Bizarrice para emagrecer vira moda

Tela costurada à língua dificulta a mastigação e "estimula" alimentação líquida

Iracema Barreto (*)
ibarreto@hojeemdia.com.br

De tempos em tempos, uma receita "milagrosa" para perder peso ou ganhar saúde vira moda entre celebridades e os que nelas se espelham. No mundo virtual, tais fórmulas viralizam e alcançam milhares de pessoas de forma rápida, mas nem sempre vale a pena curtir e compartilhar o conteúdo das mensagens. Que dirá adotar como verdade.

Depois da febre das dietas sem glúten – até então restritas a portadores de doença celíaca, caracterizada pela intolerância permanente à proteína –, agora pipocam nas redes sociais os "benefícios" de uma bizarrice: a costura de uma tela na língua.

A técnica veio à tona quando Wi May Nava, uma das finalistas do Miss Venezuela 2013, afirmou ter recorrido ao "tratamento" para chegar ao corpo ideal para o concurso.

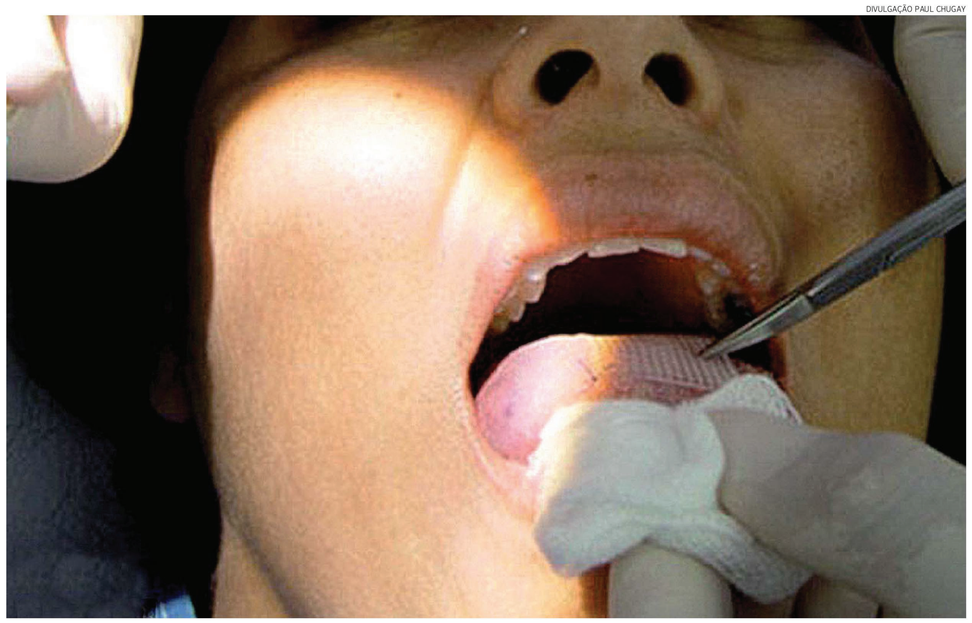
Com a tela (semelhante a um pedaço de tule engomado) presa à língua, o paciente sente dor ao movimentá-la. Assim, é "instigado" a se alimentar apenas com líquidos.

NADA NO BRASIL

Não há registro de casos dessa cirurgia no Brasil, mas cirurgiões do México, Colômbia, Venezuela, Nicarágua, República Dominicana, Chile e EUA já fazem o procedimento. Os norte-americanos Nikolas e Paul Hugay estão entre os que defendem o novo método como saída rápida e prática para perder peso. No site da clínica Chugay, situada em Beverly Hills, endereço de muitas estrelas hollywoodianas, a cirurgia é divulgada como revolucionária e alternativa à cirurgia bariátrica.

O presidente da seção mineira da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Paulo Augusto Carvalho, ressalta que a técnica não tem respaldo da comunidade científica mundial. "Esse tipo de restrição alimentar não é adequado. A dieta à base apenas de líquidos não é recomendada, pois a ingestão de um teor de calorias muito inferior pode provocar grave quadro de desnutrição". ●

DIVULGAÇÃO PAUL CHUGAY



REDE – Procedimento dura menos de uma hora e é reversível; clínica de cirurgia plástica nos EUA classifica método como "revolucionário"

Fruta asiática é tida como milagrosa

Anúncios do tipo "fulana famosa perdeu 10 quilos em apenas uma semana comendo esta sementinha. Encomende já!" também se multiplicam na web. A "mágica", no caso, seria graças ao consumo da fruta que encabeça a lista de outro recente modismo: goji berry, na forma desidratada.

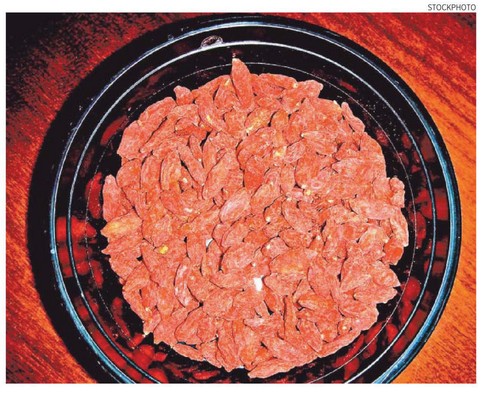
Na mesa dos orientais há milhares de anos, a fruta tem alta concentração de vitaminas C, B1, B2 e B6, aminoácidos, sais minerais e ácidos graxos, o que a torna poderoso antioxidante, conforme estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition.

A nutricionista Fernanda Guide endossa os benefícios da frutinha de cor avermelhada, mas lembra que o consumo de goji berry não pode ter foco na perda de peso e não faz parte da nossa cultura. O quilo da fruta é vendido no Brasil por até R$ 300, segundo ela. Na forma de comprimidos, as caixas custam de R$ 120 a R$ 150.

WIKICOMMONS

IN NATURA – Goji berry tem poucas calorias e tem sido incluída em dietas para redução de peso

STOCKPHOTO



DESIDRATADA – Versão mais barata tem se tornado popular; há também "fruta" em pó

"Juju Salimeni (Panicat) divulga no Instagram o que supostamente faz para manter a forma, aí, de repente, todo mundo quer fazer igual, sem orientação médica", diz a nutricionista.

"Mas é preciso considerar que cada pessoa tem um biotipo. O que é benéfico para uns em termos de saúde ou para emagrecimento pode até ter efeito contrário em outras pessoas", alerta.

PERIGO

Dietas sem orientação médica são perigosas. Há risco de insuficiência de vitaminas B1, A, B12, C e D e de minerais como ferro e zinco. A ausência desses nutrientes provoca desde problemas de visão e falta de concentração a raquitismo e anemia.

Vale lembrar o caso ocorrido no Espírito Santo. Uma jovem perdeu temporariamente o movimento das pernas após passar oito meses alimentando-se apenas de shakes emagrecedores, chás e inibidores de apetite. Depois da entrevista sobre o assunto a uma rede de televisão, o caso ganhou destaque nas redes sociais. **(*) com agências e colaboração de Ernesto Braga.** ●

Sim, banana faz bem, mas dieta só à base da fruta não é bom negócio

Ao menos uma das "correntes" difundidas nas redes sociais tem fundamento, segundo a nutricionista Fernanda Guide: comer banana faz muito bem à saúde.

Entre os benefícios, muito potássio, que melhora a elasticidade dos vasos sanguíneos, ajuda a manter a pressão sob controle e a prevenir a hipertensão. É boa reguladora do intestino, rica em vitamina B6, que auxilia no metabolismo de proteínas e gorduras, e ajuda na liberação de serotonina, neurotransmissor fundamental para regular ritmo cardíaco, sono e apetite.

No período pré-menstrual, o consumo de banana alivia os sintomas da TPM, lembra a nutricionista. O que não pode entrar na dieta, frisa Fernanda Guide, é a ideia de que basta passar o dia comendo bananas para resolver tudo. O alerta é válido. Afinal, a "dieta da banana" já circulou pela web.

EQUILÍBRIO

"O que faz bem ao organismo é um conjunto de nutrientes e não o consumo sem controle desta ou daquela vitamina ou mineral", orienta a nutricionista.

"Nenhum alimento sozinho é milagroso. O prato colorido da infância ainda é a melhor opção para manter a saúde ou o peso", acrescenta.

Para os atletas, a inclusão de banana nas refeições diárias é ainda mais indicada. A fruta tropical contém três açúcares naturais – sacarose, frutose e glicose, combinados com fibra. Ou seja, boa reserva de energia.

PROBIÓTICOS

Para quem busca melhorar o desempenho em competições, estudo publicado pelo Clinical Nutrition, jornal oficial da Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo, indica que o consumo de alimentos probióticos – com microorganismos vivos que, ao serem ingeridos, beneficiam o organismo – dá bom resultado, sobretudo porque combate ou controla doenças do trato respiratório, um limitador da prática de atividades físicas em nível profissional.

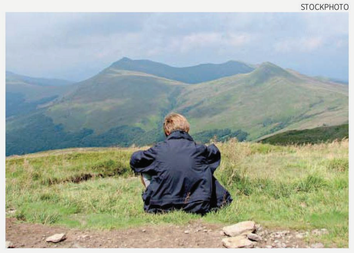
"Os probióticos estão se tornando cada vez mais populares nos suplementos nutricionais para atletas, principalmente entre aqueles de nível profissional", diz Daniel Magnoni, Cardiologista ae Nutrólogo, presidente do Instituto de Metabolismo e Nutrição – IMeN e diretor de Nutrição do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia.

Segundo o especialista, "o estudo revela que homens e mulheres saudáveis que consumiram uma dose diária de probióticos durante os cinco meses de estudos apresentaram redução no risco de doenças do trato respiratório superior em 27%".

Além disso, identificou-se entre os atletas que ingeriram probióticos um atraso no início dos sintomas de problemas respiratórios, como mal-estar geral, falta de ar e outros, permitindo que eles continuassem saudáveis por mais tempo.

"O intestino é responsável por cerca de 80% da nossa imunidade. Se ele não funciona bem, outros órgãos podem ser afetados", observa Fernanda Guide. **(I.B.)**

STOCKPHOTO

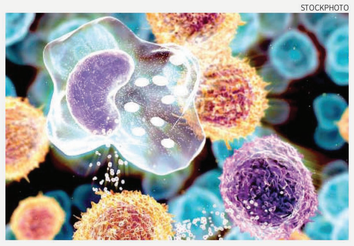


Evitar a solidão e se exercitar, fórmulas para viver melhor

Praticar exercícios regularmente e evitar viver sozinho permite viver mais e melhor, garantem pesquisadores americanos. "Sentir-se extremamente sozinho pode aumentar em 14% o risco de morte precoce em uma pessoa idosa. O impacto é tão nefasto quanto o fato de ser socialmente desfavorecido", diz John Cacioppo, professor de Psicologia na Universidade de Chicago, citando uma análise de vários estudos científicos publicada em 2010.

Esses trabalhos, baseados em pesquisa com 20 mil pessoas, revelam que a sensação de solidão profunda está acompanhada de perturbações do sono, hipertensão arterial, alteração do sistema imunológico e aumento dos estados depressivos. O exercício, mesmo que seja caminhar regularmente com algum ritmo, pode diminuir pela metade os riscos de doenças cardiovasculares e de desenvolver Mal de Alzheimer. A atividade física também detém o envelhecimento normal do cérebro, Kirk Erickson, professor de Psicologia da Universidade de Pittsburgh (EUA).

STOCKPHOTO



Pesquisa sobre células-tronco tem veracidade questionada

O frequentemente polêmico campo das pesquisas com células-tronco embrionárias (e suas equivalentes, produzidas via reprogramação genética em laboratório) pode estar à beira de mais um escândalo internacional. Dados de um estudo potencialmente revolucionário, publicado há menos de um mês na revista Nature, estão sendo investigados pelo instituto Riken, no Japão, onde a pesquisa foi realizada pela jovem bióloga Haruko Obokata, que apresentou nova técnica que dispensa manipulações genéticas ou a clonagem de embriões humanos. Pesquisadores de outros laboratórios começaram a tentar reproduzir a técnica, sem sucesso, e surgiram denúncias na web de que parte das imagens do trabalho estariam adulteradas.

Ciência sem Fronteiras sem a prometida ajuda de empresas

O programa Ciência sem Fronteiras já concedeu 60.700 bolsas de estudo a universitários brasileiros no exterior, mas corre o risco de não cumprir a meta de 101 mil bolsistas até 2015 porque parceiros privados não estão cumprindo o que prometeram. É o caso da Confederação Nacional da Indústria (CNI) e da Associação Brasileira da Infraestrutura e Indústrias de Base (Abdib), duas das principais entidades industriais do país. Somadas, elas deveriam bancar 11 mil bolsas, mas, passados mais de dois anos da criação do programa, não contribuíram para o envio de um bolsista sequer.