**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PORQUE AS MULHERES ENGORDAM**

**Todo mundo engorda do mesmo jeito: comendo mais do que precisa. Contudo, as pessoas adultas têm muitas razões para ganhar peso, principalmente as mulheres:**

1. **O casamento faz engordar. As mulheres casadas, mesmo não tendo filhos, em geral, são mais gordas que as solteiras da mesma idade.**
2. **Anticoncepcionais. Eles só aumentam a retenção de líquidos. Esse excesso de peso deve desaparecer quando a mulher pára de tomar a pílula. Infelizmente, porém, algumas mulheres não conseguem mais voltar ao peso anterior, mesmo quando param de tomar a medicação.**
3. **Gravidez. Esta é realmente uma fase crítica. Um número muito grande de mulheres passam a ser gordas depois da primeira gestação. Por alguma razão elas chegam a engordar vinte, trinta, ou mais quilos, em vez de dez ou doze obrigatórios. Depois, voltar ao normal é quase sempre muito difícil. Mesmo que a mulher não ganhe esse exagero de peso, em média, dois anos depois da primeira gravidez, ela está dois quilos mais pesada do que estaria se nunca tivesse engravidado. Depois da Segunda gravidez, essa diferença aumenta para mais ou menos três quilos.**
4. **Menopausa. Como você vê, quase tudo que acontece na vida das mulheres faz com que elas engordem um pouco mais. Muitas mulheres passam a ganhar peso mais aceleradamente depois da menopausa. Felizmente não são todas. A causa mais provável para esse distúrbio são os problemas emocionais comuns nessa fase da vida.**

***Viva Mais Leve, págs. 41 e 42***