

Após a operação, começa uma nova vida

"Sou outra pessoa!" A frase é da comerciante Atenilde da Silva, ex-obesa, que saiu da estatística da obesidade e engrossa hoje, outro levantamento brasileiro: o dos operados. Ao todo são 36 quilos perdidos. A decisão de se operar veio quando Atenilde atingiu 95 quilos. "Recomendo a todo mundo que já tenha tentado de tudo para emagrecer, como eu, e não tenha tido sucesso. A vida da gente muda completamente", ressalta.

Com tanto excesso de peso, a comerciante conta hoje, os problemas que passava quando obesa. "Não conseguia subir as escadas da minha casa sem precisar de pelo menos 20 minutos de descanso. Estava quase acamada, a gordura me atrapalhava de hábitos cotidianos, como caminhar de um cômodo para o outro. A decisão de fazer a cirurgia foi uma coisa muito consciente, era minha última cartada."

E geralmente é assim que pensam todos os ex-obesos que passaram pelo processo cirúrgico. O excesso de peso se transforma em consequências cata-

tróficas para os obesos, comumente aliados a graves problemas de saúde e não menos graves distúrbios psicológicos. "Eu estava em depressão. Não queria que ninguém me visitasse, fugia das pessoas, tinha vergonha de ser tão gorda. E pior, continuava comendo, e passando mal, e com dificuldades de andar", conta Atenilde.

Também surpreso com a mudança de vida, o teatrólogo Plínio Mósca conta hoje, as lembranças de uma vida cheia de problemas. Eram 236 quilos e um diagnóstico médico nada animador: emagrecer ou morrer. Atualmente, a meta é chegar aos 100 quilos. Na matemática do teatrólogo, ainda faltam perder 50 quilos – ele já emagrecceu outros 86. As contas são feitas quase que diariamente, e as mudanças – tanto no paladar quanto nos hábitos diários – também. "Sou um grande apreciador da culinária, gosto de saborear os alimentos. Mas hoje em dia, me satisfaço muito rápido e não posso comer de tudo porque não cabe e pronto. Tenho que

respeitar esse limite para que eu tenha sucesso nessa caminhada", acrescenta ele, que passou pela cirurgia há quatro anos.

A nova vida, contudo, tem preços. E preços que podem não ser tão acessíveis assim. Primeiramente, o valor da própria cirurgia, que pode custar R\$ 20 mil. Pelo SUS é possível operar, mas as filas são enormes e nem todos conseguem. Outro preço a ser pago, após a cirurgia, é o de se acostumar a nova vida. "Confesso que algumas mudanças foram desagradáveis, mas são ossos do ofício", diz o teatrólogo.

Entre as regras básicas, a quantidade de alimentos a ser ingerida e a velocidade da ingestão alimentar serão duas das grandes transformações. "No mínimo, mastigo 30 vezes o alimento antes de engolir. Se não tiver essa mastigação, entalo. Já passei uma hora com a comida entalada", conta Atenilde. O consumo de bebidas alcoólicas e gasosas também deverá ser controlado. Os excessos, esquecidos. "Olho para a comida de uma forma diferente após a cirurgia", confessa Mósca.

Segundo Kawahara, contu-

do, os pacientes operados não devem ficar com "medo" de comer. Ele afirma que cabe ao médico verificar a necessidade eventual de suplementação nutricional, que deve ser feita para evitar deficiências causadas pela adaptação ao novo padrão alimentar e para prevenir sintomas clínicos como náuseas, queda de cabelos e fraqueza generalizada. "A perda do excesso de gordura busca repor um padrão de saúde perdido pelo obeso mórbido, de modo que ele possa emagrecer passando muito bem." (L.A.)