

S

sumário

APRESENTAÇÃO 7

1 • UMA HISTÓRIA CLÍNICA 11

2 • AS CAUSAS DA OBESIDADE 27

Questões ligadas ao fenômeno amoroso 29

Questões ligadas ao fenômeno sexual 38

Hábitos familiares e sociais acerca da alimentação 46

3 • OS FATORES PERPETUADORES DA OBESIDADE 52

O estigma psíquico e social do gordo 54

A obsessão da razão do gordo pelo tema 59

O modo como os gordos fazem dietas 64

O hábito de comer muito, próprio das dietas 70

A depressão derivada de ser gordo 74

A tendência sedentária do gordo 79

O medo da felicidade 83

4 • O TRATAMENTO DA OBESIDADE 90

Criação de novos hábitos alimentares 99

Comer de tudo e a qualquer momento 110

Não se pesar e não contar calorias 121

Quebrar o estigma da obesidade 125

Evitar a depressão relacionada com a obesidade 132

O alerta final 137



Neste livro você não encontrará tabelas indicando o número de calorias existentes em certa quantidade de cada alimento. Também não encontrará referências às balanças e ao número de vezes por mês que devemos nos pesar. Nem encontrará listas para contar “pontos” próprios de cada tipo de comida. Tampouco encontrará sugestões para jejuns ou truques — por vezes ardilosos — para tapear a fome. E também não encontrará fórmulas de “desintoxicação” pelo consumo de apenas um tipo de fruta para perder peso.

Quase todas as pessoas obesas já tentaram um ou vários métodos para emagrecer, dietas dessa ou daquela natureza, mas continuam gordas.

Até os que mais se empenharam em algum tipo de tortura própria dos regimes comuns acabaram, ao fim de alguns meses, um pouco mais gordos do que eram. **Assim, não é absurdo pensar que as dietas para emagrecer engordam. Aliás, parece que só o fato de pronunciar as palavras “dieta” e “regime” já provoca o aumento de peso.** Em uma das primeiras viagens que fiz a Nova York, para onde vou regularmente há quase vinte anos, constatei o seguinte: os magros comem de tudo — na hora do almoço ingerem hambúrguer com batatas

fritas, refrigerante, cachorro-quente, café com bastante açúcar e torta de sobremesa. Os gordos, sempre meio tristes e olhando o prato dos outros, comem salada com pouco tempero e tomam refrigerantes dietéticos; o café sempre é adoçado artificialmente. Qualquer observador menos avisado diria que salada e refrigerante dietético compõem uma refeição que engorda tremendamente! Convém lembrar que os Estados Unidos sempre foram os reis das dietas e também da obesidade, cujo índice não pára de crescer.

Estou convencido de que mesmo essas refeições singelas e desinteressantes sejam capazes de provocar obesidade. É claro que isso não acontece em decorrência da quantidade de calorias que contêm, mas sim por outros fatores que apresentarei no percurso que me propus: o de entender os elementos psíquicos que fazem parte dessa complexa questão que é a obesidade. As metas deste livro são exatamente: compreender as causas emocionais que podem levar uma criança ou um adulto a comer demais e ganhar peso; decifrar os fatores perpetuadores dessa tendência iniciada em dado momento da vida de uma pessoa; e, o que é mais importante, sugerir os caminhos para desfazer os nós e círculos viciosos que esses processos crônicos constroem.

Este não é apenas um livro com sugestões para que um gordo consiga emagrecer. É muito mais pretensioso: é para quem quer deixar de ser gordo.

As observações que se seguem levam em conta apenas os aspectos emocionais da obesidade. Sou médico

Deixar de ser gordo

Flávio Gikovate

e, apesar de psiquiatra, não poderia deixar de respeitar as pesquisas e os avanços no estudo do tema feitos por endocrinologistas e outros especialistas — que têm muito mais autoridade para se manifestar sobre suas respectivas áreas. Sei também que as doenças e disfunções crônicas tendem a apresentar múltiplas causas, o que as predispõe a se perpetuar. Esta obra, porém, é dedicada apenas aos gordos que não apresentam grandes sinais de disfunções orgânicas e que, penso, são a grande maioria.

Flávio Gikovate

junho de 2005



1 um

UMA HISTÓRIA CLÍNICA

O objetivo deste capítulo é tentar descrever como uma pessoa se tornou gorda. Eu poderia contar qualquer uma das centenas de histórias que já tive oportunidade de ouvir. Mas prefiro contar a do meu cliente favorito: eu mesmo. É evidente que meu interesse pelo tema não é casual! Sinto-me confortável para descrever minhas mazelas como gordo porque as outras histórias que conheço me permitem afirmar que a minha é típica e corresponde a uma das variantes mais comuns.

Fui uma criança normal — ao menos no que diz respeito ao peso corpóreo — até os 7 anos de idade. Nessa época, em decorrência de conflitos emocionais que mais tarde vim a compreender melhor, comecei a ganhar peso. Até então eu comia de tudo e adorava chocolate, que sempre ganhava como prenúncio de que estava chegando a hora de ir dormir; comia o que me davam e não me lembro de ter pedido mais do que a cota parcimoniosa que eu ganhava. De antes desse período, não tenho outras lembranças pessoais sobre alimentação; sei que comia de tudo, que gostava de comer e que não era gordo nem magro.

Outras lembranças existem, mas são relativas a meus parentes. Minha mãe era gordinha e não gostava de ser

assim. Vivia fazendo dietas mas também era freqüente que escondesse doces de todo mundo e os devorasse às escondidas. Meus pais eram imigrantes e meu pai havia passado fome na sua infância na Europa durante a Primeira Guerra Mundial; apesar disso, era de peso normal e sempre comeu de tudo. Minha mãe não havia passado fome e era gordinha; nunca comeu de tudo e não me lembro de vê-la contente com seu peso.

Meus tios moravam na casa ao lado. Meu tio era o irmão mais novo do meu pai. Não sei se ele também passou fome quando criança, mas era gordo e estava sempre fazendo regime; lembro-me de que deixava de almoçar e só jantava. Gostava de comer muito e, mesmo com todo o sacrifício, sempre estava acima do peso. Não me lembro de minha tia se incomodar com o assunto no que dizia respeito a ela mesma. Eu tinha muitos problemas com meu primo. Éramos da mesma idade; ele nunca queria comer e, quando forçado, com freqüência vomitava. Na hora do almoço ele era levado para o muro da frente da casa, não muito alto, onde se sentava — já tinha 5 ou 6 anos de idade. As colheradas de comida viravam aviãozinho e, ao aterrissarem na sua boca, ele a fechava com severa careta; depois de muito tempo e muitos gritos ele comia o mínimo. À noite se repetia todo o ritual. Na minha casa se dizia que essa atitude do meu primo era “pirraça” e eu não entendia o que isso significava; outras vezes minha mãe maldosamente afirmava, meio de brincadeira, que o menino não comia porque a comida da minha tia era muito ruim, com o

que eu não concordava, uma vez que adorava seus bolinhos de carne. Às vezes comia o que sobrava das “manhas” do meu primo.

Sempre assisti às peripécias da vida familiar com grande perplexidade, observando tudo e entendendo muito pouco. Elas, como na maior parte das famílias, eram bastante complexas e envolviam muitos outros temas além dos relativos à alimentação. Voltando a mim — e ao assunto — já disse que tinha peso normal até os 7 anos de idade. De repente, comecei a engordar, e isso logo chamou a atenção de minha mãe, sempre preocupada com a obesidade. Hoje penso que o fato de ela ter se preocupado tenha sido importante na minha história, pois era nessa idade que as crianças daquele tempo — falo de 1950 — começavam a ficar mais independentes e podiam afastar-se mais de casa, brincar e jogar futebol nos campos existentes em quase todos os bairros de uma São Paulo de menos de 2 milhões de habitantes. Não creio que eu tenha gostado muito dessa independência: era filho único e muito ligado aos meus pais.

É curioso observar como não existe uma tendência espontânea em nossa espécie no sentido da independência; ela tem de ser estimulada o tempo todo: até mesmo para aprender a andar é necessário que a mãe faça esforços, impondo a posição ereta, reforçando com carinhos os bons resultados. A criança só quer é ficar no colo; mas depois que aprende a ser mais auto-suficiente até gosta, se bem que em qualquer idade estamos sujeitos a recaídas regressivas.

De todo modo, esse período da vida é bastante delicado, e aprendi depois que são muitas as crianças — especialmente meninos — que compensam suas insatisfações e inseguranças comendo demais. O meu fraco não eram os doces, e sim os salgados. Eu gastava todo o meu — pouco — dinheiro com comida, tanto na cantina da escola como nos bares perto de casa. Quanto mais se preocupavam comigo, mais eu comia. Comia depressa, ingeria grandes quantidades de qualquer coisa. Passei a ir à feira com minha mãe — isso lá pelos 8 ou 9 anos de idade — e, como prêmio pela ajuda que lhe dava, ganhava uma melancia! Não era raro que comesse metade dela de uma só vez ao chegarmos em casa. Mais tarde eu comia a outra metade, isto, é claro, sem prejuízo das refeições normais, nas quais eu ingeria quantidades crescentes de tudo.

Fui me tornando um gordo, de corpo e de espírito. Comecei a me entristecer com o meu aspecto. Tentava comer menos por um ou dois dias, depois não resistia à tentação e voltava a me empanturrar. O desespero de comer cada vez mais só crescia. Muitas foram as vezes em que eu, como um viciado, roubava dinheiro do bolso da calça de meu pai quando ele ia para o banheiro logo de manhã. Fiz isso por anos a fio e ele, se percebia, nunca reclamou comigo. À tarde, depois da escola, tomava o ônibus e, sozinho, ia para o centro da cidade transformar o fruto do meu roubo em pastéis, empadas, sanduíches, guaraná e caldo de cana. Creio que ia sozinho porque experimentava estranhas e contraditórias sensações ao me ver perdido na multidão de transeun-