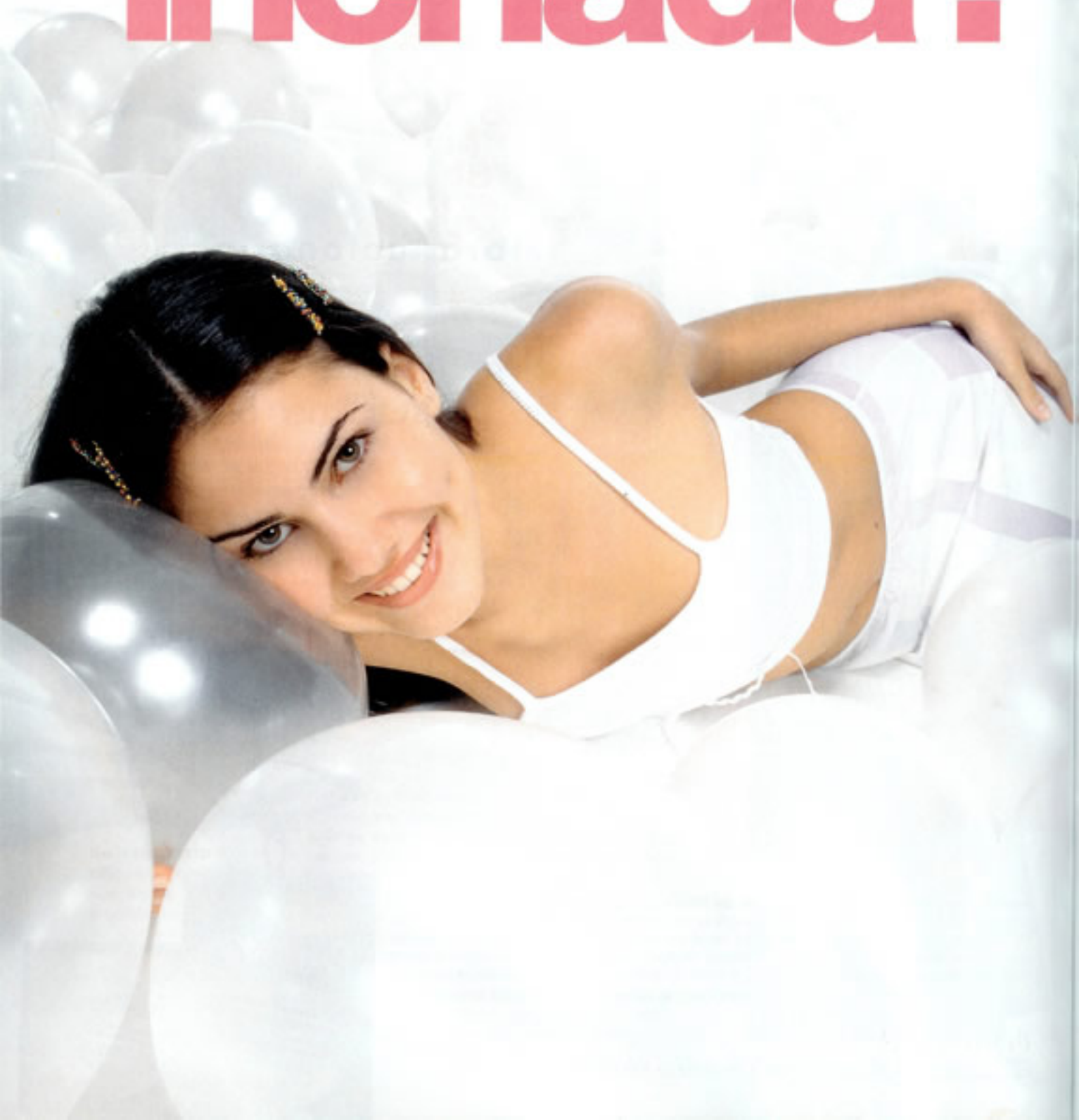


por que você
anda tão
inchada?



Um belo dia você se olha no espelho e... más notícias: voltou o inchaço! Mas fique calma porque são poucas as mulheres que não enfrentam essa realidade. Veja a seguir as verdades e os mitos sobre o problema e como afastá-lo de vez

SIMONE SEFIPA

Questões hormonais, de postura, modismos (como os calçados de salto alto e bico fino) e até o clima quente podem provocar inchaço. E é bom lembrar: você não é a única vítima – pessoas no mundo inteiro sofrem com isso. É desagradável, feio e incomoda, mas a princípio não se trata de algo muito grave. Quando a causa não está ligada à problemas sérios de saúde que comprometem a diurese (eliminação de líquidos através da urina), uma boa drenagem linfática, exercícios físicos regulares e algumas mudanças de hábitos solucionam ou pelo menos melhoram significativamente a situação. Mas é preciso atenção, pois nem todo edema é inofensivo. “A retenção de líquidos pode indicar que algo não vai bem com o organismo e ter relação direta com sintomas de algumas alterações patológicas graves como insuficiência vascular, hipotireoidismo, hipertensão arterial e mau funcionamento dos rins, fígado e até do coração”, alerta a endocrinologista Adriana Moretti (SP). Por fim, a gravidez (que não é doença) também contribui para o inchaço, devido às mudanças hormonais e ao ganho de peso.

um assunto cheio de **mitos**

Basta você comentar com uma amiga que está se sentindo inchada que a resposta é automática e vem logo um palpite sobre o que pode estar provocando tal desconforto. Os comentários abordam inúmeras causas, mas nem todas são verdadeiras. Ao contrário, o que não faltam são especulações que, na verdade, estão longe de ser as vilãs que parecem. Conheça-as a seguir.

Refrigerante: a primeira vítima

O consumo dessa bebida não tem absolutamente nada a ver com a retenção hídrica. Adriana Moretti garante que se a pessoa estiver com os rins funcionando normalmente, todo o excesso de líquido será eliminado. “O máximo que pode acontecer é uma distensão do estômago por causa do gás contido no refrigerante, o que provoca sensação de barriga inchada.”

Bebida nas refeições: está liberado

Se for para prevenir o volume extra, esse costume deixa de ser proibido. “O que esse hábito (quando exagerado e a longo prazo) provoca mesmo, é a dilatação do estômago. Além, isso justifica porque com o tempo a pessoa precisa comer cada vez mais para se sentir saciada”, alerta Adriana.

Prisão de ventre: uma injustiça

Quando o intestino não funciona direito, a permanência do bolo fecal no corpo produz a sensação de abdômen volumoso, mas não tem nenhuma relação direta com o inchaço. A prisão de ventre não prejudica a ação dos rins e, portanto, não acarreta acúmulo de líquidos. Contra o intestino preguiçoso a melhor solução é comer fibras diariamente.

os verdadeiros **culpados**

TPM: lista negra já!

Nessa fase não tem jeito, a mulher fica mesmo mais inchada, com raríssimas exceções. “No período pré-menstrual há uma elevação do hormônio progesterona, que provoca retenção de líquidos. A sensação se dá, sobretudo, nos seios e no abdômen. A queda desse hormônio, que resulta no início do fluxo menstrual, faz com que a eliminação de toxinas pela urina e o equilíbrio de líquidos no corpo voltem ao normal”, conta Adriana Moretti:

Como evitar – Essa é uma questão ainda não muito clara para a ciência. O que se sabe é que estudos feitos com mulheres que consumiram vitamina E e ácido gama-linoleico regularmente, provaram que eles agem na diminuição do inchaço, mas não se conhece ainda como se dá esse resultado. “As duas substâncias podem ser compradas em cápsulas nas farmácias. Mas alguns alimentos são fontes naturais como germe de trigo, nozes, castanhas, sementes e óleos vegetais, no caso da vitamina E; e óleo de linhaça e primula, ricos em ácido gama-linoleico”, sugere a nutricionista Amanda Ribeiro (SP). ○

Anticoncepcional: agente do mal

De acordo com o ginecologista Hugo Maia Filho, diretor do Centro de Estudo e Pesquisa da Reprodução Humana (CEPARH/BA), a retenção de líquido é proporcional à dosagem hormonal do medicamento, que nas pílulas modernas é bem baixa. Para se ter uma idéia, os comprimidos da primeira geração continham algo em torno de 80 microgramas de estrogênio por dose, hoje essa quantidade é de no máximo 15.

Como evitar – Informe-se com o seu ginecologista se a pílula que está tomando é do tipo mais antigo, ou seja, com alta dosagem hormonal. Se for o caso, veja a possibilidade de mudar. "Algumas das mais modernas vêm inclusive com um pouco de substância diurética, justamente para evitar o inchaço", lembra Adriana Moretti. Mas é importante ressaltar que só um especialista no assunto pode fazer a recomendação mais adequada, por isso vale a pena questionar o seu médico.

Chá de cadeira: é tiro e queda

Essa é uma das causas mais comuns de inchaço dos membros inferiores, como explica a fisioterapeuta Luciana Segantin Cardoso, do SPA e Clínica Estética Barber Beauty (BA): "As contrações do músculo da panturrilha são responsáveis pelo retorno dos líquidos do corpo para o tronco. Se ele não bombeia direito, ao longo do dia acaba provocando uma pressão na região que facilita o edema".

Como evitar – Durante o dia, levante-se pelo menos a

cada meia hora e dê uma voltinha por alguns minutos – andar ajuda na circulação. Além disso, é importante manter a coluna reta, ingerir bastante líquido para garantir o melhor funcionamento dos rins e até fazer uma massagem nos pés de vez em quando. "Coloque um dos pés sobre a coxa da outra perna e faça uma massagem, movimentando-o para frente e para trás e fazendo voltas", ensina Luciana.

De pé muito tempo: sem salvação

Como não podia deixar de ser, esse motivo tem relação direta com a força da gravidade. "O que acontece com pessoas que passam horas de pé é que os líquidos corporais, que circulam através do sangue e da linfa, descem para as extremidades das pernas e, se o retorno ao tronco não for adequado, não conseguem subir. O resultado será inchaço nas pernas, nos tornozelos e a sensação de peso", diz Adriana.

Como evitar – O ideal é mudar de posição – sentar-se ou caminhar de vez em quando tem um ótimo resultado. Se isso não for possível, use e abuse das meias de compressão – elas exercem uma pressão sobre as pernas que auxilia no bombeamento muscular, possibilitando uma melhor circulação sanguínea.

Clima quente: está no alvo

O calor é sem dúvida alguma um grande vilão para o edema. "Os vasos sanguíneos ficam mais dilatados e, com isso, uma maior quantidade de líquido sai para o

aliados importantes

Veja o que fazer para se livrar deste pesadelo ou, pelo menos, torná-lo menos frequente

exercício físico

Manter o corpo em forma e com os músculos oxigenados evita muitos males, inclusive o inchaço. Para ter os benefícios não é preciso virar atleta, basta fazer uma caminhada diária de 30 ou 45 minutos para que os músculos da perna fiquem mais tonificados e auxiliem a circulação de forma mais eficaz. O exercício também é importante para reduzir peso já que a gordura é um grande inimigo da circulação, uma das responsáveis por causar edemas.

hidroterapia

Qualquer atividade praticada na piscina como hidroginástica, hidromassagem ou natação tem um efeito supereficiente. "A água exerce uma pressão natural sobre o corpo, que ajuda a melhorar a circulação e evitar os edemas", justifica Luciana. Os movimentos realizados exigem um tipo de força que é excelente para toda a musculatura. E ainda tem outra vantagem: a ginástica feita na piscina é perfeita para pessoas acima do peso e grávidas, vítimas dos inchaços constantes.




espaço entre as células e fica acumulado ali. Trata-se de um mecanismo de defesa do organismo para baixar a temperatura interna do corpo e ajudá-lo a suportar o calor do ambiente”, esclarece a endocrinologista.

Como evitar – Como não dá para ficar em ambientes climatizados o tempo todo, a sugestão é inclinar ligeiramente a cama (com uma ou duas listas telefônicas), de modo que os pés fiquem mais altos que a cabeceira – assim o sangue circula mais facilmente. Se essa posição for muito incômoda para dormir, coloque as pernas para cima sobre almofadas mesmo – o importante é que fiquem em um nível mais elevado do que o restante do corpo. Adote esse método também para os momentos em que estiver assistindo tevê ou lendo um livro.

Salto alto: inimigo

Podemos escolher: ou você anda poderosa e fashion sobre um saltão 15 ou saudável sobre um 5. A opção é dura, mas entenda que se usar um calçado muito alto, sua panturrilha fica mais tensa e não exerce adequadamente a sua função de bombear os líquidos corporais.

Como evitar – A fisioterapeuta Luciana recomenda usar sapatos com uma altura intermediária e fugir dos modelos de bico fino, que pressionam muito as pontas dos pés. Quem é obrigada a usar salto alto o dia inteiro por conta do trabalho, deve evitá-lo nos intervalos. “Enquanto estiverem a caminho do escritório ou de volta para casa e no horário de almoço, o ideal é fazer como as mulheres americanas que trocam o calçado por outro mais baixo e confortável”, recomenda. 



drenagem linfática

Essa velha e boa massagem é uma grande aliada na luta contra o problema, pois ameniza bastante os sintomas. As manobras, feitas com leve pressão sobre a pele, ativam a circulação e desentopem os gânglios linfáticos – canais de defesa do organismo localizados em pontos estratégicos como axilas, pescoço, rosto, barriga, virilha e parte de trás dos joelhos – fazendo com que os líquidos e toxinas que se acumulam nas células sejam eliminados pela urina e pelo suor. “Nas fases agudas, como na semana que antecede o fluxo menstrual, a indicação é fazer uma ou duas sessões por semana”, sugere a fisioterapeuta.

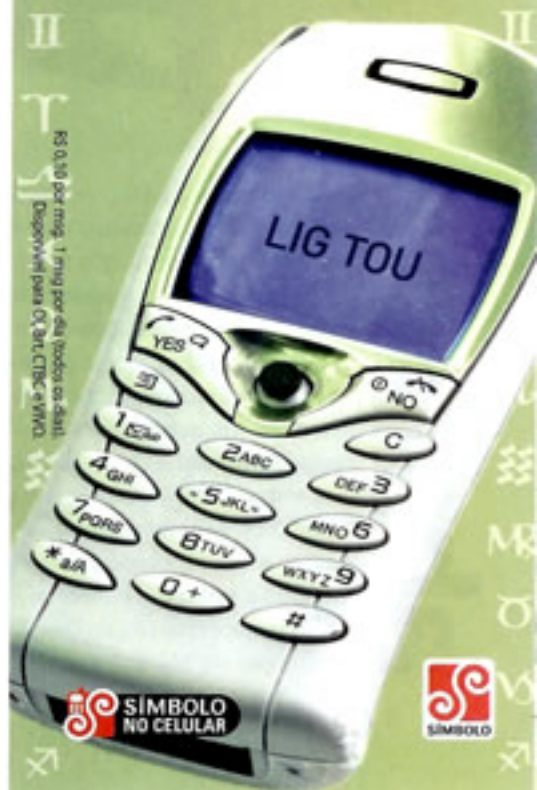
O ZODÍACO NA PALMA DA SUA MÃO!

Envie agora uma mensagem com o código **LIG** seguido das **3 primeiras letras do seu signo** para o número:


46921 | **54263**
(VIVO) | (Oi, Brt e CTBC)

e saiba o que os astros te reservam.

Exemplo: Para assinar touro envie **LIG TOU**.



R\$ 0,30 por msg. 1 min por dia (todas as diás). Disponível para Oi, Brt e CTBC-VIVO.

 SIMBOLO
NO CELULAR

 SIMBOLO