
MANIFESTO PARA UM NOVO OLHAR SOBRE OBESIDADE

O TRATAMENTO ATUAL É UM FRACASSO

- ✔ A obesidade está aumentando no mundo inteiro e nenhum país conseguiu diminuir seus números
- ✔ 95% das pessoas que fazem dietas restritivas, voltam a ganhar peso
- ✔ Fazer dieta desregula o cérebro e muda a relação com a comida: pode levar a excesso de peso e transtornos alimentares
- ✔ O efeito sanfona pode ser mais prejudicial à saúde do que a manutenção do peso mesmo em excesso
- ✔ A maioria dos transtornos alimentares começam com uma dieta

COMER MELHOR E NÃO MENOS!

- ✔ O comportamento é tão importante quanto o nutriente
- ✔ O tratamento da obesidade sem dieta restritiva pode beneficiar tanto a saúde física quanto a mental
- ✔ Comer com mais consciência pode levar a um estilo de vida mais saudável
- ✔ Comer melhor é comer mais alimentos frescos e caseiros e menos ultraprocessados
- ✔ Cozinhar mais pode ser a melhor prevenção contra a obesidade e diabetes tipo 2

PROPOMOS UM NOVO OLHAR SOBRE O TRATAMENTO ATUAL DA OBESIDADE

Hoje o foco principal é na perda de peso e coloca toda a responsabilidade do sucesso no paciente.

Simplificar o tratamento a “fechar a boca e malhar mais” ou “foco, força e fé” não está cientificamente associado a uma perda de peso sustentável. Muito pelo contrário, pode trazer uma piora do quadro de saúde.

O tratamento deveria focar na saúde e bem-estar do paciente e não somente no peso.

A obesidade é uma condição neurocomportamental altamente complexa.

Ela é sensível ao meio ambiente e envolvida com questões sociais, culturais, genéticas, comportamentais, psicológicas e emocionais.

O paciente é seu melhor especialista e o profissional de saúde seu aliado.

Somos a favor do respeito às decisões do paciente e da busca de autonomia para melhorar a qualidade de vida e fazer escolhas mais saudáveis.

É preciso tratar o paciente com respeito e empatia sem estigmatizá-lo.

É preciso ajudar esse paciente a fazer boas escolhas e melhorar sua saúde.

Esse manifesto não é uma apologia, nem uma defesa da obesidade.

O QUE QUEREMOS É MUDAR O OLHAR DA SOCIEDADE E, ANTES DE TUDO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE, SOBRE AS PESSOAS COM OBESIDADE E COMO ESTÃO SENDO TRATADAS HOJE

Sophie Deram

@sophiederam.br - @manifesto.obesidade

Texto lido por Fabiola Cidral

@fabiolacidral

