

Brasileiro vai correr mais de 5 mil km para cruzar Europa e alertar sobre obesidade

Ultramaratonista nascido em Campinas (SP) vai percorrer nove países europeus, da Noruega à Espanha, a partir de julho.

Compartilhe isso:

Redação Ecos da Notícia 11/05/2017 | 12h39

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.

G1

Compartilhe isso:

Twitter Facebook LinkedIn Email Print

Relacionado

- 108 milhões de jovens com menos de 19 anos estão obesos 13 de junho de 2017 Em "geral"
Mais da metade dos brasileiros está com peso acima do recomendado, diz Vigilant 18 de abril de 2017 Em "geral"
Vigilante procura mãe que o abandonou há mais de 20 anos em Cruzeiro do Sul, no AC 31 de agosto de 2017 Em "geral"

Twitter Facebook

Publicidade

Últimas



Sensação térmica no Acre chega a mais de 40° e causa mal-estar na população



Lei que cria Semana do Evangélico é sancionada em Assis Brasil, interior do Acre



Seul alerta para teste da Coreia do Norte no fim de semana



Furacão Irma desalojou 24 mil pessoas na República Dominicana



Adolescente diz ter sido vítima de estupro dentro de BRT em Olinda

Escreva seu comentário

Informamos aos nossos caros leitores que a Equipe Ecos da notícia não se responsabilizará pelas consequências jurídicas sobre os comentários divulgados.

0 comentários

Classificar por **Mais antigos** ▾



Adicionar um comentário...

 Plugin de comentários do Facebook

[HOME](#) [POLÍCIA](#) [POLÍTICA](#) [CONCURSOS](#) [GERAL](#) [VÍDEOS](#) [ESPORTE](#) [MUNDO](#) [FALE CONOSCO](#)

[Anuncie conosco](#)
[Envie sua notícia](#)
[Trabalhe conosco](#)
[Fan Page/Oficial](#)
[Apostilas para concursos](#)

[Quem somos](#)
[Expediente](#)
[Política de privacidade](#)

