

Especialistas ensinam como perder a barriga

Dieta, exercícios abdominais e cirurgia ajudam a acabar com o excesso de gordura acumulado no abdômen

A gordura localizada na cintura é mais perigosa porque tem componentes metabólicos que levam à hipertensão, ao colesterol alto e ao aumento da resistência à insulina. Perder a barriga não é tarefa simples, mas há várias alternativas. Antes, porém, é preciso saber se a barriga é causada pelo excesso de gordura, por má postura e flacidez na região abdominal. O primeiro passo e o mais importante é iniciar dieta equilibrada, com pouca gordura. Outra medida é fazer atividade física ao menos três vezes por semana.

— Quando a barriga aparece devido ao enfraquecimento da parede abdominal, a pessoa deve fazer principalmente exercícios localizados. Além da atividade aeróbica, como caminhada, bicicleta e natação, recomendo de oito a 15 abdominais, com intervalos de 15 a 30 segundos entre as séries. O abdominal no aparelho exige maior esforço — ensina o professor Eduardo Cosenza, da Rio Sport Center.

Atividade aeróbica queima mais gordura

O professor Roberto Simão, da Downtown Fitness, recomenda um programa de musculação com até três séries de oito a doze repetições. Ele explica que o aumento da massa muscular permite que a taxa metabólica se mantenha alta. Desta forma, a pessoa gasta mais gordura em repouso.

— É fundamental fortalecer a parede abdominal. As abdo-

minais devem ser feitas em três séries de, no máximo, 20 repetições. Não se deve esquecer a carga de exercício aeróbico: o trabalho muscular deve ser feito entre 20 e 40 minutos, com esforço entre 55% e 75% da frequência cardíaca máxima — diz Simão.

Já o professor Gustavo Feijó, da Ibeas Top Club, afirma que a atividade aeróbica deve ser feita no mínimo três vezes por semana. Pode ser caminhada, corrida, natação, bicicleta ou *spinning*. Nesta modalidade, é possível perder mais de 500kcal numa hora.

— Essas atividades diminuem a barriga porque proporcionam queima de gordura. As abdominais para os iniciantes devem ser feitas em quatro séries de 15, três vezes por semana — explica.

Cirurgias eliminam o excesso de flacidez

Norberto Monteiro, professor da Pro Limits Health Club, diz que é difícil perder a barriga só com abdominais:

— O trabalho aeróbico deve ser feito numa intensidade que a pessoa possa, por exemplo, conversar com alguém ao seu lado enquanto pratica o exercício. É a atividade que estimula o organismo a usar a gordura como combustível.

A endocrinologista Eliane Pupin, diretora da Sociedade Brasileira de Medicina Estética, tem uma boa notícia para o sexo masculino. Ela diz que os homens têm maior facilidade para perder a barriga que as



O CIRURGIÃO Horácio usa a lipoescultura para eliminar a barriga

mulheres, porque não sofrem alterações hormonais que favorecem o acúmulo de gordura no abdômen:

— Perder a barriga não é uma questão estética, mas de saúde. O tamanho da circunferência reflete o quanto há de gordura acumulada nos outros órgãos. Um abdômen proeminente pode estar associado não só à alimentação, mas a problema postural e à maneira errada de respirar.

Ela lembra que, além de dieta e atividade física, pode-se perder mais facilmente a barriga com as técnicas de mesoterapia e eletrolipólise.

— A eletrolipólise usa princípios da acupuntura e atua destruindo as células de gordura, que é eliminada naturalmente pela urina. A sessão dura cerca de 50 minutos. A mesoterapia complementa e consiste na injeção de substâncias que destroem a gordura.

Tratamentos disponíveis

• **INDERMOTERAPIA:** Indicada nos casos leves e realizada com máquina a vácuo, que faz compressão. A sessão dura 50 minutos e o tratamento dura de três a seis meses. Uma sessão custa cerca de R\$ 70.

• **LIPOESCULTURA:** Consiste na retirada do excesso de gordura por meio de aspiração com cânulas. Há opção da vibrolipoaspiração, com um aparelho movido a nitrogênio ou ar comprimido. Não há contra-indicações, desde que o paciente esteja em boas condições de saúde. A recuperação ocorre em cinco dias. Deve-se evitar exposição solar, até que as manchas desapareçam, em três semanas. É necessário usar malha por 30 dias. O preço da cirurgia varia de R\$ 2 a R\$ 6 mil.

• **ABDOMINOPLASTIA:** É indicada quando há excesso de pele e de gordura. A cicatriz fica acima dos pêlos pubianos. É necessário repouso por uma semana. A pessoa pode praticar exercícios dois meses após a cirurgia, cujo preço varia de R\$ 6 a R\$ 8 mil.

• **ELETROLIPÓLISE:** A eletrolipólise é feita com agulhas de até 10 centímetros, ligadas à corrente elétrica. O tratamento requer no mínimo dez sessões, que custam R\$ 1 mil. É contra-indicada para quem sofre de hipertensão arterial grave, insuficiência renal e cardíaca. Outra opção é o Comptex, um aparelho que estimula a fibra muscular. Vinte minutos correspondem a 300 abdominais. Dez sessões custam R\$ 200.

É possível perder até dez centímetros de diâmetro em dez sessões — diz Eliane.

Há outras opções para os homens que não gostam de se exercitar, como a indermoterapia, a lipoescultura, a vibrolipoaspiração e a cirurgia de abdominoplastia. Segundo o cirurgião Horácio Cellette, da Clínica Jean Yves Esthétique e do Hospital Miguel Couto, estas são também alternativas para eliminar a barriga.

— Se o acúmulo é apenas de gordura e se não houver excesso de pele, a técnica ideal é a lipoescultura, que foi aprimorada pela vibrolipoescultura — diz o cirurgião.

Quando há excesso de pele, ou o que se chama de “abdômen em avental”, a solução é a plástica de abdômen. Os casos mais leves são resolvidos com a indermoterapia, realizado com auxílio de máquina a vácuo. ■

Guto Costa