



## NOTÍCIAS

Home > Notícias

### Jovem brasileiro vai correr mais de 5 mil km para cruzar a Europa e alertar sobre o problema da obesidade

11/05/2017



Um jovem belgo-brasileiro se prepara para correr 5.300 km, do extremo norte ao extremo sul da Europa, num projeto de conscientização sobre o problema da obesidade. Nascido em Campinas, no interior de São Paulo, Ralph Mesquita, de 25 anos, se mudou para a Bélgica em 1999 com a família. Até os 20 anos, vivia com sobrepeso.

"Nunca cheguei a ser o que se considera obeso, mas estava no limite. Perdia peso, depois voltava a comer, e engordava novamente. Sempre fiz muito esporte, mas com 20 anos comecei a correr provas e a comer melhor", diz Mesquita, que atualmente estuda fisioterapia na Bélgica. Ele conta que teve uma avó que morreu em decorrência do excesso de peso, o que ajudou a sensibilizá-lo ainda mais para o problema. "Vi minha avó sofrer por causa da obesidade", recorda.

Hoje ultramaratonista, Mesquita decidiu lançar a si mesmo o desafio de percorrer milhares de quilômetros de Nordkapp, no extremo norte da Noruega, a Tarifa, ponto mais ao sul da Espanha continental. Quem tiver disposição poderá acompanhar o brasileiro em partes do trajeto, que está detalhado no site do projeto. A viagem tem previsão de durar 75 dias, a partir de 5 de julho. "Todos que quiserem podem correr comigo. Por enquanto, só eu vou correr o percurso todo", explica.

O ritmo da corrida será moderado, já que num percurso extremamente longo como esse não convém acelerar demais. Serão de 10 a 11 horas correndo por dia, em média, para avançar ao redor de 80 km. "Em alguns dias, vou correr menos para fazer recuperação. Mas não vou parar totalmente, pois somos como uma máquina: se paramos totalmente, depois é mais difícil de recomeçar", explica.

Uma equipe de apoio vai acompanhar Mesquita com um motor-home, onde ele vai descansar e fazer refeições. O corredor é vegano -- não come carne, laticínios, ovos ou qualquer derivado de animais --, por isso irá repor os nutrientes com uma dieta balanceada de vegetais. "Vou comer muito o dia todo: muito arroz, feijão, macarrão", comenta. Ele calcula que precisará ingerir cerca de 8 mil calorias por dia (para uma pessoa adulta com hábitos normais, o recomendado é 2.500 calorias). "A refeição mais importante é a da noite, no final do dia", explica.

Além de chamar atenção para o tema da obesidade, o projeto de Ralph Mesquita vai recolher doações para ajudar o Grupo Europeu de Obesidade Infantil (Ecog, na sigla em inglês), uma organização que congrega profissionais que atuam contra esse problema. "Na Europa, 1 em 3 crianças têm problema de peso. É uma coisa da sociedade que precisa mudar. A média das pessoas é bem informada, mas a gente aprendeu a viver de um modo que não é o melhor jeito de viver", avalia o corredor.

Em sua opinião, os pais precisam se esforçar para fazer com que seus filhos se exercitem. "Na minha casa, todo mundo era obrigado a fazer esporte pelo menos uma vez por semana", conta, lembrando de sua infância.

#### União da Europa

Outro objetivo da iniciativa é divulgar a ideia da união da Europa e das fronteiras livres entre os países, já que Ralph Mesquita percorrerá nove deles livremente (Noruega, Finlândia, Suécia, Dinamarca, Alemanha, Holanda, Bélgica, França e Espanha). O brasileiro de nascimento, após residir mais de 10 anos na Bélgica, tem também a nacionalidade belga.

Questionado se tem planos de trazer sua campanha ao Brasil, Mesquita diz que o tema é importante por aqui também, já que os brasileiros também estão ficando mais e mais obesos. "Mas primeiro preciso terminar a corrida na Europa para pensar na possibilidade de um novo projeto", diz.

Fonte: G1

Categorizado em: Geral

Enviar | Recomendar | Seja o primeiro de seus amigos a recomendar isso.

Share | Tweetar | Imprimir

#### Notícias Relacionadas

Salário  
**Mais de 200 mil comerciantes (as) vão receber aumento de salário**

Varejo  
**Após assembleia, ações do Magazine Luiza ultrapassam os R\$ 600**

Economia  
**Negociação para abertura do banco do Brics no Brasil está avançada, diz Aloysio Nunes**

Combustível  
**Álcool combustível amplia vantagem sobre gasolina na bomba**

Suas contas  
**Nova queda da taxa de juros deve derrubar rentabilidade da poupança**

São Paulo  
**Inflação em São Paulo sobe 0,10% em agosto e fica abaixo das expectativas**

Economia  
**Produção industrial cresce 0,8% em julho**

**PF encontra malas de dinheiro em imóvel que seria ligado a Geddel**

Veja todas as notícias [+]

- Presidência
- Diretoria
- Estatuto
- Responsabilidade Social
- Internacional
- Sede
- Subsedes
- Ambulatório Médico e Odontológico
- Logomarca

#### Lazer

- Colônia de Férias
- Clube de Campo

- Jurídico
- Ações Sindicais
- Segurança e saúde do trabalhador
- Educação e Formação Profissional
- Participação dos Lucros e Resultados (PLR)
- Diversidade
- Inclusão da Pessoa com Deficiência
- Mulher
- Núcleo dos Aposentados
- Homologação
- Orientação na prevenção álcool e drogas
- Cultura
- Esporte e Lazer
- Cobrança

- Ambulatório Médico e Odontológico
- Guia Médico
- Carência
- Desmarcar Consultas
- Convenções Coletivas de Trabalho
- Evolução e Declaração Salarial
- Sindicato / DIEESE
- Orientação na prevenção álcool e drogas
- Reservas de Colônias de Férias e Clube de Campo
- Cadastre seu currículo
- Fique Sócio

#### Parceiras

#### TV Comercários

#### Publicações

#### Artigos

#### Fale Conosco



Sindicato dos Comercários de São Paulo  
Rua Formosa, 99 - Centro - Anhangabaú - São Paulo/SP - 01049-000 - Tel.: (11) 2121-5900



© 2013 - Todos os direitos reservados