**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PORQUE OS HOMENS ENGORDAM?**

**Os homens, em geral, ganham mais peso entre os vinte e trinta anos. Isso quase sempre está relacionado a um ou mais dos vários fenômenos normais dessa fase: casamento, melhor alimentação, maior estabilidade profissional e menos exercício físico.**

**É mais ou menos estabelecido, porém, que os homens, quando decidem fazê-lo, perdem peso com mais facilidade do que as mulheres.**

**À medida que as pessoas vão ficando mais velhas, o organismo precisa de cada vez menos calorias para continuar vivendo. Por exemplo, se um homem pesasse setenta quilos aos trinta anos, e continuasse comendo e fazendo exatamente o mesmo tanto de exercício até chegar aos sessenta e dois anos, seria de esperar que ele não engordasse um grama sequer. A realidade, no entanto é que ele tem todas as chances de terminar esses trinta e dois anos, vinte e um quilos mais pesado.**

**Ao longo dos anos o organismo vai ficando mais econômico e gasta cada vez menos combustível. por isso, quanto mais velho, mais difícil de perder peso. Contudo, você não é obrigado a chegar aos setenta anos com o mesmo peso que tinha aos vinte. Os pequenos aumentos de peso que os anos trazem são normais e absolutamente não aumentam a tendência para doenças ou para a morte prematura.**

**Tem-se demonstrado em laboratório, tanto em animais como em seres humanos, que o exercício físico regular controla a fome das pessoas que têm excesso de peso. Em geral essas pessoas passam a comer menos apesar de estarem gastando mais energias.**

***Viva Mais Leve, págs. 42 e 43***