

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman
Veículo: Revista Criativa - capa págs 54,55,56,57,58,60,62
Seção: Especial corpo
Data: Outubro-10

CRIATIVA

www.revistacriativa.com.br

SEXOPÉDIA
A história do mundo antes e depois do Kama Sutra

TAMMY DI CALAFIORI
"NUNCA FUI PATRICINHA, EU ERA MUITO MOLECA"

MODA CLASSICOS
ULTRAMODERNOS
ÓCULOS TIPO GATINHO, CALÇAS BOCA DE SINO E VESTIDOS 60'S

EXCLUSIVO: KENZO
"SER COPIADO É GENIAL"

COMPRAR OU ALUGAR?
COMO REALIZAR O SONHO DA CASA PRÓPRIA (OU NÃO)

MEXA-SE DO SEXO AO SONO,
OS BENEFÍCIOS DA MALHAÇÃO

ESPECIAL CORPO
UM PLANO PARA ENXUGAR A BARRIGA E COMBATER A CELULITE, AS GORDURINHAS E A FLACIDEZ

EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA



ESPECIAL corpo

FOTO: J. ANDREA VARRAY / FOLIO 10.COM

QUAL É O SEU PROBLEMA?

Se for celulite, gordura localizada ou flacidez, confira nossa seleção de dúvidas respondidas por especialistas POR VERA GOLIK

Celulite, gordura localizada e flacidez são hereditárias? Quais as principais causas?

“Na celulite, há definitivamente um componente hereditário”, diz a dermatologista Doris Hexsel, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica, lembrando que muitas mães e filhas apresentam o mesmo padrão do problema. Segundo ela, a flacidez também pode ser influenciada pela genética, mas às vezes varia muito dentro de uma mesma família. Já a gordura localizada costuma seguir padrões mais ligados ao sexo: enquanto mulheres tendem a acumular gordura nos quadris e nas coxas, os homens a retém no abdome. Vale lembrar que esses três problemas se relacionam com outros aspectos além da hereditariedade. “O fator hormonal é importante no desenvolvimento tanto da gordura localizada como da celulite, assim como hábitos alimentares inadequados, consumo excessivo de álcool, tabagismo e sedentarismo”, afirma a dermatologista Alessandra Nogueira, diretora da Clínica Aesthera Dermatologia e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

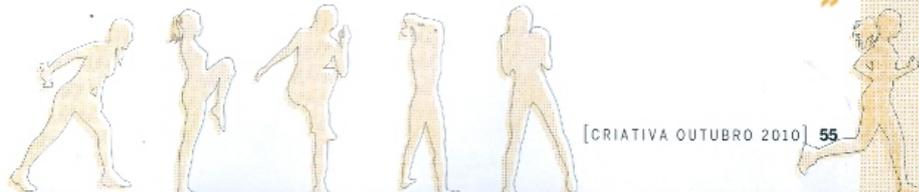
De que forma os hormônios e a má circulação influenciam esses problemas?

A celulite tem como uma de suas principais causas as oscilações do estrógeno, hormônio feminino. Essas alterações estão presentes na gravidez, na puberdade e perto da menstruação e são acentuadas com o uso de pílula anticoncepcional. “O estrógeno facilita a deposição de gordura em culotes, bumbum e coxas”, diz a dermatologista Gabriela Paes, da clínica Deep Laser. A qualidade da circulação também influi. “Células de gordura alteradas impedem a livre circulação do sistema vascular e do linfático, levando ao acúmulo de toxinas e ao edema (inchaço). Tudo que afeta a circulação agrava a celulite”, diz Gabriela. Já a flacidez não é causada por alterações hormonais, mas o aumento da gordura e da celulite pode piorá-la, segundo Doris Hexsel.

Como estresse e cigarro pioram a situação?

“O estresse eleva o nível do hormônio cortisol, que facilita a retenção hídrica e de gordura localizada, favorecendo o aparecimento da celulite”,

CELULITE > GORDURA LOCALIZADA > FLACIDEZ



afirma a dermatologista Denise Steiner. Além disso, diz, o estresse afeta o metabolismo, o que estimula o apetite. Já o cigarro aumenta a oxidação e facilita o entupimento dos vasos superficiais da pele. "Isso dificulta a circulação sanguínea e gera o acúmulo de líquidos e de proteínas nas células de gordura", diz Alessandra Nogueira.

Creme anticelulite funciona?

"A maioria dos cremes produz calor e provoca vasodilatação, não só das veias mas dos vasos linfáticos. Isso melhora a circulação local e ajuda a reduzir o inchaço, eliminando as toxinas", diz Gabriela Paes. Mas atenção com as expectativas. "Mesmo os bons produtos ajudam um pouco, mas não tratam a celulite", afirma Denise Steiner. Segundo Doris Hexsel, esses cremes contêm ativos úteis para regularizar a pele, mas não conseguem agir nos septos (lesões deprimidas), típicos da celulite. "Eles têm uma ação muito limitada. Melhoram o aspecto da pele durante o período em que estão sendo usados, e isso acontece em geral nos quadros mais leves", diz Alessandra Nogueira. Para Iara Yoshinaga, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a união dos cremes com dieta e atividade física é o que mais funciona.

Refrigerante dá celulite? O gás faz a pele ficar irregular?

Para a nutricionista Andréia Naves, diretora da VP Consultoria Nutricional e autora do livro *Nutrição Clínica Funcional: Modulação Hormonal*, "não há comprovação científica de que o refrigerante favoreça o aparecimento da celulite". Mas a bebida também não traz benefícios. "Refrigerante com açúcar ou quaisquer outras bebidas calóricas podem agravar a celulite. Mas o gás nada tem a ver com isso", diz Doris Hexsel. Já o refrigerante diet ou zero não contém açúcar, mas possui aditivos alimentares que aumentam a celulite, diz Andréia. "Todos os refrigerantes contêm sódio, responsável por retenção de líquido e inchaço", diz a médica Alessandra Nogueira.

OS CREMES LANÇAMENTOS DE COSMÉTICOS...

...MULTIÇÃO (contra celulite, gordura localizada e flacidez)



1. **Body Creator Aromatic Sculpting Gel**. Shiseido, R\$ 231. Age sobre a gordura, o inchaço e a microcirculação.
2. **Creme Corporal Nutralift**. Adcos, R\$ 252. Previne e combate a flacidez e a celulite. Contém o firmador DMAL.
3. **Celslim Gel Crème**. Anna Pegova, R\$ 159. Atua na gordura localizada, na celulite, nas estrias, no inchaço e na microcirculação.
4. **Chronos Serum Corporal Bio-reductor**. Natura, R\$ 89. Promete quebrar a gordura localizada e reduzir celulite e medidas.
5. **Lipo-metric**. Vichy, R\$ 110,90. Para diminuir medidas e tratar a celulite.
6. **Solutions Body Cellu-Sculpt Redutor de Celulite e Medida**. Avon, R\$ 40. Tem um massagedor na tampa.
7. **My Silhouette!**. Nivea (R\$ 38,19). Com extrato de anis, que estimula a produção do colágeno.

DIVERSIFICADO



...CONTRA CELULITE



1. **Celulan Creme para Celulite.** Tracta, R\$ 54. Com extratos marinhos e botânicos e silício orgânico.
2. **CelluDestock Gel-Creme Anticelulite Avançado.** Vichy, R\$ 110,90. Tem 5% de cafeína pura.
3. **Body Active Sistema Redutor de Celulite.** O Boticário, R\$ 59,90.
4. **RoC Retinol Anticelulite Intensivo.** Johnson & Johnson, R\$ 120. Com Forskolín, cuja ação é 50 vezes superior à da cafeína.
5. **Bye-Bye Celulite Gel Creme.** Nivea, R\$ 29,90. Reduz a celulite e hidrata a pele.

...CONTRA FLACIDEZ



1. **Loção Firmadora Newcare.** Mantecorp, R\$ 11,06. Com colágeno e elastina.
2. **Sistema Dove Firming Loção Corporal.** Unilever, R\$ 11. Tem lipossomas de colágeno.
3. **Loção Hidratante Vasenol.** Unilever, R\$ 8. Firma e retресca.
4. **Hidratante Firmador Q10plus.** Nivea, R\$ 9,90. A coenzima Q10 regenera a pele.

Pessoas magras têm mais facilidade para combater a celulite?

O aspecto de casca de laranja pode aparecer na pele tanto de mulheres magras como daquelas acima do peso, mas quem está em forma se sai melhor nos tratamentos. “A celulite resulta de alterações na arquitetura da pele que dependem do peso da pessoa”, afirma a dermatologista Luciana Conrado. Porém, como lembra Alessandra Nogueira, o excesso de peso pode levar ao aumento das células de gordura, o que por sua vez agrava o processo inflamatório e compromete ainda mais a circulação na área – fatores que pioram a celulite.

A massagem profissional funciona contra a celulite? E a automassagem?

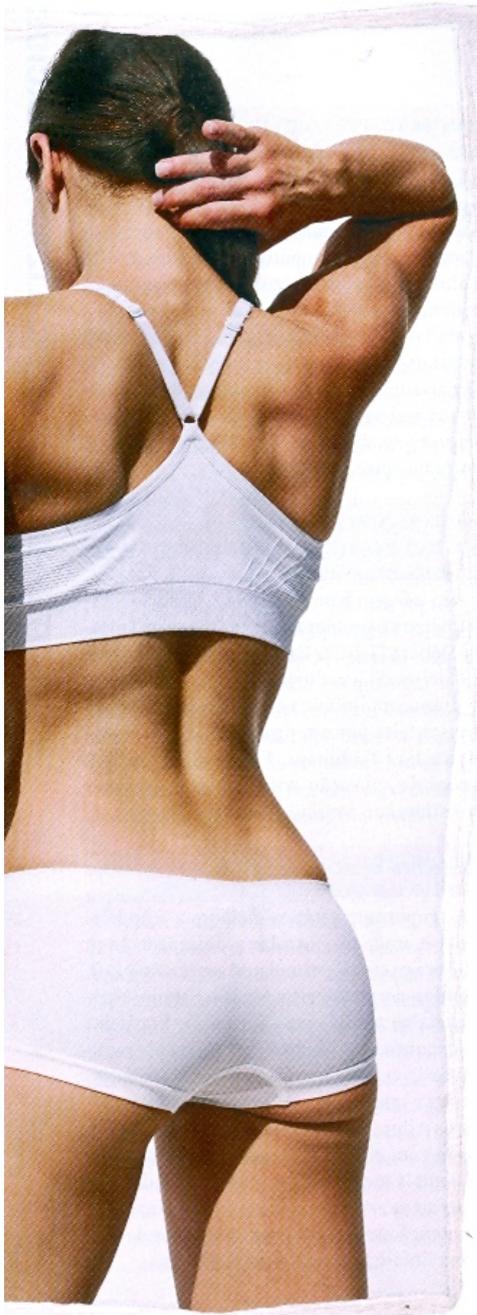
A massagem bem feita ajuda, mas não existe cura para o problema, afirma a cirurgiã plástica Débora Galvão. Escolha uma técnica que atue de modo a reduzir o excesso de líquido – a drenagem linfática é uma boa opção, mas deve ser feita por um profissional habilitado, destaca Lara Yoshinaga. Em casa, siga as instruções de aplicação dos cremes anticelulite que estimulam a circulação.

A acupuntura ajuda a eliminar a celulite e a gordura localizada?

A acupuntura estética melhora a ação hormonal e ajuda a controlar a ansiedade (que pode ter um efeito estimulante sobre o apetite), segundo a dermatologista Miriam Sabino, especializada na técnica pela Sociedade Brasileira de Acupuntura. “O método favorece a liberação de toxinas, reduz edemas, melhora a circulação linfática e sanguínea, aumenta a oxigenação dos tecidos e diminui a flacidez”, diz a médica. De acordo com ela, os resultados aparecem após um ou dois meses de tratamento. A indicação é fazer ao menos duas sessões por semana. Para manutenção, as sessões de acupuntura e de drenagem linfática devem ser quinzenais. ➤

CELULITE > GORDURA LOCALIZADA > FLACIDEZ





Ser vegetariana reduz ou aumenta o risco de celulite e/ou flacidez?

“Consumir muita carne gorda pode levar ao sobrepeso e piorar a celulite”, afirma a dermatologista Denise Steiner. Mas as vegetarianas podem ter um déficit de proteína, nutriente importante para evitar a flacidez. E o vegetarianismo não traz benefícios se a pessoa consumir muito carboidrato simples e refinado e não comer uma boa variedade de verduras e legumes, diz a nutricionista Andréia Naves.

Que alimentos ajudam a combater a celulite e a flacidez? Quais pioram esses problemas?

“A dieta ideal é a personalizada”, afirma Denise Steiner. Como dica geral, é importante alimentar-se a cada três ou quatro horas, comer pouco à noite e mais no café da manhã e ficar longe dos enlatados, doces e frituras. “Alimentos menos calóricos e sem conservantes associados a uma prática regular de atividades físicas levam a uma melhor silhueta”, afirma o cirurgião gástrico Vladimir Schraibman, do Hospital Israelita Albert Einstein. O ideal é que a dieta seja balanceada, com vitaminas, proteínas, carboidratos, sais minerais e muita água, indica a cirurgiã plástica Débora Galvão.

Alguns alimentos ajudam mais especificamente a combater celulite e evitar a flacidez e a gordura localizada. **Procure incluir na dieta:**

- **Soja** – tem lecitina, que fortalece a pele.
- **Salmão, amêndoas e azeite de oliva** – por ter ácidos graxos essenciais, ajudam a reparar tecidos.
- **Peixe branco, frango e leguminosas** – contêm aminoácidos que combatem a retenção de líquidos pelo organismo.
- **Frutas cítricas, abacaxi e mamão** – são ricas em vitamina C, essencial para a criação de colágeno.
- **Abóbora, brócolis, tomate, espinafre, cenoura, laranja e acerola** – além da vitamina C, possuem vitamina E, licopeno e flavonoides, que têm ação antioxidante. >>

FOTOGRAFIA: LINDA GONCALVES/REUTERS/ISTOCK





● **Peixes e linhaça** – são alimentos ricos em ômega 3 e ômega 6, substâncias com ação antioxidante que ajudam o organismo a eliminar toxinas.

Há também uma relação dos alimentos que **devemos evitar**, como:

- **Açúcar** – alimentos ricos em açúcar produzem mais radicais livres do que os alimentos gordurosos, o que contribui para a inflamação do tecido.
- **Café e outras bebidas cafeinadas** – prejudicam o sistema linfático.
- **Álcool** – aumenta os radicais livres e, por ser uma substância muito calórica, pode levar ao armazenamento de gordura.
- **Excesso de sal** – o sódio favorece a retenção de líquidos no corpo.

Fazer exercícios ajuda a diminuir a celulite e a gordura localizada?

“O exercício ajuda a queimar gordura de todo o corpo, inclusive a localizada, melhora a circulação em geral e também evita o estresse – fatores que interferem diretamente na formação da celulite”, afirma a dermatologista Gabriela Paes – ressaltando que a prática de exercícios não justifica um descuido com a alimentação. Quando a gordura insiste em se manter em certas partes do corpo, como os braços ou as coxas, existem recursos específicos, que vão desde a injeção local de substâncias que queimam o tecido gorduroso, como lembra Gabriela Paes, a procedimentos cirúrgicos, conforme afirma a cirurgiã Débora Galvão.

Os tratamentos em clínica de estética funcionam? Resolvem de uma vez ou é preciso fazer de novo? De quanto em quanto tempo?

Não existem milagres. “Se a pessoa quiser vencer a celulite, deve aliar a terapia a bons hábitos, como praticar exercícios, comer bem e não fumar”, afirma Gabriela Paes. A frequência dos tratamentos varia conforme a tendência individual e os cuidados com o corpo (veja o quadro na próxima página). >>

AS MÁQUINAS

Veja como funcionam alguns tratamentos em clínicas. Os aparelhos e as técnicas devem ser indicados e aplicados por um médico treinado. O número de sessões é definido após avaliação individual

| Qual | Indicação | Como funciona | Resultados prometidos e número de sessões |
|--|---|--|---|
| Tripollar | Flacidez corporal e facial. | Emite radiação para quebrar a gordura e aquecer o local, melhorando a circulação. Ativa a produção do colágeno. | Depende de cada caso. |
| Velashape Plus | Celulite e flacidez. | Associa sucção, massagem, laser e radiofrequência bipolar para ativar a circulação e estimular a formação de colágeno. | São feitas de 8 a 12 sessões (50 min. cada), duas vezes por semana. Efeito após a quarta sessão. |
| Thermacool CPT (Comfort Pulse Technology) | Flacidez de rosto, pescoço e corpo. | Usa radiofrequência para aquecer a pele em profundidade, estimulando a formação de colágeno e de elastina. | São indicadas até seis sessões, a cada 15 dias. Resultado a partir da quarta sessão. |
| Smoothshapes | Celulite leve a moderada, gordura localizada e flacidez. | O laser liquefaz a gordura, e os rolos e a sucção a movem para o sistema linfático, por onde ela é eliminada. | O programa de um mês tem oito sessões (20 minutos cada). Efeito após um ou dois meses. |
| Ultra Contour | Redução de medidas e gordura localizada. | Podem ser aplicados tanto nas áreas grandes como nas pequenas, como o interior dos joelhos. | A cada sessão, há uma perda média de até 2 cm. São indicadas de três a seis sessões. |
| Carboxiterapia | Flacidez, celulite e estrias. | O gás carbônico é injetado sob a pele ou no tecido adiposo. Aumenta a circulação e o metabolismo no local. | A duração varia conforme o alvo (celulite, estria ou flacidez). Sessões a cada três ou dois dias. |
| Accent XL | Flacidez, celulite, gordura localizada, estrias e cicatrizes. | O aquecimento por meio de radiofrequência estimula a regeneração do colágeno, quebra a gordura e melhora a circulação. | Para o corpo, 10 sessões, uma a cada 15 dias. Para face e pescoço, seis sessões, a cada 21 dias. |
| Manthus | Gordura localizada, celulite e tonificação muscular. | As correntes elétricas aceleram o sistema linfático, o que, aliado ao efeito do ultrassom, elimina gordura e toxinas. | O número de sessões (de 20 a 30 minutos) varia conforme a região. Efeito em cinco semanas. |
| Titan | Flacidez corporal e facial. | Emite uma luz infravermelha que aquece a derme, estimulando a produção de colágeno. | Três sessões, uma por mês. O efeito é notado até três meses após a terceira sessão. ● |

Fontes: Gabriela Paes, dermatologista; Luciana Conrado, dermatologista; Roberta Bibas, dermatologista; Doris Hessel, dermatologista; Rodrigo Fedencu, cirurgião plástico; Alessandra Nogueira, dermatologista

