

*Checklist*  
*Por que não emagreço?*

Se você quer emagrecer de forma saudável, efetiva e com resultados duradouros, melhore seus hábitos de vida, simples assim. Se não fizer isto e “for emagrecido” só à custa de algum tratamento ou medicamento, possivelmente ficará dependente deste, ou seja, sempre que parar tem grandes chances de recuperar o peso perdido (sobretudo sob a forma de gordura e retenção de líquidos)... E quem quer ser escravo de algo?

Mas... E quando os hábitos de vida estão os mais saudáveis possíveis e mesmo assim você não EMAGRECE (com eficácia e saúde), o que fazer?

- 1. Você REALMENTE tem hábitos de vida BASICAMENTE adequados?  
Seu organismo precisa de 4 combustíveis básicos para funcionar: o ar proveniente da sua respiração, a água que você bebe, sua alimentação (e que envolve sua digestão/assimilação/distribuição/transformações/uso dos nutrientes ingeridos) e boa circulação sanguínea; se UM destes faltar, seu cérebro “manda” reduzir seu metabolismo e acumular todos os 4, só por precaução... O resultado disto é que toda carência de combustíveis para o organismo perturba a circulação, e faz você ficar lento, retendo líquidos e GORDO.
- 2. Se você já tem mesmo hábitos de vida mais saudáveis (lembrando que o que você “destruiu” em anos pode levar muitos meses para ser corrigido), reflita: será que já não atingiu a melhor composição corporal que seus hábitos e perfil genético atualmente permitem? Pergunto isto porque são freqüentes as situações onde as pessoas desejam mais que possam alcançar pelas suas condições atuais... E são raras as pessoas capazes de adotar hábitos 100% ok, única situação que permitiria corpo “perfeito”. Mas se não é este o caso e você realmente permanece acima do peso ideal, vá para o passo 3;
- 3. Já foram corrigidas as carências de nutrientes, excessos (intoxicações) e BOM combate ao stress oxidativo?  
As situações acima inflamam e estressam seu organismo (por obrigá-lo a funcionar em situações “extremas”) e ambas as condições fazem-no assumir vias metabólicas “alternativas” que cronicamente têm entre suas conseqüências reduzir o metabolismo, poupar água (em locais pouco oportunos) e produzir gordura.
- 4. Já foram moduladas as quantidades/qualidades/funções dos seus hormônios e neurotransmissores?

Hormônios e neurotransmissores nada mais são que “mensageiros”, permitindo a comunicação entre os neurônios e demais células/órgãos: de forma mais simples, possibilitam tanto os “pensamentos” quanto as ordens do cérebro e das glândulas. Um organismo com deficiência deles é como uma cidade sem correio, telefones ou motoboys (e afins): pode até ter tudo para funcionar direito mas sem comunicação, simplesmente não funciona. No caso do organismo, a falta de transmissão adequada de informações gera stress e inflamação que, como bem sabemos, levam a danos ao metabolismo, retenção de líquidos e produção de gordura\* O termo modular significa equilibrar, elevando os níveis do que está baixo e reduzindo os excessos

- 5. Estaria você usando substâncias que possam estar afetando negativamente meu metabolismo?

Muitas vezes algum remédio, suplemento, alimento ou mesmo chá é usado erradamente e por isso prejudica o metabolismo (e lembra o que ocorre quando seu metabolismo sofre? Todo o seu organismo estressa, inflama e sofre junto!)

- 6. Já foram corrigidas alterações detectáveis em exames?

Alterações em exames sempre devem merecer correlação com os demais exames e quadro clínico do paciente e motivar as medidas cabíveis para sua correção: afinal, quem acha possível ter uma saúde excelente mas com exames meramente razoáveis ou “aceitáveis”?

- 7. Patologias/sintomas diversos descompensados apesar de ter seguido direito TODOS os passos acima?

Mesmo que os exames estejam “ok”, a presença de sintomas indica que algo não vai bem no organismo, merecendo investigação e conduta pois pode ser a causa ou fator de agravação do excesso de peso.

É claro que este texto não tem a pretensão de esgotar o assunto, que por si só é bastante extenso, cheio de variantes que interferem e interagem mutuamente: a idéia aqui é apenas ajudar a organizar um pouco mais a abordagem do tema para que torne-se mais efetiva! Mas como vocês viram, a Base de Tudo continua sendo ter e manter Hábitos Saudáveis de Vida, que podem corrigir/melhorar/adequar TODOS os "passos" acima... E em grande parte, dependem só de você para tornarem-se REALIDADE!

Dr. Ícaro Alves Alcântara  
[www.icaro.med.br](http://www.icaro.med.br)