

# Fazer exercícios é melhor do que dieta

**U**ma solução para a atual crise energética é aumentar a utilização de uma vasta fonte de combustível pouco aproveitada: a gordura do corpo humano, sugere um cientista de Detroit.

"Considerando a incidência da obesidade, o potencial energético é enorme", escreveu Barry A. Franklin na última edição do jornal da Associação Médica Norte-Americana.

Para queimar o excesso de peso, ele defende não apenas um programa regular de exercícios, mas também, uma maior atividade física na vida diária, o que ajudaria a conservar fontes de energia mais escassas. Seu conselho: estacionar o carro a uma maior distância das lojas quando for fazer compras; andar a pé e não de automóvel sempre que possível; usar ferramentas manuais e não elétricas; evitar elevadores; eliminar extensões de telefones dentro de casa; e ir passear mais vezes com o cachorro.

As melhores formas de exercício, em um programa regular, incluem correr, andar, remar, pular corda, andar de skate, esqui e nadar. Esportes e jogos recreativos também ajudam, diz Barry Franklin, que trabalha no programa de reabilitação de cardíacos no Hospital Sinai de Detroit.

Ele desafia a visão simplista, segundo a qual a obesidade seria um resultado apenas do hábito de comer demais e que a perda de peso pode ser conseguida simplesmente diminuindo a quantidade das calorias ingeridas. Ele afirma que diversas pesquisas demonstram que muitas pessoas gordas comem menos do que pessoas magras mas são muito menos ativas fisicamente.

Ele também observa que as necessidades alimentares diárias variam de 1.800 calorias para pessoas sedentárias a 6 mil ou mais para operários, atletas ou soldados no campo. "Esta amplitude contradiz a crença de que a atividade física desempenha um papel pouco importante no equilíbrio entre a ingestão de energia e a sua liberação."

Um outro conceito errôneo, diz Franklin, é o de que os exercícios físicos estimulam o apetite e provocam uma maior ingestão de alimentos, o que pode impedir qualquer redução de peso. Ele declarou que pesquisas realizadas com animais indicam uma diminuição da ingestão de alimentos após exercícios diários, ao passo que a maioria das pesquisas realizadas com seres hu-

manos não indica qualquer modificação na ingestão de alimentos ou apenas uma leve diminuição após exercícios extenuantes.

Na sua opinião, as vantagens dos exercícios físicos, cortando ou não a alimentação, estão no fato deles também servirem para melhorar a situação do coração e dos músculos, além de oferecerem agradáveis atividades de lazer e reduzirem as gorduras, ao contrário das dietas alimentares que provocam apenas uma perda de água e de tecidos musculosos.

Além da maior atividade física realizando as tarefas do dia-a-dia, um programa regular de exercícios para a redução de peso deveria incluir sessões de ginástica de pelo menos meia hora, três ou mais vezes durante a semana, declarou o médico. Duas vezes por semana, independentemente da intensidade ou da duração das sessões, é algo "relativamente ineficiente" para se reduzir o peso e acabar com os depósitos de gordura, diz ele.

Os exercícios feitos através de atividades como correr, andar a pé ou de bicicleta, devem utilizar amplos grupos musculares, devem ser contínuos e rítmicos, além de serem realizados ao ar livre, diz o Dr. Franklin. Se andarmos uma determinada distância de bicicleta queimamos apenas metade das calorias que seriam perdidas se esta distância fosse percorrida a pé e cerca de um terço da quantidade gasta em uma corrida.

Ele avisa que devemos tomar cuidado com aparelhos de exercícios "passivos", planejados para "fazer o trabalho para você" e anunciados como "métodos para reduzir o peso sem fazer esforço". Estudos realizados com vibradores mecânicos usados em clubes de saúde demonstraram poucas vantagens. "Reduções localizadas" ou exercícios que se concentram em partes específicas do corpo e que são anunciados por alguns estabelecimentos para reduzir centímetros e mais centímetros em alguns minutos por dia, não reduzem coisa alguma, a não ser "a carteira de quem acreditar nisto".

Ele diz ainda que roupas especiais para a redução de peso e uniforme infláveis simplesmente servem para aumentar a perda de água do corpo restringindo "perigosamente" a transpiração, a ponto de a pessoa se arriscar a uma séria desidratação.

**Por Cristine Russell, de Detroit**