento do paciente, mas também, o seu equilíbrio geral e, por conseguinte, uma melhoria generalizada na sua saúde.

Existem várias opções, dentro da Medicina Chinesa, para tratar a obesidade. Temos a auriculoterapia, acupuntura tradicional, moxabustão, farmacologia natural, dietética chinesa, mecanismos de atuação da acupuntura no tratamento da obesidade, técnicas de transfixação com agulhas longas no tratamento da gordura abdominal.



## A Medicina Chinesa

Na medicina chinesa, a gordura é considerada como um produto de “mucosidades” (Tan), ou seja, líquidos que se acumularam e, depois, se condensaram numa substância mais sólida. Estas mucosidades (gorduras) podem ser geradas tanto por uma higiene alimentar desequilibrada, como pelo desequilíbrio funcional de três órgãos: baço, rim, fígado.

### Os quatro principais tipos de obesidade

#### 1. Mucosidades “humidade” por má higiene de vida

As mucosidades que provocam o excesso de peso ou obesidade vem primeiramente de uma alimentação deficiente. Segundo a visão chinesa, o objetivo da digestão é receber alimentos líquidos e sólidos e transformá-los numa espécie de “sopa digestiva morna”, a fim de assimilar o que há de mais subtil para nutrir o corpo.

O que é que atrapalha a assimilação do bolo alimentar? Excesso de alimentos crus, alimentos açucarados, bebidas geladas, alimentos que geram humidade (exemplos: lacticínios, álcool, fritos, bolachas, bolos, enlatados, guloseimas de qualquer tipo...). Se, além disso, a pessoa come em horários irregulares, muito tarde à noite, muito pouco ao pequeno-almoço e excessivamente ao jantar, aumenta as probabilidades de acumular humidade digestiva que se transformará mais cedo ou mais tarde em mucosidades, originando o excesso de peso.

#### 2. Deficiência do Qi do baço

Na medicina chinesa, o baço é responsável pelas transformações do bolo alimentar. Se o baço fica fraco, a humidade digestiva não é bem transformada, acumula-se e transforma-se em mucosidade. Nesta situação, mesmo que se tenha uma alimentação correta e que se evitem os alimentos nocivos para o peso corporal, pode-se continuar a acumular quilos a mais! É o que explica o facto de algumas pessoas comerem pouco e, apesar disso, engordarem.

#### 3. Deficiência do Yang do rim

O rim, em medicina chinesa, tem o papel de “governar a água”. Isto significa que ele permite que os líquidos fisiológicos sejam bem assimilados e transformados para que possam nutrir e humidificar todos os tecidos do corpo. Se o rim está deficiente, estes líquidos orgânicos tendem a estagnar e, com o passar do tempo, transformam-se em mucosidades.

Quais são as principais causas do enfraquecimento do rim? O envelhecimento, o uso de alguns medicamentos que arrefecem, os excessos sexuais, a fraqueza constitucional, as doenças graves ou de longa duração... Também neste caso, mesmo com uma alimentação eximia pode-se engordar de forma anormal.

#### 4. Depressão do fígado

O fígado “chinês” não tem nada a ver com o fígado “ocidental”. As suas funções são numerosas, mas a mais importante para o assunto em questão, é a de favorecer uma circulação fluida do Qi (energia), sangue, líquidos e das emoções no corpo. Em caso de grande stress emocional, forte frustração, humilhação, amargura, sentimento de injustiça, raiva (exteriorizada ou interiorizada), a função de regulação do fígado desequilibra-se e a sua energia estagna. É o que chamamos de “depressão do fígado”. Neste caso, o fígado perde a capacidade de fazer circular normalmente os líquidos fisiológicos do corpo, que se acumulam, condensam e transformam-se em mucosidades.

Além disso, esta depressão do fígado leva quase sempre um enfraquecimento do baço que, por sua vez, também favorece a produção de mucosidades... Por outras palavras, trata-se de um excesso de peso de origem emocional. As pessoas que sofrem desta síndrome tem frequentemente desejos compulsivos por açúcar. O sabor açucarado serve como “antidepressivo”.

## O que fazer segundo a medicina chinesa?

Qualquer que seja a causa, o tratamento passa sempre por uma dieta. Evitar alimentos de risco e restaurar o funcionamento normal do baço.

- Parar definitivamente de "petiscar".
- Consumir alimentos de fácil digestão e muitos legumes.
- Reduzir drasticamente o consumo de doces, laticínios, álcool e alimentos gordurosos.
- Comer alimentos quentes e eliminar os frios.
- Comer alimentos cozidos e eliminar os crus.
- Não beber no início, mas no final da refeição e unicamente bebidas quentes.
- Reduzir para metade o consumo de hidratos de carbono (pães, massas, batata, cereais...) durante algumas semanas, mas aumentar sua porção de legumes e peixes (cavala, arenque, salmão, atum vermelho, sardinha, robalo, camarão, mexilhões, ovas...).
- Consumir mais arroz, painço, cevada, quinoa e leguminosas para evitar os cereais da família do trigo que são muito húmidos e geram mucosidades.

Não devemos esquecer que três em cada quatro tipos de obesidade não estão diretamente ligados à alimentação, mas ao desequilíbrio de alguns órgãos. Fazer uma dieta sem equilibrar estes órgãos é uma ilusão.

## Higiene de Vida

- Evitar beber demasiada água pois isso não faz emagrecer, pelo contrário, provoca fadiga do baço e rim.
- Manter uma atividade física regular, dado que ela ativa a circulação de energia, estimula o peristaltismo intestinal e ajuda a eliminar as reservas de gordura. Para além de diminuir o stress, aumentar a longevidade, a atividade física é essencial para manter a massa muscular (quanto mais massa muscular o organismo tiver, mais calorias o irá consumir);
- Manter horários regulares para refeição, com um verdadeiro pequeno almoço e comer alimentos leves à noite. Isto favorece o funcionamento do baço.
- Adote uma alimentação saudável (completa, variada e equilibrada). Coma várias vezes ao dia (de 3 em 3 horas), para evitar que o organismo entre na "reserva de energia" à qual reagirá, armazenando calorias.
- Prefira alimentos integrais, pois prolongam a saciedade e melhoram o funcionamento do intestino. Evite os alimentos processados, ricos em gordura e sal e o consumo de alimentos açucarados.

Procure a ajuda de um especialista. A Medicina Tradicional Chinesa, poderá ajudá-lo a libertar-se da ansiedade e/ou dos quilos a mais. E assim, poderá... sorrir com saúde!

**Helena Rodrigues**

*Especialista de Oncologia em Medicina Chinesa*



**LELO  
Mechanical  
Promotions Inc.**

Happy  
**Portugal  
Week**

# Heating and Cooling Systems



**1776 EGLINTON AVE. WEST. - TORONTO**  
manny@lelomechanical.com

**416.562.6344**