

Sobrepeso interfere na resposta do cérebro a imagens de gente malhando



O **cérebro de mulheres acima do peso** responde diferentemente a imagens de exercícios do que os cérebros de mulheres mais magras, segundo um novo estudo neurológico, sugerindo que nossas atitudes em relação a atividades físicas podem ser mais influenciadas pelo tamanho de nosso corpo do que se pressunha.

Para o estudo, que foi publicado no mês passado em *The International Journal of Obesity*, cientistas afiliados ao Key Laboratory of Cognition and Personality da Southwest University, em Chongqing, na China, recrutaram 13 mulheres jovens e de peso normal, e 13 com sobrepeso ou obesas.

Os cientistas pediram que as voluntárias respondessem três questionários, um sobre até onde elas consideravam os exercícios desejáveis; elas concordariam, por exemplo, que, "se eu fosse saudável e ativa, isso me ajudaria a fazer amigos?" A outra lista de perguntas examinava se elas esperavam que os exercícios fossem desagradáveis; se elas fossem fisicamente ativas na maior parte do tempo, por exemplo, elas esperariam se sentir doloridas, ou se sentiriam envergonhadas por fazer exercícios em público?

Em seguida, os pesquisadores fizeram cada mulher se deitar em uma **máquina de ressonância magnética**, que capta o fluxo sanguíneo em áreas específicas do cérebro, indicando as regiões de maior atividade. E então iniciaram uma apresentação de *slides*.

Há algum tempo, os cientistas já sabiam que os cérebros de muitas pessoas acima do peso operam de maneira diferente do que os cérebros de pessoas mais magras quando elas olham **imagens relacionadas à alimentação**. Em estudos neurológicos anteriores, quando voluntários mais pesados visualizavam fotos de comidas ou de sua preparação, eles geralmente desenvolviam uma maior atividade nas partes do cérebro envolvidas no processamento de recompensas, ou uma ânsia por gostar de coisas, incluindo uma área chamada de *putamen*.

Ao mesmo tempo, seus cérebros mostravam atividades relativamente baixas em áreas que induzem a **saciedade**, ou o estado de sentir-se satisfeito. Essas mudanças geralmente são revertidas nos cérebros de pessoas mais magras vendo as mesmas imagens. Entretanto, nenhum estudo do cérebro havia examinado se ser gordo também poderia afetar as respostas cerebrais das pessoas, e presumivelmente suas atitudes, em relação a atividades físicas.

Assim, para abordar essa lacuna, os pesquisadores passaram uma série de fotografias para as voluntárias. Noventa das imagens mostravam pessoas se exercitando alegremente - correndo, dançando, saltando, jogando tênis e assim por diante. As mulheres foram convidadas a imaginar vividamente a si mesmas realizando as mesmas ações, utilizando **gestos manuais e contorções** limitadas de corpo, dentro dos limites físicos impostos pela máquina de ressonância.

Outras noventa imagens traziam comportamentos relaxados e sedentários, incluindo pessoas se espreguiçando no sofá e sentadas em uma cadeira. Novamente, as mulheres foram direcionadas a se imaginar naquelas situações. As diversas imagens de atividade e descanso foram intercaladas com fotos de paisagens.

Enquanto as mulheres observavam as fotografias, o aparelho de ressonância magnética monitorava sua atividade cerebral.

As leituras resultantes revelaram que os cérebros das mulheres acima do peso ficaram abatidos com os exercícios. Vendo fotos de pessoas ativas, as mulheres desenvolveram pouca ativação na região do *putamen*, sugerindo que elas não gostaram do que estavam vendo.

Ao mesmo tempo, uma parte do cérebro relacionada a lidar com emoções negativas se acendeu muito mais quando elas viram imagens de movimentos do que com fotos de descanso. Emocionalmente, segundo as leituras cerebrais, não gostar de atividades físicas parece sobrepujar o **desprezo ao sedentarismo**.

A atividade cerebral das mulheres mais magras, no geral, foi o oposto, com o *putamen* se acendendo quando elas viam outras pessoas se exercitando e se visualizavam fazendo o mesmo.

Esses dados podem parecer desanimadores de início, destacando a possibilidade de que ser obeso é algo reforçado por si mesmo, embora seja impossível saber, a partir desse estudo, se a aversão a exercícios contribui ou resulta do ganho de peso.

[Leia mais...](#)

Fonte: The New York Times