

# ADELGACAR PELO FRIO

Congelar e eliminar definitivamente as células de gordura, sem ir ao Polo Norte, não é um filme de ficção científica. É uma realidade estética e está a dois passos de distância. *Por Susana Chaves.*

**T**oda a gente sabe que dezembro é o pior mês para se iniciar uma dieta. Al como ninguém no seu perfeito juízo iria fazer em vésperas do Natal e da passagem do ano, um dos mais avançados tratamentos adelgacantes sabendo as tentações que se avizinham. Toda a gente sabe. Principalmente uma editora de Beleza. Sobre tudo a da *Vogue*. O que a maioria das pessoas – que não me conhece – não sabe é que quando meto uma ideia na cabeça não ardo pé. Por isso, quando o nutricionista dr. Pedro Queiroz da Clínica de Nutrição de Lisboa me perguntou se eu queria testar o novo equipamento Zeltiq LipoPro em janeiro, “depois das festas”, eu respondi redondamente que não. “Em janeiro não, dr. Pedro. Gostava de começar já.”

Mas primeiro, recue-mos 7 anos e 5 kg. Até ser mãe, o meu peso manteve-se sempre num intervalo controlado entre 53-55 kg. O que ninguém me tinha contado sobre toda a dinâmica de ser mãe após os 35 anos é que, além da alegria da maternidade, o peso que fica a mais (e foi pouco mais de 10 kg) é tremendamente difícil de abater. Com muito esforço e algumas ajudas temporariamente eficazes consegui chegar perto dos 56 kg, mas os bons velhinhos 55 kg nem vê-los. Nos últimos dois anos “omiti” sempre a angústia matinal de não caber em 70% do meu roupeiro (sim, porque quando não se é propriamente “gorda”, é “crime” dizer que se quer perder um quilo que seja mesmo que isso signifique voltar ao peso normal e saudável que se teve em toda a vida adulta). Por isso, foi com dificuldade que não dei um abraço de alegria ao dr. Pedro quando ele concordou de imediato que os meus 5 kg e respetivos volumes podiam – e deviam – ser dispensados. Logo nesta primeira consulta e após uma análise metabólica confirmei que não são apenas os quilos a mais que nos

devem preocupar: “Podemos ter um peso ‘normal’ mas, ter excesso de gordura, ‘escondida’ em massa gorda, que é extremamente nocivo para a saúde”, diz o nutricionista e fundador da Clínica de Nutrição do Porto, agora também em Lisboa. No meu caso, a percentagem ascendia aos 27,8%, um valor considerado “aceitável” pelo American Council on Exercise, para mulheres mas, para o meu gosto, demasiado próximo dos 32% a partir dos quais se é “obeso” e demasiado longe dos 24%, a fronteira superior das mulheres ditas *fit*. Ainda assim e apesar da sombra das celebrações calóricas do Natal pairarem sobre a conversa,

pareceu-nos um objetivo razoável a atingir, com a ajuda de um plano nutricional e da nova tecnologia *coolsculpting*. Este equipamento de criolipólise, aprovado pela FDA, é considerado um dos métodos de adelgacamento não invasivos mais eficazes. Recentemente a máquina teve um *upgrade* que permite tratar zonas ainda mais problemáticas: ventre e flancos, tão difíceis de modelar mesmo com a ajuda dos melhores adelgacantes e com a minha recente adesão a desafiantes aulas de *crossfit*.

**O** tratamento é uma experiência estranha: depois de sugar a prega de pele – uma sensação não agradável mas suportável – a máquina arrefece profundamente essa zona. Sentimos muito frio durante alguns minutos mas subitamente passa e até podemos ver televisão ou postar *selfies* com aquele aparato agarrado a nós, qual alien da estética (#naofoiocaso). Quando o aparelho é retirado as terapeutas aconselham a que se não se olhe logo pois a pele pois segundo dizem, parece um “peito de peru congelado”. Não estou nada interessada em ver o meu pedaço de peru congelado e aguardo

## 10 CHAVES DO SUCESSO DA DIETA

- A alimentação durante o dia deve ser em forma de pirâmide invertida
- Deve espaçar as refeições com intervalos de 3 horas
- A ingestão de líquidos é fundamental mas deve ser feita fora das refeições
- Troque o leite por iogurtes
- Utilize pão torrado mas deixe arrefecer
- Evite o sal
- Mastigue devagar
- Coma fruta fora das refeições
- Se houver um percalço, recomece
- Reveja as regras com o seu nutricionista.

## Zeltiq LipoPro

Clínica de Nutrição de Lisboa

**O que é?** Uma alternativa não cirúrgica à eliminação da gordura localizada através da criolipólise, procedimento que elimina de forma permanente as células adiposas.

**Como funciona?** O aparelho suga a prega de pele previamente escolhida e arrefece significativamente a zona afetada, durante uma hora de tratamento.

**Número de sessões recomendadas?**

Uma sessão por cada zona, sendo que numa sessão podem ser necessárias duas aplicações (ou mais) consoante a dimensão da área a tratar.

**Acompanhamento nutricional**

É estabelecido um plano alimentar consoante os objetivos gerais e, após cada sessão, é recomendada uma dieta líquida de 3 dias.

**Resultados obtidos** Dois meses após o tratamento com Zeltiq e com o plano alimentar: menos 5 kg de peso, menos 8 cm debaixo do peito; menos 9 centímetros no estômago; menos 11,5 na anca e menos 13 cm no umbigo.

**Preço** Consulta inicial € 100 (com exame ao metabolismo); Zeltiq: cada aplicação a partir de € 450, por zona.

**Contactos** [www.nutricionista.com](http://www.nutricionista.com)  
Tel. 213 462 000

pelo fim da massagem que traz a pele de volta à sua aparência normal. No fim, fica apenas a sensação de “formigueiro” e pele dorida que vai passando nos dias seguintes. Os resultados começam a notar-se à medida que o corpo vai eliminando, de forma natural, a gordura tratada. Todo o processo é acompanhado pelo nutricionista que pode sugerir uma vigilância anática para controlo dos valores hepáticos pois o processo de eliminação pode sobrecarregar o fígado de forma temporária.

O Natal passa, o ano novo também e com eles deixo para trás tentações, mas também os piores hábitos alimentares e as rotinas sedentárias. Recomecei o exercício físico e sou fiel às novas regras alimentares. Dois meses depois do início do tratamento, naquela que é a principal reavaliação, temos de repetir as medições por diversas vezes, tão incríveis que são os resultados. Além dos 5 kg perdidos, alcancei os 22,37% de massa gorda (sou *fit!*), perdi entre 8 e 13 cm de volume, na zona da cintura e das ancas e os resultados mantêm-se, passados agora a mais de quatro meses. Não podia estar mais feliz e determinada a “congelar” estes resultados e a alegria de os ter alcançado, para sempre. ■

*Emagreça Onde Mais Precisa,*  
Dr. Pedro Queiroz,  
€ 14, Esfera  
Dos Livros.

