



EXISTÊNCIA SAUDÁVEL

Quem nunca se olhou no espelho e achou que deveria emagrecer um pouquinho? Pois é, as dietas estão mais faladas, e as pessoas, com ideias mirabolantes para alcançar a perfeição física. Como se isso não bastasse, o crescimento da indústria farmacêutica gerou uma quantidade infinita de medicamentos, que prometem a perda de peso rapidamente em detrimento da saúde e da alimentação do consumidor.

O problema é quando as dietas são feitas de maneira incorreta, com muitas refeições sendo “puladas” e substituídas por sucos ou pílulas de emagrecimento. Muitas vezes, essas dietas, feitas sem a supervisão de um especialista, podem trazer inúmeros problemas de saúde, além de mudar completamente os hábitos alimentares da pessoa.

Devido à invenção das pílulas milagrosas, aos aparelhos que prometem tonificar e emagrecer os músculos, e até mesmo às plásticas, as pessoas tornaram-se sedentárias, pois, com tantos avanços tecnológicos, passou a ser mais fácil obter o corpo desejado em pouco tempo. A questão é se essas técnicas são saudáveis e se não irão comprometer a saúde do usuário.

Além disso, os tempos modernos trouxeram as redes de fast-food e, junto com elas, as constantes brigas com a balança, gerando a obsessão pelo corpo saudável. Muitas vezes, essas obsessões geram uma doença chamada de bulimia, a pessoa come e logo após necessita vomitar; e outra denominada anorexia: por medo dos quilos a mais, a pessoa não come. O fato é que estas são doenças sérias, que se não tratadas e levadas a sério, podem ser muito prejudiciais à saúde humana.

O importante na hora de fazer uma dieta é respeitar os limites do corpo e sempre procurar uma orientação de especialista, para que as dietas não se tornem um risco à saúde ao invés de melhorá-la. Quanto à obsessão pelo corpo escultural, devemos sempre lembrar que o corpo é apenas uma moradia da nossa alma; portanto, um instrumento que deve ser usado para tornar nossa existência saudável, harmoniosa e feliz. Cabe, então, a cada um, conhecer seus limites físicos e morais, vivendo assim com saúde.