CONEXÃO VERÃO

SAÚDE

Projeto verão: conheça os principais vilões do emagrecimento

Um estudo da Universidade Federal de Ouro Preto (MG) feito com 178 universitárias investigou a relação entre gordura corporal e bebida alcoólica

Redação Folha Vitória

04 de Dezembro de 2019 às 07:37
Atualizado 04/12/2019 18:51:27



Foto: Divulgação

Uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde em 2018 mostrou que mais da metade da população brasileira apresenta sobrepeso. Esse índice é bastante preocupante, já que a obesidade está relacionada a vários problemas de saúde, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Mas, emagrecer não é simples. Todo mundo conhece alguém que já fez diversas dietas malucas e até perdeu alguns quilinhos no começo, mas depois engordou tudo de novo. “O segredo para um emagrecimento saudável e duradouro é a reeducação alimentar e uma completa mudança de hábitos”, explica a empresária Priscila Martello, sócia de clínica de emagrecimento, em Vila Velha.

Acompanhe a cobertura completa do Folha Vitória no caderno especial sobre o verão.

De acordo com Priscila, não existe receita mágica para emagrecer, mas com o acompanhamento correto é possível perder até 30kg em 18 semanas. “Muita gente chega à clínica com a autoestima baixa, sem conseguir encarar o espelho e sem qualidade de vida. Por isso é muito gratificante quando o cliente começa a ver os resultados do tratamento”, afirma a empresária.

Priscila Martello conta que comer deve continuar sendo prazeroso mesmo para quem está em processo

biscoitos e muito mais. Tudo para ajudar os clientes a emagrecerem de forma saudável e sem culpa", relata.

O segredo está em fazer substituições inteligentes, trocando pães, bolos e sorvetes tradicionais por alimentos idênticos ou bastante similares, mas produzidos de forma diferente. "São alimentos de alto valor nutritivo e de baixo índice glicêmico", afirma Priscila.

Vilões do emagrecimento

Entretanto, apenas seguir corretamente a indicação da nutricionista não garante a perda de peso. Priscila Martello ressalta a importância de o cliente adotar como hábito a atividade física e abdicar dos vilões do emagrecimento, como o álcool e o sono ruim.

Um estudo da Universidade Federal de Ouro Preto (MG) feito com 178 universitárias investigou a relação entre gordura corporal e bebida alcoólica. O valor médio da gordura concentrada ao redor da cintura foi maior entre as estudantes que relataram beber socialmente. "É aquela famosa barriguinha de cerveja", aponta Priscila.

Dormir mal também aumenta a propensão ao ganho de peso. De acordo com a médica do sono Jéssica Polese a falta de sono altera o metabolismo e os hormônios responsáveis pelo apetite, assim a chance de atacar a geladeira de madrugada aumenta. "Além disso, quando dormimos mal há um aumento na produção de cortisol, o que leva ao acúmulo de gordura, principalmente na barriga", alerta a médica.

Procedimentos estéticos auxiliam na perda de peso

Combinados com a reeducação alimentar e a mudança de hábitos, os procedimentos estéticos auxiliam na perda de peso e na redução de medidas.

Benéfico para amenizar a retenção de líquidos e auxiliar na eliminação de toxinas do corpo, a Termolipo é um procedimento feito com a manta térmica, aonde é aplicado cosméticos antes e pós procedimento, que potencializam o resultado, a cliente fica na manta térmica por cerca de 40 minutos. "O calor facilita a atuação dos cosméticos inteligentes, combatendo a celulite e promovendo a redução de medidas", explica Priscila Martello.

Já o Anidro x medicinal é indicado para a perda de medidas, contribuindo para o emagrecimento. A técnica consiste na aplicação de gás carbônico medicinal no tecido subcutâneo, estimulando a microcirculação e a reorganização das fibras de colágeno.

emagrecer saude cuidados viloes