

# Minci PATCH *TURBO*

---

Este documento transcreve as conclusões do estudo efetuado pelo Dr. Marvin Kaplan PhD, realizado em 160, Rittenhouse Circle, Bristol, Pennsylvania, USA. O texto foi adaptado a linguagem simplificada. A inexistência de termos técnicos não compromete ou substitui os resultados publicados. O documento apresenta algumas referências que não foram retiradas do estudo, as quais têm carácter meramente informativo. A redação, tradução e conclusões representadas neste documento não são da responsabilidade do autor do estudo.

O estudo em detalhe pode ser consultado na página pessoal do autor.

## O que levou ao estudo?

Discute-se na comunidade médica e científica as causas prováveis dos problemas associados ao excesso de peso. Todos os dias publica-se informação que aponta para os riscos de saúde devido aos comportamentos de consumo moderno. A humanidade simplesmente afasta-se cada vez mais das recomendações das autoridades de saúde e aumentam os casos de obesidade e de doenças como o diabetes.

Enquanto o mundo sensibiliza as cadeias de fast food a oferecerem menus mais ricos em nutrientes, ou estabelece impostos para desmotivar o consumo de alimentos ricos em sal, açúcares ou gorduras saturadas, especialmente nas economias desenvolvidas, os casos de aumento de peso e diabetes aumentam de forma alarmante.

Nunca a humanidade esteve tão exposta à oferta de alimentos que prejudicam o equilíbrio do corpo humano, num momento em que a grande distribuição garante uma variedade imensa de alimentos em todos os estabelecimentos a qualquer altura do ano.

É um contrassenso que no século XXI há mais pessoas a querer ser elegantes e a fazer dieta ou exercício físico, mas são cada vez mais as que têm excesso de peso, ou até mesmo obesidade. A oferta de métodos de emagrecimento e programas de nutrição tem um enorme crescendo, juntamente com a prática de exercício físico em academias ou em desportos ao ar livre, apesar de fazerem parte da solução não resolvem o problema.

Os alimentos hiper calóricos ou ricos em açúcares rápidos e em gorduras saturadas instalaram-se nos hábitos de consumo quotidiano, devido à facilidade de acesso tornando-se uma questão comportamental, e não física como até agora se pensava. Infelizmente a natureza humana tem a enorme capacidade de contrariar as mudanças de rotinas, e encontrar explicação plausível para manter velhos comportamentos.

Se perguntar a uma criança 6 anos porque é que “você” está a engordar, a resposta será. *“Porque come muito”*. A resposta está inequivocamente certa, o que leva a desenvolver o tema principal do estudo, “Somos o que comemos”.

## Quem é o Dr. Marvin Kaplan?

Dr. Kaplan é o mais respeitado especialista na psicologia do emagrecimento, com mais de 40 anos de experiência, e responsável por várias publicações na comunidade científica, nas quais desenvolve a tese da psicologia da dieta.

As suas conclusões vão além do tradicionalmente esperado porque todas apontam para a origem do problema ser comportamental, mais do que física tendo em conta o seguinte:

- a) Mais de 99% das pessoas tentam emagrecer de forma errada;
- b) Mais de 99% das pessoas cometem erros graves nas dietas destinadas a emagrecer;
- c) Mais de 99% das pessoas recuperam o peso que perderam;
- d) 100% das pessoas, de uma forma ou de outra, não conseguem resistir ao consumo.

Questionar pessoas com comportamentos alimentares inadequados é o mesmo que questionar um fumador quanto ao consumo de tabaco. Ambos respondem com naturalidade que são bastante equilibrados quanto ao consumo. A resposta é a socialmente aceitável, mas longe de ser verdade.

A explicação é simples e está relacionada em primeiro lugar com a oferta. Nas sociedades desenvolvidas há uma imensa oferta de produtos de consumo, que se destacam por forma e conteúdo, ou que fazem parte da cultura local ou épocas festivas.

Depois a acessibilidade de aquisição. As estratégias de marketing estão cada vez mais concentradas na facilidade de consumir. Normalmente inicia-se com a novidade, passa pelos descontos e facilidade de pagamento até à disponibilidade em determinado estabelecimento ou a receber em casa.

Entretanto pesa nesta equação a questão financeira. Quem tem dinheiro compra o tudo o que quer, e quem não tem pensa melhor, mas acaba por comprar também.

### Em ambiente de psicoterapia constata-se que:

- a. Quem não está exposto à oferta, não sofre de problemas de consumo;
- b. Quem não tem condições financeiras para manter o consumo, sofre de ansiedade, ainda que não admita, mas encontra sempre uma forma de adquirir mesmo que implique endividar-se;
- c. Quem tem condições financeiras que lhe permite consumir, e após de esgotar as suas necessidades de consumo, sofre de depressão e consome ainda mais do mesmo;
- d. Os que pensam ser mais inteligente, esperam pela melhor oportunidade de adquirir mais pelo mesmo dinheiro, ou o mesmo por menos dinheiro, mas consomem o mesmo.
- e. Os distraídos vão consumindo, “isto e aquilo” e vêem o consumo como uma circunstância natural da vida.
- f. Os que recusam a consumir, vivem em negação constante e essa luta provoca naturalmente alterações de humor. São habitualmente pessoas mal dispostas que se sentem incompreendidas.

Ora estes comportamentos em primeira análise podem ser associados a bens de consumo como tecnologia, roupa da moda ou viagens, mas também a comida. Em suma, encontra-se sempre explicação e utilidade para o consumo de determinado produto ou serviço e no que respeita à comida a explicação pode ser tão simples como, “gosta-se muito”, “já tinha saudades de”, “vou provar”, “dias não são dias”, “um não faz mal”, “dar de comer ao ratinho”.

Um famoso anúncio publicitário de um tipo de chocolate que é conhecido internacionalmente com uma senhora a expressar um desejo de comer algo, apela a isso mesmo, o desejo de consumo de “algo”. Todos estes argumentos são os que justificam o consumo de alimentos não essenciais.

Portanto há completo consenso na comunidade científica quando se conclui que a realização do desejo estimula de facto a zona prazerosa do cérebro que desencadeia uma série de reações químicas que provocam o aumento de energia cerebral ou por outras palavras o bem-estar.

Por outro lado, a abstinência, a proibição ou a imposição são registadas pelo cérebro como ameaças à sua sobrevivência. Não será necessário um exercício académico para perceber que:

- Andamos felizes e contentes quando a vida nos corre bem, ou seja, fazemos tudo o que queremos e não se vê as consequências.
- Estamos infelizes, e deprimidos quando somos sujeitos a medidas de exceção para corrigir males antigos.

Esta relação com a questão do aumento de peso é perceptível em grande medida porque:

- Em geral as pessoas com excesso de peso são bem-dispostas e de alguma forma felizes;
- Em geral as pessoas sujeitadas a **algumas** restrições alimentares anseiam poder voltar a “comer”.
- Em geral as pessoas que enfrentam proibições e regimes alimentares muito rigorosos estão deprimidas.

Estes sintomas com a comida são idênticos a qualquer outro tipo de consumo, portanto é um problema comportamental, o único responsável pelo aumento de peso e o único que não pode ser contrariado ou substituído por alimentos ou exercício físico.

Conclui-se que, quanto mais se contraria a tendência de consumo, mais vontade se sente em consumir e que, tal como já acontece com os pacientes com banda gástrica, o tratamento deve ir mais além do que dieta, exercício e água, que apesar de serem importantes não completam as necessidades do cérebro.

### **Aborda-se em síntese o que desencadeia estes sintomas.**

Pode parecer um contrassenso, mas a indisciplina alimentar é cada vez mais comum derivado às tentativas de dietas falhadas, isto porque habitualmente são executadas de forma voluntária e pouco cautelosas através da redução de hidratos de carbono, ou repletas de regras e proibições sem auxílio onde mais é necessário. No apetite.

O corpo humano obtém os nutrientes estritamente necessários para o bom funcionamento através da digestão de alimentos, e utiliza estímulos para descrever a necessidade de reposição de energia, conhecido como fome. Porém a evolução da alimentação, as misturas de sabores e os alimentos modernos tornaram o paladar seletivo. O cérebro identifica um determinado sabor, textura ou aroma que preenche as suas necessidades de energia e dependendo do alimento a sensação de prazer ou satisfação que estimula a produção de Serotonina.

A Serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro, essencialmente sintetizado nas células do sistema gástrico, e que regula o sono, apetite, conhecida também por "hormona do prazer". A inibição de Serotonina pode levar a alterações profundas do humor ou a depressão. A produção de Dopamina não ocorrerá conforme esperado, também devido ao descontrolo de produção da Tirozina Hidroxilase, o que provocará uma mudança de comportamento. Esta cadeia de acontecimentos inicia-se com a desaceleração do metabolismo, que surge com silenciosamente e com o passar dos anos, com alguns medicamentos sobretudo os destinados a depressões e a intoxicação do organismo.

O comportamento com a comida hipercalórica e rica em açúcares rápidos é em tudo idêntico ao do tabaco, álcool, drogas ou jogo, podendo criar sintomas como as tonturas, a irritação, as alterações de humor, a depressão, dores de cabeça e nos casos mais graves desmaios e dores no corpo. Uma vez satisfeita a "vontade" os sintomas não acalmam imediatamente já que é necessário um período por vezes prolongado até à assimilação.

Um exemplo muito comum é quando se inicia uma dieta extremamente restritiva. Durante um período de tempo retiram-se os hidratos de carbono, açúcares, comidas com gorduras animais ou vegetais e substitui-se por alimentos saudáveis. A mudança apesar de correta é perigosa e contraproducente se for só temporária, isto porque, não só não se consegue deixar de pensar em comer do que se retirou da dieta, mas também porque trará a sensação de carência, fragilizando a determinação e levando ao insucesso.

Quando se cede e se retoma a alimentação antiga, o cérebro regista a mudança e prevê as reservas necessárias para um futuro período de abstinência, ou seja a próxima dieta. O cérebro humano é capaz de pensar em fazer dieta e dar a informação contrária para receber alimentos que contrariam o regime.

### **Como é que os adesivos Minci Patch atuam?**

Como já se conclui, "fechar a boca", "não comer", ou qualquer outra ação que comprometa a recompensa cerebral não resultam em mais do que uma tentativa. No entanto é possível alterar essa tendência com dando ao cérebro o que quer mas sem prejudicar o regime alimentar.

Com a utilização prolongada dos compostos ativos dos adesivos Minci Patch é possível manter o equilíbrio necessário que evita o consumo. Os adesivos termo sensíveis Minci Patch foram desenvolvidos para uma libertação prolongada por absorção através da pele em contacto com a película impregnada das substâncias ativas.

A utilização frequente estabiliza a produção de Serotonina e a estabilidade de Dopamina.

Última revisão 12, Março de 2016