

# Emagrecer melhora saúde, mas não afeta humor, indica estudo



**Pessoas acima do peso** que emagrecem têm mais probabilidade de se sentirem **infelizes** do que aqueles que se mantêm iguais, de acordo com um estudo.

A pesquisa observou 1,9 mil pacientes britânicos acima do peso com mais de 50 anos, aconselhados a perder peso por questões de saúde.

O estudo, publicado na revista científica *PLOS One*, afirma que pessoas que perderam mais de 5% de peso ficaram mais saudáveis, porém mais propensas a sentir **mau humor**.

A equipe da Universidade College London (UCL) afirmou que quem estiver tentando perder peso deve procurar o apoio de amigos e profissionais de saúde, caso sinta necessidade.

Os pacientes foram observados durante quatro anos, ao longo dos quais tiveram monitorados **peso, pressão sanguínea e nível de lipídios no sangue**.

As 278 pessoas que emagreceram também registraram queda na pressão e no nível de lipídios.

## OBSTÁCULOS DA DIETA

Mas também tiveram uma probabilidade 50% maior de se sentir tristes, em comparação com aqueles que mantiveram o mesmo peso.

Para os cientistas, isso poderia ser explicado pelas dificuldades de se manter uma dieta, como por exemplo resistir a beliscar e evitar encontros com amigos que envolvam refeições.

"Não queremos desestimular as pessoas a tentar perder peso, porque isso traz enormes benefícios de saúde. Mas as pessoas não devem ter a expectativa de que emagrecer vai imediatamente melhorar todos os aspectos de suas vidas", afirmou a doutora Sarah Jackson, que coordenou a pesquisa.

A médica criticou a publicidade de marcas de dietas que criam "expectativas irreais" sobre emagrecimento. Segundo Jackson, a publicidade também promete a melhora em outros aspectos da vida.

Especialistas dizem que é comum o humor melhorar depois que as pessoas atingem as suas metas de peso e passam a mantê-lo.

Por isso, eles recomendam que quem entre em dietas de emagrecimento se mantenha atento aos **efeitos físicos e psicológicos** disso.

**Fonte: BBC**