

## NOVE MOTIVOS PARA “PERDER” A BARRIGA

A gordura que estufa o ventre e se esconde entre órgãos como fígado e intestino é capaz de fazer naufragar o organismo. “ Chamada de visceral, é como se ela se depositasse no lugar errado”, diz a endocrinologista Maria Tereza Zanella, da Universidade Federal de São Paulo – Unifesp.

O que essa barriga pode fazer por você:

**1) Ela causa diabetes** - A gordura fixa moradia no fígado e aumenta a produção de glicose. Para suprir a necessidade de insulina, o hormônio que bota todo esse açúcar para dentro das células, entra em cena o pâncreas, que enlouquece na tentativa de atender à enorme demanda. Como essa gordura estocada no ventre promove a liberação de muitos ácidos graxos, estes, por sua vez, impedem a ação correta da insulina de cumprir sua missão, sendo assim, sobra açúcar e abrem-se as portas ao diabete tipo 2.

**2) Favorece a hipertensão** – Com o aumento da insulina inicia-se um aumento da atividade do sistema nervoso simpático, que ordena uma maior contração dos vasos sanguíneos. Sem contar que os rins passam a reabsorver mais sódio. Resultado??? A pressão vai “as alturas”.

**3) Aumenta o risco de infartos e derrames** – As células gordurosas localizadas na barriga produzem substâncias inflamatórias relacionadas a doenças cardiovasculares, afirma o cardiologista Heno Lopes, do Instituto do Coração, em São Paulo. Nas pessoas com cintura farta, há geralmente gordura em demasia na circulação. Nesse cenário, predominam moléculas de LDL, o colesterol ruim. Elas podem se alojar na parede de um vaso, disparando um processo inflamatório. Em meio a essa reação, forma-se uma placa que fechará a passagem da sangue – e essa é a origem dos infartos e derrames.

### **4) Influencia o Alzheimer**

A constatação é recente e, por isso, ainda não se sabe ao certo o mecanismo que conecta a gordura visceral à maior prevalência da doença que apaga a memória. Um estudo do Centro de Pesquisa Kaiser Permanente, nos Estados Unidos, sugere que indivíduos com barriga e outro fator envolvido na síndrome metabólica correm um risco três vezes maior de desenvolver Alzheimer. O violão pode ser um mal que é pura consequência do excesso de banha no abdômen, o diabete. “O aumento dos níveis de glicose danifica os neurônios”, justifica o neurologista Cícero Gali Coimbra, da Unifesp.

### **5) Prejudica o fígado**

A gordura que está debaixo da parede abdominal pode passear entre os órgãos e, num belo dia, fixar residência do fígado. “Ela consegue se depositar dentro das células dessa glândula, os hepatócitos”, conta a médica Edna Strauss, da Universidade de São Paulo. Quando mais de 10 % delas estão obesas, por assim dizer, instala-se a esteatose hepática, caracterizada por inflamações que, com o tempo, provocam a morte dos tais hepatócitos e podem até mesmo levar o fígado à falência.

## **6) Contribui para a disfunção erétil**

A notícia é de assustar qualquer homem, sobretudo os que têm mais de 40 anos e cultivam uma barriga saltada. A gordura visceral, associada a altos níveis de colesterol e triglicérides, patrocina a perda da ereção e do **apetite sexual**. “Quem tem síndrome metabólica está sujeito às baixas de testosterona”, alerta o médico Carlos da Ros, da Sociedade Brasileira de Urologia. Não à toa. É que, nesse pessoal, os testículos passam a produzir uma menor quantidade do hormônio masculino, que é essencial à ereção.

## **7) Está ligada a depressão**

E isso aí além da insatisfação com o próprio corpo. As alterações na pressão e nas taxas de açúcar que acompanham os barrigudos favorecem quadros depressivos. A bagunça armada no corpo e mesmo certas medidas para controlá-la interferem na atividade cerebral. “Quando se mexem nos níveis de colesterol, pode-se prejudicar a síntese de neurotransmissores por trás da sensação de bem estar”, exemplifica Alexandria Meleiro, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (HC) de São Paulo. Ou seja, tudo colabora pra a tristeza sem fim.

## **8) Provoca dores nas costas**

Aquela gordura extra acima da cintura modifica o centro de gravidade corporal, obrigando a coluna a se contorcer para não perder o equilíbrio. Assim, surgem as dores constantes, inclusive musculares. Sem contar que a pança pesa - e todo quilo a mais, não importa onde esteja, sobrecarrega as costas. “Isso pode ser um fator de risco para a hérnia de disco” diz o ortopedista Arnaldo José Hernandez, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, em São Paulo.

## **9) Detona os joelhos**

A postura que o barrigudo quase que fatalmente adota para compensar o peso concentrado na barriga acaba com essas juntas. “A pélvis, localizada na cintura, vive mal encaixada. Isso faz com que o joelho se desgaste ao trabalhar em dobro”, descreve Arnaldo José Hernandez. Daí a predisposição para faturas por estresse, que ocorrem quando realizamos movimentos errados com frequência. De quebra, esse tipo de sobrecarga pode gerar uma inflamação nas articulações, a artrite, e desestabilizar uma peça fundamental para o joelho se mexer, o tendão que liga a patela, o seu osso, à tíbia, o osso da canela.