

Os Programas FAT: a verdadeira causa do seu excesso de peso

1

VAMOS DEIXAR UMA coisa bem clara desde já: você não está gordo porque come demais. Você não é fraco, preguiçoso, indisciplinado, tampouco se enquadra em qualquer dos outros estereótipos comuns sobre os gordos — estereótipos que são ao mesmo tempo ignorantes e repreensíveis. Você está gordo porque seu corpo *quer* ser gordo. Pode parecer ridículo, eu sei, e até duro demais. Mas como você vai ver, na verdade, essa constatação é libertadora, pois assim que você entender por que o seu corpo quer ser gordo, a solução vai se apresentar facilmente.

A primeira coisa que você precisa entender é que o corpo tem a capacidade de nos *forçar* a engordar — se, por alguma razão, existe um desejo de ser gordo — da mesma forma que tem a capacidade de nos forçar a respirar. O corpo possui determinados programas genéticos de sobrevivência cujo objetivo é forçá-lo a engordar ou a segurar a gordura sempre que sentirem que isso garantirá a sua

sobrevivência. Chamo-os de Programas FAT, pois foram criados para transformar o corpo numa máquina de armazenamento de gordura.

A palavra FAT, que em inglês significa gordura, é usada aqui como um acrônimo de *Famine and Temperature* (Fome e Temperatura). Em nosso passado distante, a ativação desses programas era muito vantajosa para o ser humano. Durante os períodos glaciais e de escassez de comida, o excesso de gordura do corpo ajudou a espécie humana, propiciando o surgimento de um mecanismo que garantia a sobrevivência pelo acúmulo de gordura. Nas gestantes, esses Programas FAT também são ativados para aumentar a reserva energética necessária à gravidez e à lactação.¹ Esses programas são comuns a todos os mamíferos. Nos animais que hibernam, por exemplo, os Programas FAT são ativados nos meses que antecedem o inverno, a fim de forçá-los a ganhar a maior quantidade de peso possível.²

Embora hoje, de modo geral, as pessoas não tenham mais que se preocupar com períodos de escassez, os Programas FAT continuam fazendo parte da nossa herança genética. O problema é que, às vezes, o organismo pode ser levado a ativar tais programas, confundindo-se e fazendo o cérebro pensar que estar gordo e permanecer gordo, por algum motivo, será um fator de proteção. Sua intenção, na realidade, é proteger seus interesses. Não está tentando, com isso, nos punir nem nos destruir.

Quando os Programas FAT são ativados, ocorrem no organismo determinadas mudanças químicas e hormonais bastante sutis que praticamente garantem o ganho de peso e a manutenção dos quilos a mais.

Veja o que acontece:

As mudanças químicas:	Como resultado:
Fazem você ter mais fome e mais vontade de comer alimentos que engordam.	Você ingere mais calorias.
Desaceleram o metabolismo, deixando você cansado, letárgico e sedentário.	Você queima menos calorias.
Fazem o corpo entrar no modo perpétuo de armazenamento de gordura, tornando-se altamente eficiente no armazenamento de gordura e resistente à queima.	Todo excesso de calorias que você consome é armazenado nas células de gordura e não é eliminado.

Essas mudanças químicas e hormonais levam o organismo a sentir fome e a aumentar a vontade de comer determinados alimentos, e de ingerir mais calorias, ao mesmo tempo em que restringem a queima de calorias e promovem um grande armazenamento nas células de gordura. Neste exato momento, é isso que você está vivenciando, e é por isso que está gordo. Por algum motivo, seu corpo foi levado a ativar os Programas FAT. Poderia acontecer com qualquer um e, de fato, aconteceria com quem estivesse nessas mesmas circunstâncias. Portanto, abra mão da culpa, da frustração ou de outros sentimentos negativos que você possa sentir por não conseguir emagrecer. Não há nada de errado com você! Os Programas FAT estão ativados, é só isso. Você não é mais fraco ou menos disciplinado do que as pessoas magras.

A única diferença entre você e uma pessoa magra é que seu Programa FAT foi ativado e o dela não. É só isso. Você provavelmente é mais forte e mais disciplinado do que as

peessoas magras. Alguém naturalmente magro come sempre que sente vontade. Onde está a disciplina dessa pessoa? Você, pelo menos, se esforça para se controlar. A grande ironia da situação está no fato de que todas as suas tentativas de se controlar, ainda que bem-intencionadas, podem estar apenas exacerbando o problema. Podem até mesmo ser a causa dele!

Tenho certeza de que, a esta altura, você já sabe que não adianta ficar se debatendo. Se adiantasse, você não teria comprado este livro. O que funciona é convencer o seu corpo a *querer* ser magro. Quando o corpo quer ser magro, os Programas FAT são desativados. Você começa a emagrecer de forma rápida e fácil, e mantém o peso sem grandes esforços ou dietas.

Entendendo por que seu corpo quer ser gordo

O único conceito que você precisa entender neste livro está resumido na frase abaixo. Assim que entendê-lo, todo o resto ficará claro.

O seu corpo quer ser gordo porque decidiu que essa é a melhor maneira de garantir a sua sobrevivência.

No que diz respeito ao seu corpo, a vida é, antes de tudo, uma questão de segurança. Seu corpo não é seu inimigo, não está à espreita, aguardando a melhor oportunidade para destruí-lo; está simplesmente tentando protegê-lo. Na verdade, o organismo tem uma lógica brilhante que faz todo o sentido do mundo. Tudo que você precisa fazer é entendê-la e aliar-se a ela, em vez de continuar lutando contra. Você precisa convencer seu corpo, usar sua linguagem e seu raciocínio, ou seja, mostrar para ele que ser magro é a melhor maneira de se estar seguro e protegido.

Assim que o corpo entender que ser magro é a melhor maneira de se proteger, vai querer ser magro, e o sobrepeso será descartado.

A associação entre ser magro e estar seguro pode parecer estranha, mas é verdadeira. No mundo de hoje, ser gordo está bem longe de ser um fator de proteção. No entanto, seu corpo não entende o mundo em que vivemos. Seu corpo foi programado para protegê-lo das ameaças e incertezas do mundo pré-histórico, em que os riscos de vida se resumiam a passar fome, sentir frio e ser devorado pelos predadores.

Durante inúmeras gerações, nossos ancestrais tinham que se preocupar com essas três ameaças. O resultado é que nosso corpo foi projetado de maneira bastante inteligente para se proteger delas. Hoje, porém, maior parte das pessoas não precisa mais se preocupar com falta de comida, frio ou predadores selvagens. Essas não são ameaças do mundo moderno, mas o corpo não sabe disso. Continua funcionando segundo a mesma programação genética que nos protegeu desde as épocas mais remotas.

Como é que o acúmulo e o armazenamento de gordura nos protegiam das ameaças à sobrevivência do mundo pré-histórico? Se você vivesse em um mundo no qual não houvesse comida suficiente e você não soubesse ao certo quando faria sua próxima refeição, o máximo de gordura que pudesse armazenar iria ajudá-lo a sobreviver. Quanto mais gordura tivesse armazenado, maiores seriam as suas chances de sobrevivência. De maneira análoga, se vivesse em um clima frio ou se precisasse enfrentar um inverno longo e rigoroso, sem abrigo, sem aquecimento central, o excesso de gordura também atuaria como forma de isolamento térmico. A gordura protege os órgãos vitais e as extremidades contra o frio.

Portanto, no caso de escassez de alimentos e frio, o corpo iria querer ser gordo porque, em tais condições, a gordura ajuda a sobrevivência.

No entanto, ser gordo nem sempre é sinônimo de segurança. Pode também ser um fator de risco diante da ameaça dos predadores. Se você vivesse em um lugar onde houvesse predadores, a gordura deixaria de ser uma aliada, tornando-se sua inimiga, pois, quanto mais gordo você fosse, mais lento seria. Isso significa que, se algum predador estivesse perseguindo você, suas chances de escapar seriam mínimas. Nessas circunstâncias, o corpo iria querer ser magro porque magreza é sinônimo de maior agilidade e, nesse caso, de segurança. Portanto, ser magro poderia lhe salvar a vida.

Em cada um desses exemplos, suas chances de sobrevivência dependem muito do seu peso: se você é gordo demais ou se é magro demais. Na maior parte dos meios em que viveu o homem primitivo, havia uma combinação destas três grandes ameaças — escassez de alimentos, baixas temperaturas e presença de predadores —, e cabia ao organismo decidir qual seria o peso perfeito para fornecer segurança em qualquer situação diante de tais ameaças. Não era bom ser magro demais, pois não se conseguiria sobreviver até a próxima refeição; também não valia a pena ser gordo demais, pois seria impossível escapar ao ataque de um predador.

É aí que a brilhante lógica do organismo se torna essencial. O corpo humano poderia determinar rapidamente qual é a quantidade de gordura ideal a ser armazenada em qualquer situação, ajustando esse “peso ideal” à medida que ocorriam mudanças nas situações. A brilhante capacidade de adaptação do nosso corpo é o motivo pelo qual estamos aqui hoje. Essa impressionante flexibilidade protegeu

nossos ancestrais desde os tempos mais remotos. Por isso, devemos-lhe nossa eterna gratidão.

Infelizmente, hoje tudo isso é irrelevante. No mundo moderno, caracterizado pelos excessos, a gordura não nos torna mais seguros, e tenho certeza de que você sabe muito bem disso. No entanto, seu corpo não sabe. A sua programação genética continua a mesma.

O problema é que os estresses da vida moderna produzem sinais em nosso corpo e em nosso cérebro. Às vezes, esses sinais químicos *são exatamente os mesmos sinais químicos* que são produzidos quando passamos fome ou frio. Se eles forem os mesmos produzidos quando passamos fome ou frio, o organismo será levado a pensar que precisa armazenar gordura para sobreviver, o que resulta na ativação dos Programas FAT. É isso que está acontecendo com você. O estresse e as atribulações da vida moderna estão levando o seu corpo a ativar os Programas FAT.

Em certo sentido, quando você tenta se forçar a emagrecer enquanto esses programas estão ativados, você desrespeita as leis naturais do corpo humano. Seu corpo está tentando fazê-lo mais gordo, enquanto você está tentando torná-lo mais magro. Isso, para mim, é definição de conflito — um conflito em que o corpo sempre sairá vencedor, devido à força desse programa genético.

A maneira correta de emagrecer não é entrando em conflito ou brigando com o seu corpo. A maneira correta de emagrecer é descobrir o que está ativando os Programas FAT e convencer o seu organismo a desativá-los. Se neste momento você estiver com sobrepeso, talvez seu corpo acredite que não seja seguro emagrecer. Está lutando

para salvar a sua vida. Quando o corpo acreditar que é seguro emagrecer — ou, melhor ainda, que é mais seguro ser magro —, você será forçado a emagrecer. Você vai trabalhar em parceria com as leis naturais do seu corpo, em vez de desrespeitá-las. Então, o emagrecimento será automático, sem esforço e inevitável.³