

## Apêndice B Uma doença do corpo

Fiquei muito contente, alguns anos atrás, ao ser convidado como representante da American Society of Bariatric Physicians (Sociedade Americana de Médicos Bariátricos) (uma sociedade científica médica devotada ao estudo da obesidade e condições a ela associadas) para assistir a uma convenção anual de Comedores Compulsivos Anônimos. Desde então assisti a várias outras. Também fui privilegiado por assistir algumas reuniões locais. O conceito básico de Comedores Compulsivos Anônimos é que a compulsão por comida é uma doença que afeta a pessoa em três níveis - físico, espiritual e emocional. Os membros de CCA sentem, como os alcoólicos, que são incapazes de controlar permanentemente sua compulsão só com a força de vontade. A obesidade é hoje, inquestionavelmente, um dos maiores problemas de saúde nos Estados Unidos. De fato, é um problema comum em sociedades emergentes. Estima-se que o número de pessoas com peso em excesso nos Estados Unidos varia de dez milhões a setenta milhões, dependendo do critério usado para classificar o indivíduo como obeso. Além disso, nos anos recentes tem havido um constante aumento do número de pessoas acima do peso. Isso se deve a muitos fatores. O principal deles é nosso sucesso de criar abundante suprimento de alimentos, enquanto que nossa atividade física continua a diminuir.

Para indicar a magnitude dessa ameaça, uma Pesquisa Gallup em 1973, revelou que 46% dos americanos pesquisados acham que estão com excesso de peso, enquanto que menos de 8% acham que estão abaixo do peso normal. Em cada 10 pessoas, 4 ou 5 estavam fazendo algo para controlar seu peso. O comitê de inquérito do senador George McGovern revelou que a obesidade nutre uma indústria de 10 bilhões de dólares, sendo com 100 milhões de dólares anuais sendo gastos apenas com remédios de emagrecimento. O U.S. Public Health Service (Serviço Público de Saúde) estima que pelo menos 60 milhões de americanos pesam mais do que deveriam. O problema mais perturbador é que talvez menos de 5% das pessoas que fazem dietas, são capazes de manter a perda de peso por 5 anos, pelo menos.\* \* Em 2000, 55%, ou noventa e sete milhões nos EUA estão acima do peso ou obesos, com pelo menos 33% de adultos considerados acima do peso e 22% considerados obesos. As condições médicas relacionadas com a obesidade agora contribuem para 300.000 mortes nos EUA cada ano. O total de custos atribuídos à obesidade somaram mais de noventa e nove bilhões de dólares em 1995; mais da metade dessa quantia foi de custos médicos diretos. A obesidade tem sido reconhecida desde 1985 como doença crônica e é agora a segunda causa de morte previsível, excedida somente pelo fumo.

(<http://www.asbp.org/bariatrics>)

Como médico, minha preocupação principal em relação ao obeso, é o risco médico ao qual sua obesidade o expõe. Tais pessoas têm mais de 40% de chance de morrer a qualquer ano de doença do coração, mais de 30% de chance de doença na artéria coronária; a proporção de mortes por doenças cerebrovasculares (derrames) é de 50% e há um aumento na proporção de mortes por muitas outras doenças. Também tem sido apontado recentemente que o risco de desenvolver diabetes é aumentado duas vezes pelo aumento de 20% do peso corporal. Em mulheres há também um significativo aumento da possibilidade de desenvolver câncer uterino, associada ao excesso de peso corporal. Em recente estudo de 75.532 mulheres gordas, houve dezesseis doenças

associadas à obesidade. Ademais, a obesidade predispõe à pressão sanguínea alta, a doenças na vesícula biliar, e a formação de pedras na vesícula que requerem cirurgia. Mesmo os bebês nascidos de mães obesas, têm o dobro de chance de morrerem do que bebês nascidos de mães com peso normal. A maioria das pessoas que ingressam em CCA está consciente desses riscos. Mas, como os alcoólicos, são incapazes de controlar sua compulsão em base duradoura. Perderam completamente a fé na vida e em si mesmos. Em CCA, a mão da compreensão e da força é estendida a eles por pessoas que sofrem da mesma compulsão e que são agora exemplos de que ali está a resposta. Isso provavelmente explica o sucesso de CCA com a pessoa obesa e desesperançada que falhou repetidamente, ao usar os métodos comuns de controle de peso. Fiquei particularmente impressionado com a extrema amizade e até mesmo amor que existe entre os membros de CCA, o que foi facilmente observado nas reuniões. Muitos membros de CCA foram antigos participantes de grupos comerciais de controle de peso e desistiram. Observei muitas pessoas que não tiveram sucesso nas organizações comerciais, mas que alcançaram e mantiveram o peso normal por inúmeros anos depois de 235 juntarem-se a CCA. Perguntei-lhes porque mudaram de organização, e foram rápidos ao informar que a contínua preparação de alimentos “liberados” e a preocupação geral com comida, como algumas vezes expuseram, somente mantinha ativa sua compulsão por comida. Quando os comedores compulsivos percebem que não podem controlar seu comportamento alimentar, precisam aceitar outro poder e depender dele – um poder compreendido como maior que eles. A interpretação desse poder é deixada para a pessoa. Muitos, talvez a maioria dos membros do CCA, adotam o conceito de Deus. Mas, aos recém chegados pede-se apenas que mantenham a mente aberta nesse assunto, e geralmente descobrem que não é muito difícil desenvolver uma solução para esse problema muito pessoal, mesmo que sejam ateístas ou agnósticos. Psicologicamente, o indivíduo obeso é auxiliado no sentido de alcançar um sentido de realidade e aproximação a um Poder Superior que substitui sua natureza egocêntrica. Então, o ponto de vista e a perspectiva da pessoa vão assumir uma conotação espiritual. Desde então, a pessoa não precisa mais manter uma individualidade desafiante, e pode viver em paz e harmonia com o ambiente, compartilhando e participando livremente, especialmente com outros membros do grupo. Este é um grande recurso terapêutico a que eu, sendo um médico que vem lidando com pessoas obesas por mais de 27 anos, posso dar valor. O indivíduo obeso não mais desafia, mas aceita ajuda, direção e controle externo. Como os membros de CCA, renunciam aos seus sentimentos negativos e agressivos contra eles próprios e contra a vida, sentem-se tomados por sentimentos positivos de amor, amizade, tranquilidade e profundo contentamento. Esses últimos sentimentos eram evidentes nas reuniões as quais compareci. Uma palavra ouvida com frequência nos grupos do CCA é “rendição”. Ela pode ser melhor descrita como “soltar”. A pessoa desiste da rigidez pessoal, relaxa e admite que vem sendo derrotada pela compulsão por comida. A fonte desse sentimento é quase sempre o desespero, que é tão dominante nos recém chegados aos grupos. É parte de uma experiência de crise com uma sobrecarga de desesperança. No ato da rendição, a pessoa não apenas se submete, mas aceita um poder maior que ela, reduzindo o ego e admitindo a necessidade de ajuda exterior. A “redução do ego” pode ser muito proveitosa para a formação da personalidade da pessoa. É importante diferenciar entre submissão e rendição. Na submissão, o indivíduo aceita a realidade conscientemente, mas não inconscientemente. Há aceitação de que a pessoa não pode, no momento, subjugar a realidade, mas oculta no inconsciente está a ideia de que “vai chegar o dia em que serei capaz de lidar sozinha com meus problemas”. A submissão não implica na real aceitação de inadequação; ao contrário, demonstra conclusivamente que a luta

continua. A submissão é, no máximo, uma sujeição superficial em que ainda estão presentes as tensões internas. Quando a pessoa aceita, no nível do inconsciente, a realidade de não ser capaz de lidar com a compulsão por comida, não há luta residual. O relaxamento é seguido por liberdade em relação à tensão e conflito. Essa liberdade é o alvo dos grupos de CCA, e a completa rendição é manifestada pelo grau considerável de relaxamento, o qual é evidente no comportamento dos que a adquiriram. Quando os comedores compulsivos se rendem no nível inconsciente, sua conformidade com a disciplina do programa, não esmorece com o tempo, o que levaria ao inevitável aumento de peso. Continuam a receber mensagens do inconsciente de que a necessidade de ajuda exterior permanecerá por um período prolongado, ou indefinido. Sua sincera cooperação então está próxima, e a ação construtiva toma o lugar das afirmações superficiais de que vão apenas obedecer temporariamente, até que a lembrança de seu sofrimento e de sua auto piedade enfraqueça e diminua a necessidade de submissão condescendência diminua. A rendição, então, é um evento inconsciente. Não é ordenado pelo indivíduo. Pode ocorrer somente quando a pessoa se envolve, com a própria mente inconsciente, em um conjunto de circunstâncias que assinalam a inegável a necessidade de um poder maior exterior. A definição de rendição pode ser entendida somente quando todas as suas manifestações inconscientes e verdadeiro significado íntimo são vislumbradas. Observado pelos outros, tal indivíduo manifesta uma calma interior e uma atitude “viver e deixar viver”. Ao analisar Comedores Compulsivos Anônimos, cheguei a inúmeras conclusões. Parece haver uma profunda mudança no tom emocional da pessoa, o desaparecimento de um conjunto de sentimentos e a emergência de um conjunto muito diferente. A pessoa se move de um estado de espírito negativo para um positivo. Isto pode ter a característica de uma conversão espiritual. Seja como que for, é uma transformação efetiva e é essencial para o sucesso duradouro. Com isso não quero dizer que suponho que nunca aconteçam recaídas. De fato elas acontecem. Mas geralmente se devem à confiança excessiva das pessoas quando obtêm sucesso no programa e mais uma vez se preocupam demais consigo mesmas. Enquanto comparecem às reuniões do grupo, a ajuda está imediatamente disponível, inspirando-as a voltar à abstinência e aos Doze Passos de recuperação. Elas não são julgadas ou repreendidas. Não há pesagens. Podem compartilhar suas experiências passadas, seus problemas atuais e suas esperanças para o futuro com os que as compreendem e apóiam, e que falam sua própria linguagem. Trabalhando com um padrinho, o indivíduo conversa com uma pessoa que passou por experiências semelhante. Assim, a comunicação entre as duas pessoas está no mesmo nível. Quando os CCAs se tornam padinhos, sua solidão é imensamente aliviada. São necessários e aceitos. Isso tem uma influência muito potente e muito positiva na manutenção do peso. A literatura de CCA sugere que o recém chegado consulte um médico para organizar um plano alimentar de acordo com suas necessidades físicas e hábitos familiares. Posso verificar de fato que essa foi, a política empregada em relação aos pacientes que encaminhei para este grupo. CCA não se preocupa com os aspectos médicos da obesidade; preocupa-se com a natureza compulsiva do ato de comer demais. Creio firmemente que CCA encontrou seu próprio lugar na ajuda ao indivíduo obeso e presta um valioso serviço a essa pessoa. A empatia e a atenção individual recebida nas reuniões durante o tempo de tentativas, pode ser de grande valor terapêutico. Comedores Compulsivos Anônimos pode ajudar as pessoas a restaurarem sua fé em si mesmos e nos outros e dar-lhes esperança de recuperação. Não há outra organização, leiga ou profissional, que tenha tão profunda influência sobre o pensamento do comedor compulsivo, e, afinal de contas, nossos pensamentos precedem nossas emoções, e são as emoções que nos fazem comer inadequadamente e nos tornarmos fisicamente obesos. A recuperação em CCA é em

todos os três níveis. Pode ser uma tarefa difícil, mas tem as maiores chances de sucesso. Tem sido uma honra e uma experiência emocionante para mim, um profissional, ter a oportunidade de conhecer os membros de CCA. Serei sempre grato pelo trabalho que fazem ao combater um dos principais problemas de saúde nos Estados Unidos. 239

Peter G. Lindner, M.D. O Dr. Lindner foi presidente da American Society Of Bariatric Physicians e coordenador de uma junta de custódios. Recebeu o Appreciation Award of Overeaters Anonymous em 1975, em reconhecimento por seu trabalho nos campos de obesidade e do comer compulsivo e por seus esforços para levar o programa de CCA à atenção da comunidade médica e do público em geral. O Dr Lindner faleceu em 1987.

Fonte : <https://lifeline.oa.org/tag/appendices-to-overeaters-anonymous-third-edition/>