



Contraponto Julho 2021

# Do XL ao S

texto JOANA MENEZES NUNES fotografia D.R.

*“O mercado está inundado de dietas, receitas, livros, conselhos (...) contudo, apesar de toda esta profusão de soluções disponíveis, algo está a falhar, pois continuam a ser muitas as pessoas vítimas deste flagelo e de um fenómeno ainda pior (para a saúde física e mental): o fenómeno ioiô ou acordeão, isto é, engorda e emagrece, engorda e emagrece, vezes sem conta”.*

Foi a pensar nesta realidade, vivida pelos meus doentes, que aproveitei as paragens forçadas pela pandemia de COVID-19 para me dedicar a outra pandemia, também ela tão real e presente na nossa sociedade, mas tão descurada, maltratada e pouco valorizada – a da obesidade.

Há que mudar de atitude e assumir que é uma doença (grave) que merece a nossa melhor atenção e cuidado. Desmistificar conceitos e preconceitos, explicar e falar (cientificamente) acerca de todos os problemas de saúde (física e mental) que lhe são inerentes e ensinar estratégias e ferramentas para que as pessoas consigam perder peso, mas – sobretudo – manter o peso perdido. São essas as principais mensagens que se pretende passar.

*Do XL ao S*, metaforicamente falando (porque eu não defendo um S como o padrão saudável para todos), é um guia, com várias estratégias e para todas as pessoas, porque não somos todos iguais e o que resulta com uns pode não resultar com outros. É uma súmula de todos os problemas que tenho vivido com os meus doentes, durante todos estes anos de prática clínica como médica endocrinologista, para que, sozinho/a, consiga fazer as melhores escolhas e seja saudável, com um peso normal para cada um/a. E, acima de tudo, para não embarcar em jornadas repetidas “do S ao XL” e do “XL ao S”. 🌟

