

# O Seu Bem-Estar

Edição 53 - Ano 5 - Junho/2012

Valorizando a saúde e a produtividade.

## INVERNO: CIGARRA OU FORMIGA?

- “Deixe essa trabalhadeira de lado” - disse a cigarra - “e venha aproveitar este dia ensolarado de verão”.
- “Não posso, preciso juntar mantimentos para o inverno” - disse a formiga – “E recomendo que você faça o mesmo.”
- “Eu, me preocupar com o inverno?” - perguntou a cigarra? – “Temos comida de sobra por enquanto”.

Mas a formiga não se deixou levar pela conversa da cigarra e continuou o seu trabalho.

Quando o inverno chegou, a cigarra não tinha o que comer, enquanto as formigas supriam-se dos alimentos que haviam armazenado.

Morrendo de fome, a cigarra teve de bater à porta do formigueiro onde foi acolhida pelas formigas, e assim aprendeu sua lição.

O centro neural do **controle da fome e da saciedade**, localizado no cérebro, foi forjado após milhões de anos de seleção natural. A fome crônica e epidêmica de nossos ancestrais, levando à penúria, induz à adaptação do cérebro, programando o centro da saciedade a não desligar a fome no momento em que ingeríamos a última caloria necessária para aquele dia; pois não havia a certeza de que no dia seguinte, teríamos comida.

O frio, induz adaptações nos neurônios, conduzindo os estímulos térmicos ao centro da fome, estimulando a busca de alimentos e ao centro da saciedade, aumentando a quantidade de alimento ingerido. Esse mecanismo evoluiu em resposta às maiores necessidades energéticas dos animais para manter constante a temperatura corpórea no inverno.



Ser formiga na atualidade não significa armazenar energia nos adipócitos (células de gordura) para os dias de privação. Podemos armazená-los em geladeiras, dispensas ou até mesmo em dinheiro e buscar determinado alimento no mercado quando necessário.

Ser cigarra na atualidade não significa cantar o dia inteiro, mas praticar atividades físicas de forma lúdica, compensando o sedentarismo criado pela não necessidade de longas caminhadas em busca de alimentos.

Se o Bem Estar da Saúde (Wellness) é influenciado pelos alimentos que ingerimos, principalmente no clima frio como o inverno, se seremos ou poderemos ser cigarra ou formiga, como lidar com estas situações? Como “ficar” wellness ?...

**Participe, opine, dê sua sugestão:**

cigarra@omnia.com.br

formiga@omnia.com.br

Dr. Milton Mizumoto  
Medicina do Esporte e Nutrologia  
Omnia Saúde Ocupacional