



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 73*

## Obesidade e saúde mental

A obesidade tornou-se uma verdadeira epidemia em diversos lugares do mundo. Vivemos em um mundo paradoxal, em que de um lado pessoas morrem de fome e de outro pessoas estão superalimentadas e obesas.

A atividade física, uma alimentação saudável e os aspectos emocionais positivos são essenciais para a saúde. Em diversos casos, pessoas obesas apresentam sinais de depressão e ansiedade, assim como diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto e outros. Medicamentos adequados e dieta prescritas por médicos e nutricionistas são importantes. As causas emocionais nem sempre são tratadas adequadamente, e sem dúvida é muito mais atrativo tomar algumas pílulas todos os dias a encarar um processo de psicoterapia. Pessoas ansiosas muitas vezes “descontam” suas frustrações comendo em excesso, e identificar essas dificuldades emocionais é parte do tratamento. O tema da autoestima é muito importante e a TCC – Terapia Cognitivo Comportamental pode apoiar pessoas com muita eficácia, diminuindo a compulsão a comer em excesso e evitando recaídas, que são muito comuns.

Há uma forte associação entre obesidade e problemas de saúde mental. Pacientes obesos, por exemplo, têm de 18% a 55% mais chances de desenvolver depressão, enquanto cerca de 45% dos adultos com depressão são obesos, de acordo com dados dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Pacientes com obesidade também são mais propensos a apresentar ansiedade, comportamentos alimentares desregulados e transtornos alimentares, do que a população em geral.

Principalmente para crianças e adolescentes, os smartphones são uma fonte de referência muito importante, que de alguma forma definem o que é a beleza esperada na sociedade. Assim, uma garota obesa pode sentir-se muito mal emocionalmente quando se compara com outras garotas e modelos. Os rapazes também investem horas em academias, buscando um corpo perfeito. As imagens divulgadas criam referenciais inatingíveis, acabam criando problemas emocionais.

Cabe lembrar que não apenas a pessoa obesa deve tratar-se, mas o contexto familiar deve ser estimulador a uma alimentação saudável e a hábitos positivos, que apoiam a recuperação do obeso. Os alimentos ultraprocessados são um verdadeiro veneno para o corpo, geralmente com excessos de sal, açúcar e gorduras.

Para ter uma saúde que integre aspectos físicos, nutricionais e emocionais, lembre-se de que estes aspectos devem ser tratados de forma conjunta por uma equipe multiprofissional.



**Gustavo G. Boog** é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado na abordagem sistêmica. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)  
[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)  
[www.boogterapia.com.br](http://www.boogterapia.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas*