

Efeito balão? *Estou fora!*

Tratamentos estéticos + alimentação + cosméticos

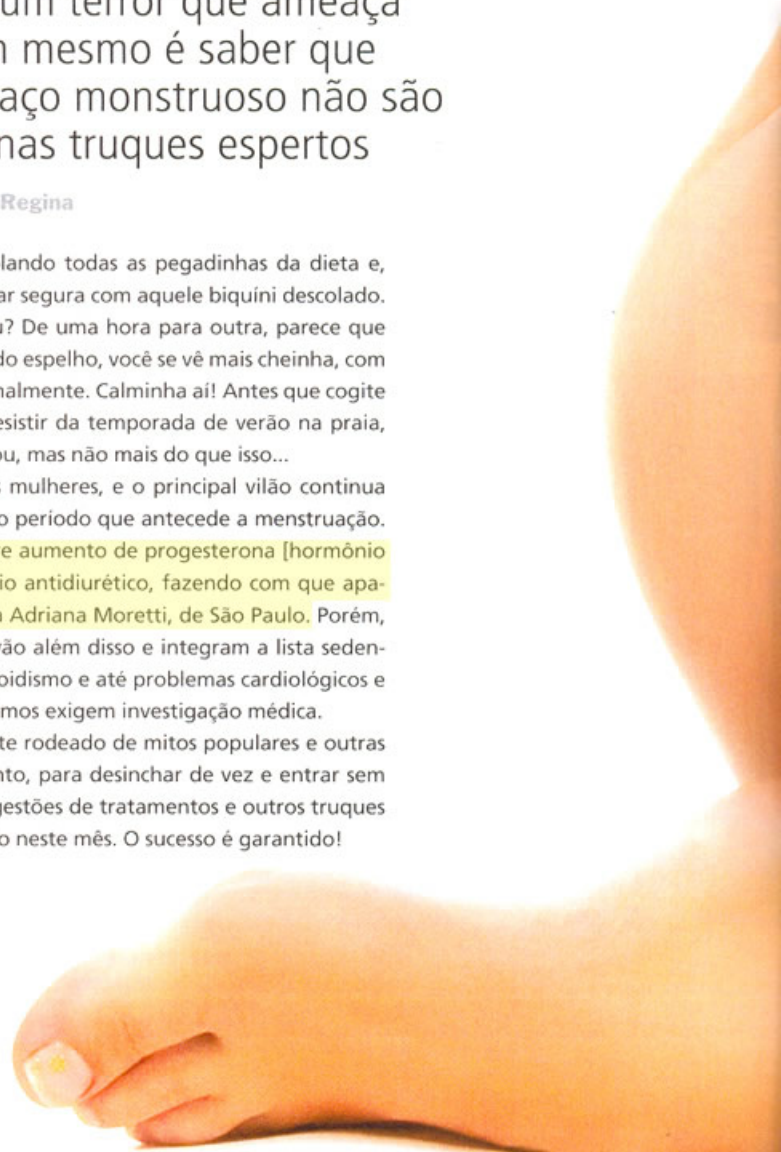
A retenção de líquido é um terror que ameaça os *looks* de verão. Bom mesmo é saber que para escapar daquele inchaço monstruoso não são precisos milagres, apenas truques espertos

por *Silvia Regina*

Ufa, foram meses malhando e driblando todas as pegadinhas da dieta e, finalmente, chega a hora de desfilarmos seguras com aquele biquíni descolado. Nossa, que susto, o que aconteceu? De uma hora para outra, parece que todo o esforço foi por água abaixo. Diante do espelho, você se vê mais cheinha, com a barriga estufada e seios maiores que normalmente. Calminha aí! Antes que cogite a idéia de se enfiar dentro do quarto e desistir da temporada de verão na praia, saiba que provavelmente o inchaço te pegou, mas não mais do que isso...

O sintoma é bastante comum entre as mulheres, e o principal vilão continua sendo a retenção de líquido, em especial no período que antecede a menstruação. "Na segunda fase do ciclo menstrual, ocorre aumento de progesterona [hormônio sexual feminino] que interfere no hormônio antidiurético, fazendo com que apareça o inchaço", detalha a endocrinologista Adriana Moretti, de São Paulo. Porém, os motivos que levam a esse efeito balão vão além disso e integram a lista sedentarismo, fatores genéticos, varizes, hipotireoidismo e até problemas cardiológicos e reumatológicos — principalmente esses últimos exigem investigação médica.

Sem dizer que o assunto está totalmente rodeado de mitos populares e outras crenças sem comprovação científica. Portanto, para desinchar de vez e entrar sem dificuldade no manequim P, consulte as sugestões de tratamentos e outros truques inteligentes que *Pense Leve* escolheu a dedo neste mês. O sucesso é garantido!





Tira-teima: verdade ou não?

Quando o tema é inchaço, há muito papo por aí que não se confirma. Pensando nisso, preparamos um guia tira-dúvidas que irá salvar sua silhueta nessa estação.

1 "Não há saída, o corpo todo incha"

VERDADE. Qualquer parte do *shape* pode sofrer com o sintoma. E no período pré-menstrual isso também acontece. "Porém, em algumas regiões o inchaço se torna mais visível, como pernas, pés, mamas e braços", afirma o clínico geral Alfredo Salim Helito, do Hospital Sírio-Libanês, da capital paulista. E mais, o abdome não fica de fora da relação de locais em que a retenção hídrica é bem evidente.

2 "Toda mulher sofre com o efeito!"

MENTIRA. "A maioria tende a reter líquido, mas isso não quer dizer que sempre irá inchar. Depende do organismo de cada uma", diz o médico do Sírio-Libanês. Há as que sofrem com o problema todos os meses, as que passam ilesas e, ainda, mulheres que apresentam o inchaço durante um período e, depois, passam meses tranquilas.

3 "Beber nas refeições provoca inchaço"

MENTIRA. De acordo com a endocrinologista Adriana Moretti, ao consumir muito líquido enquanto se alimenta, a pessoa estimula uma dilatação no estômago, que pode causar sensação de inchaço, mas que passa rapidamente.

4 "Ficar sentada piora o sintoma"

VERDADE. Permanecer nessa posição por horas seguidas provoca compressão das veias das pernas, prejudicando o retorno dos líquidos dessa região para as demais partes do corpo.

5 "Clima quente é outro vilão"

VERDADE. "Quando está calor, o corpo esquenta, e para manter a temperatura adequada ocorre dilatação dos vasos sanguíneos. Com isso, a água de dentro dos vasos passa para o espaço extracelular", explica Adriana Moretti. E essa ação, como era de se esperar, causa o inchaço das pernas, pés e mãos.

6 "Salto alto incha as pernas"

MENTIRA. Segundo o clínico geral, o que provoca esse efeito é deixar as pernas voltadas para baixo por tempo excessivo. Por isso, é aconselhável movimentá-las de tempos em tempos e, ao final do dia, deitar-se com as pernas elevadas.

7 "Meias elásticas combatem o inchaço"

VERDADE. O benefício é especialmente para mulheres que são vítimas de problemas vasculares, como as populares varizes.

8 "Água em excesso causa retenção"

DEPENDENTE. Quando a pessoa bebe pouca água, o organismo segura a urina e o suor para não provocar desidratação, causando o inchaço. Se há exagero — algo em torno de dez litros por dia — o corpo também irá reagir e inchar. Portanto, o ideal é ficar entre dois litros e dois litros e meio diários. Essa quantidade é suficiente para limpar o excesso de sódio, afastando a possibilidade de retenção de líquido.

9 "O anticoncepcional pode ser o culpado"

VERDADE. Mas isso depende da concentração de hormônios que compõe a pílula. Quanto mais forte, maiores as chances de gerar inchaço. É interessante lembrar, porém, que os anticoncepcionais modernos possuem concentração baixa de hormônios, afastando a possibilidade de você ficar estufada. "Apresentam, também, uma discreta concentração de diuréticos que amenizam o problema", afirma Adriana Moretti.

10 "Refrigerante demais é prejudicial"

VERDADE. O produto tem alto teor de sódio e, em excesso, favorece a retenção de líquido. Portanto, bom senso à mesa.

A polêmica que vem do prato

Outra ajudinha bem-vinda é a boa alimentação. Afinal, não adianta investir em exercícios e gastar uma grana preta em procedimentos estéticos se continua combinando os ingredientes de maneira errada. De acordo com a nutricionista Fernanda Pisciolaro, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso), a comida não é causa do inchaço, mas pode, sim, influenciar o incômodo. "Um exemplo é o consumo excessivo do sódio. Existe uma relação que faz com que, onde tenha o mineral, a água se mantenha lá. Com isso, quando se consome grande quantidade dessa substância, a água se concentra, até que o sódio seja excretado, e isso pode causar inchaços temporários", explica.

A boa nova é que estudos recentes têm apontado que o consumo de cálcio, nos leite e derivados por exemplo, e, também, do magnésio (presente em castanhas-do-pará, nozes, cereais integrais) colabora na manutenção do equilíbrio hormonal e redução do inchaço durante o período pré-menstrual, segundo a especialista. A listinha de itens do bem, no entanto, vai bem além disso. Confira a seguir os principais alimentos que jogam contra o inchaço e, como não poderia deixar de ser, os que estão no time desse indesejável sintoma.

Sinal verde

Abacaxi | Abóbora | Acelga | Agrião | Água | Água-de-coco | Aipo | Alface Berinjela | Beterraba | Cenoura | Chuchu | Coentro | Escarola | Espinafre | Folhas de nabo | Hortelã | Lima-da-pérsia | Melancia | Melão | Morango | Pepino | Salsinha | Uva

Sinal vermelho

Azeitona | Bacalhau | Bacon | Carne-seca | Hambúrguer | Lingüiça | Molhos industrializados | Mortadela | Palmito em conserva | Picles | Presunto | Queijos amarelos | Sal | Salame | Salsicha | Sopas prontas

» Operação emergencial!

Gel para Pernas e Pés com arnica e mentol, que estimula a circulação sanguínea, O Boticário. R\$ 22,90

Activ'Massage Minceur, com luva massageadora que potencializa a ação da mousse, Elancy. R\$ 109,50

Gel de Massagem Algas e Cafeína, potencializa a eliminação de líquido durante exercícios físicos, Laborene. R\$ 18

Creme Anti-Toxinas Uva, com óleo da semente e argila, para diminuir inchaços, L'Occitane. R\$ 89

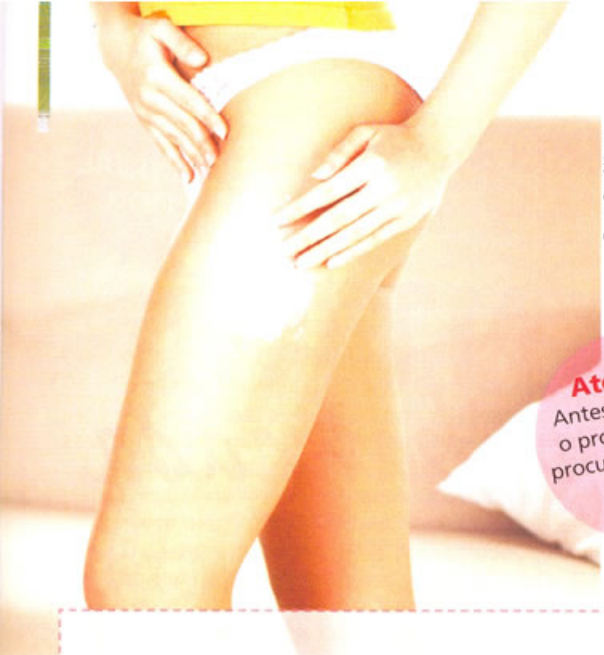
Óleo de Massagem com Andiroba Eucalipto, Natura. R\$ 27,40

O Boticário 200 ml - 6,8 fl.oz

Linha Corporal 250g

200 ml - Net Wt. 7oz

100 ml



Fotos: StockXpert

Atenção!
Antes de realizar o procedimento, procure orientação médica

Tática caseira que funciona!

Em casa você também pode dar uma mãozinha para que a retenção de líquido não a incomode tanto. Utilizando um creme ou óleo hidratante de sua preferência, massageie partes do corpo começando pelo tornozelo e vá subindo até chegar ao bumbum, sempre em um movimento ascendente, nunca para baixo! A barriga merece atenção pra lá de especial. Nessa região, dedique-se a movimentos circulares com pressão moderada. O fundamental é que você mantenha com disciplina esse ritual de massagem, sem pular dias. A ação é tiro e queda quando realizada freqüentemente. Faça o teste!

Gel Lipolítico, com cafeína e ginkgo biloba para reduzir os efeitos do inchaço, **Peel Line**. R\$ 27

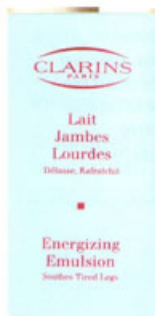
Lait Jambes Lourdes, com óleo de gergelim e castanha-da-índia, que aliviam o desconforto nas pernas, **Clarins**. R\$ 121

Lipo Metric, auxilia a diminuir a sensação de inchaço, **Vichy**. R\$ 104

Perfect Slim Pro, possui rolos massageadores que potencializam a fórmula, **L'Oréal**. R\$ 54,90

Sabonete Spa Estimulante para estimular a circulação sanguínea, **Kanitz**. R\$ 5,40

Le Corps Gel-Creme Liftant, alivia o cansaço e dá tonicidade à pele, **Carita**. R\$ 261



» Mulher inflável, nunca!

Vencer o inchaço requer um conjunto de ações. E a primeira é praticar uma atividade física regularmente, combinado? "Os exercícios têm papel muito importante no combate à retenção de líquido", garante a dermatologista Carla Vidal, de São Paulo. Uma boa saída é optar pelos aeróbicos, como caminhada, corrida, bicicleta, dança ou natação — com certeza, uma dessas modalidades tem sua cara. Para potencializar o resultado, não deixe de investir na musculação. E mais, integrando esse arsenal poderoso contra o efeito balão estão tratamentos estéticos supermodernos e massagens especiais, que prometem dar aquela afinada a jato. Vale a pena investir tempo e dinheiro. Afinal, ninguém quer perder os raios de sol só porque está inchada, né?

DRENAGEM LINFÁTICA

O que é Massagem manual que combate a retenção de líquido e estimula a circulação, deixando a pele lisinha e espantando a celulite.

Tempo da sessão Em média, uma hora. O ideal é apostar na técnica uma vez por semana ou, no máximo, a cada dez dias.

Preço médio R\$ 100 a R\$ 150 (sessão).

MASSAGEM TURBINADA

O que é Combina manobras da massagem modeladora e drenagem linfática, para promover a circulação sanguínea e aumentar a oxigenação e nutrição celular.

Tempo da sessão Cerca de uma hora e meia.

Preço médio R\$ 120 (sessão).

ACCENT

O que é Aparelho de radiofrequência que aquece a região a ser tratada, rompendo as células de gordura.

Tempo da sessão Em geral, uma hora. São recomendadas, no mínimo, três sessões com intervalos de 15 dias.

Preço médio R\$ 450 (sessão).

TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR SVELTE

O que é Combina drenagem linfática, auriculopuntura (técnica aplicada na orelha), reiki, massagem modeladora e termoterapia (processo com variação de temperatura).

Tempo da sessão Entre uma hora e uma hora e meia.

Preço médio R\$ 1.200 (o pacote com oito sessões).

ULTRACONTOUR

O que é Resume-se em uma espécie de lipoaspiração não-invasiva, sem injeção ou corte. Com o uso do ultra-som de alta intensidade, a máquina quebra as células de gordura. Depois, é realizada uma espécie de drenagem linfática automatizada.

Tempo da sessão Aproximadamente uma hora e meia. O número recomendado de sessões depende da área a ser tratada.

Preço médio De R\$ 800 a R\$ 1.500 (sessão).

Fotos: Divulgação | Preços pesquisados no mês de janeiro e sujeitos a alterações