

Preguiça prejudica tratamento

O diretor de empresa, George Panara, tem 32 anos e é gordinho: "Sou gordo porque sou sem-vergonha, é só ter vontade que entro logo em forma", garante. Hoje, ele pesa 82 quilos, cinco a mais do que o ideal. O excesso, diz, é fruto das bebidas e dos salgadinhos, além da preguiça de fazer atividades físicas. "No verão, quando a vaidade é maior, elimino vários itens do cardápio e começo a pedalar." O resultado, afirma, é quase que imediato.

A gerente administrativa Rosita Strater, de 38 anos, 20 quilos mais magra depois de uma dieta de seis meses, não tem a mesma sorte: "É um custo emagrecer." A dificuldade que enfrenta não é de hoje. Ela já fez de tudo: regime da lua, dos astronautas, da sopa: "Hoje sei que nada disso adianta."

Em épocas mais calmas, Ro-

sita consegue perder peso. Mas basta passar um período de ansiedade para as roupas ficarem apertadas. Além da compulsão, ela enfrenta o stress: "Muitas vezes sinto que fico inchada, mesmo sem comer muito e praticando exercícios." Para ficar em forma, pretende perder mais 12 quilos.

O advogado Paulo Guedes adora comer. "Meus pratos não são nada modestos", diz. Seu programa preferido é jantar fora. Guedes lembra que já foi magrinho. "Deixei de praticar esportes, continuei comendo como antes e olha o resultado!" As dietas, conta, são feitas esporadicamente e por conta própria. "Vou ao médico de vez em quando, mas só para fazer controle de glicemia e de colesterol." Regime sob orientação não está entre seus planos.