

Obesos perderam 4 vezes mais peso ao ter bônus em dinheiro, diz estudo

Um estudo que vai ser apresentado nos próximos dias em uma conferência da Sociedade Americana de Cardiologia, em San Francisco, nos EUA, indica que receber incentivo em **dinheiro** pode ajudar na hora de **perder peso** para quem está em dieta. Um grupo de cem obesos foi monitorado durante um ano por pesquisadores da *Mayo Clinic*, nos EUA. Eles receberam aulas sobre perda de peso, um plano de três meses em uma academia e passavam por uma pesagem mensal. Metade deles teve a possibilidade de ter incentivos de **US\$ 20** a cada mês, caso perdessem peso - os outros 50 não tiveram o bônus.

Os que receberam o benefício perderam quatro vezes mais peso do que os que não tiveram a recompensa, disseram os cientistas em entrevista a agências internacionais. Os pesquisadores davam cupons no valor de US\$ 20 aos obesos do grupo contemplado, caso eles atingissem a meta de perder 1,8 kg em um mês. Se eles não atingissem o objetivo, eles eram obrigados a pagar US\$ 20 a um fundo do estudo.

SORTEIO

O dinheiro do fundo mantido pelos cientistas foi usado para pagar os cupons dos voluntários. O que restasse seria sorteado entre este grupo de 50 pessoas, independente de terem ou não atingido a **meta** de perda de peso.

Ao fim de um ano, o grupo que recebeu o bônus perdeu 4 kg por mês, em média, enquanto a outra equipe de 50 obesos teve redução média de 1 kg. Cerca de 62% do grupo com incentivo persistiu no programa de redução de peso e manteve sua dieta até o fim do estudo, contra 26% do outro conjunto de "gordinhos".

O estudo foi feito com funcionários obesos da *Mayo Clinic*. As pessoas poderiam perder até US\$ 240 ou ganhar até US\$ 360, além do que havia no fundo, caso tivessem redução ou aumento de peso, informam as agências.

"Os indivíduos viram que, se eles persistissem, teriam uma chance de ganhar mais do que estavam perdendo", disse o pesquisador Steve Driver.

Os resultados são promissores, mas os obesos em geral precisam perder mais que 4 kg por mês para que haja ganho em saúde, disse o diretor do Centro para Incentivos à Saúde da Universidade de Pensilvânia, nos EUA.

Alguns participantes chegaram a perder quase 20 kg - foi o caso de Audrey Traun, de 29 anos, segundo a *Associated Press*. Ela passou de 97 kg para 79 kg ao fim da pesquisa. "Fiquei impressionada. Eu não achava que era capaz", disse ela.

Fonte: G1