

Como acabar (de vez) com a gordura localizada

A gordura que tende a acumular-se em certas zonas do corpo pode ser muito difícil de controlar, mas é possível eliminá-la.

Dois especialistas revelam as técnicas mais eficazes e como impedir o seu reaparecimento.

POR **SOFIA SANTOS CARDOSO**

COLABORAÇÃO



DR. LUÍS UVA
Médico dermatologista na Clínica Personal Derma
personalderma.pt



DRA. SOFIA SANTARENO
Médica-cirurgiã plástica, diretora clínica da The Dr. Pure Clinic
thedrpure.com



A medida que envelhecemos, acumulamos gordura devido a fatores genéticos e hormonais. «O envelhecimento está associado ao aumento da massa adiposa e a mudanças no seu padrão de distribuição», explica o médico dermatologista Luís Uva. É a partir dos 40 anos que esta acumulação de gordura se torna mais evidente. «Com o avançar da idade, ocorre um aumento de 20 a 30 por cento da gordura corporal total – cerca de dois a cinco por cento, por década, após os 40 anos», revela. Os tratamentos da medicina estética, cada vez mais precisos e menos invasivos, facilitam o controlo desta acumulação de gordura, permitindo eliminá-la quando em excesso. A médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno sublinha a importância de escolher

a técnica certa «segundo a localização da gordura».

LIPÓLISE ENZIMÁTICA PARA PEQUENAS ZONAS DO CORPO

«São realizadas injeções no tecido subcutâneo com enzimas que dissolvem de forma eficaz esta gordura», com bons resultados em pequenas zonas do corpo, «como o queixo ou a zona interna dos joelhos», explica Sofia Santareno. Também pode ser usada «no pós-operatório de uma lipoaspiração, para dar um pequeno retoque», indica a especialista.

→ **Ideal para «eliminar a gordura mais superficial antes dos 50-55 anos e quando ainda há uma boa qualidade da pele».**

→ **Sessões** «Duas a três para a destruição total da gordura, promovendo uma redução gradual da gordura localizada entre dois e três meses, sem necessidade de tempo de recuperação.»

→ **Tome nota** «Qualquer

tratamento injetável requer a privação de medicamentos anticoagulantes ou o consumo de alimentos ou suplementos alimentares antioxidantes (chá verde, alho, cebola, gengibre, e/ou suplementos de ómega-3)», refere a especialista. «Após o tratamento, pode surgir um edema leve, que pode ser controlado com massagens, desaparecendo em dois ou três dias».

→ **Evite se tiver** «hipersensibilidade a algum dos componentes e em caso de insuficiência hepática ou renal grave».

→ **Preço** 500 euros (por sessão).

EMSCULPT COM ULTRASSONS MICROFOCALIZADOS PARA A GORDURA ABDOMINAL

Reduz ou elimina a gordura abdominal, permitindo uma perda até 20 por cento de gordura, ao mesmo tempo que promove

40 ANOS

É a partir desta idade que a acumulação de gordura se torna mais evidente, com um «aumento de 20 a 30 por cento da gordura corporal total – cerca de dois a cinco por cento, por década», explica o médico dermatologista Luís Uva

RISCOS PARA A SAÚDE

✱ «Os adipócitos, especialmente os viscerais (células de gordura escondidas dentro do abdómen), segregam substâncias bioativas (adipocitocinas), relacionadas com alterações na coagulação sanguínea e doenças vasculares, aumentando o risco de enfarte do miocárdio, doença cardíaca, pressão arterial elevada e acidente vascular cerebral», explica o dermatologista Luís Uva.

o aumento da massa muscular. «A energia magnética emitida é de alta intensidade e leva os músculos a contraírem-se de forma intensa, o que promove o consumo do tecido gordo nas camadas mais profundas da pele, permitindo reduzir alguns centímetros do perímetro abdominal», explica Sofia Santareno. Os ultrassons microfocalizados permitem complementar o tratamento, ao atuarem sobre a gordura superficial, com um efeito refirmante. → **Ideal para** «quem não quer submeter-se a cirurgias, tenha pouca gordura acumulada e um estilo de vida saudável». → **Sessões** «Uma por semana, num total de quatro sessões, para redução da gordura do perímetro abdominal até quatro centímetros.» → **Tome nota** Os resultados podem ser potenciados no pós-operatório «com um plano nutricional e mesoterapias e/ou massagens modeladoras». → **Evite se** «possui *pacemaker* ou outro tipo de desfibrilhadores cardioimplantáveis.

Já o uso de ultrassons é inócuo, desde que não haja irritabilidade da pele.» → **Preço** A partir de 120 a 250 euros (cada sessão de *EMSculpt*), dependendo da zona. Entre 300 e 500 euros (cada sessão de ultrassons).

RADIOFREQUÊNCIA PARA COMBATER A FLACIDEZ

Além de ajudar a eliminar a gordura localizada, deixa a pele mais firme. «As ondas emitidas pela radiofrequência chegam às células de gordura localizadas debaixo da pele e sobre os músculos, aumentando a temperatura daquela região (até aos 42°C), o que faz com que as células se rompam, eliminando a gordura localizada no seu interior, sem causar danos na epiderme ou derme», explica o médico dermatologista Luís Uva. Além disso, «**melhora o metabolismo, a microcirculação e aumenta a produção de colágeno e elastina, promovendo a refirmação e reestruturação cutânea.**» → **Ideal para** «quem está perto do peso ideal, mas tem gordura localizada, sendo uma alternativa à cirurgia plástica

LIPOASPIRAÇÃO A OPÇÃO CIRÚRGICA

É realizada através «de uma tecnologia de aspiração/sucção, na maioria das vezes assistida por vibração, que ajuda a libertar as células adiposas. O uso complementar de técnicas não invasivas, como ultrassons ou radiofrequência, é comum e necessário para promover o efeito de retração da pele», explica Sofia Santareno. A lipoaspiração de definição intermédia, ou *soft definition* (de definição menos profunda), é das mais indicada para eliminar a gordura localizada, pois permite reduzir centímetros importantes de gordura e lipoaspirar «até três litros e meio de gordura por cirurgia». É habitualmente usada na região abdominal.

- ★ **Ideal para** «quem pretende um resultado definitivo e não tem medo de se submeter a uma cirurgia».
- ★ **Sessões** «É realizada uma única vez e os resultados são imediatos e continuam a melhorar progressivamente até aos seis meses».
- ★ **Tome nota** «Antes de recorrer à lipoaspiração deve cumprir um programa de nutrição e reeducação alimentar personalizado. No pós-operatório é importante o uso de cintas modeladoras e fazer drenagens linfáticas para diminuir a inflamação e garantir uma recuperação mais rápida. O uso de meias de compressão ajuda a prevenir tromboembolismos».
- ★ **Evite se** «fez alguma cirurgia prévia ao abdómen (por exemplo, uma laparoscopia) ou em caso de tromboes ou hemorragias prévias».
- ★ **Preço** A partir de 3500 euros.

ou uma boa técnica para melhorar os efeitos de uma abdominoplastia ou lipoaspiração.» → **Sessões** «Entre seis e 12, dependendo da quantidade de gordura ou celulite a eliminar ou do grau de flacidez. Os resultados podem ser potenciados com a combinação de drenagens linfáticas», indica o especialista. → **Tome nota** «A ingestão de água (1,5 a 2 litros por dia) é muito importante, bem

como uma alimentação equilibrada e rica em fibras para potencializar os resultados.» → **Evite se** «estiver grávida ou em caso de problemas cardíacos, diabetes ou hipertiroidismo. Também está contraindicada em doentes oncológicos, pacientes com feridas ou queimaduras, pessoas que realizaram tratamentos injetáveis com toxina botulínica há menos de um ano e portadores de *pacemaker*



GORDURA OU ALGO MAIS?
«As "áreas teimosas" de gordura podem ser um sinal de outros problemas de saúde. Procure um médico antes de optar por qualquer procedimento», sublinha Luís Uva

ou outros implantes cirúrgicos, eletrónicos ou metálicos.» → **Preço** Entre 120 e 150 euros (por sessão).

CRIO-LIPÓLISE PARA A GORDURA PERSISTENTE

Como os adipócitos são sensíveis à exposição prolongada a uma fonte de frio, esta técnica utiliza temperaturas baixas para destruir as células de gordura. «O stresse hipotérmico induzido com



A DRENAGEM LINFÁTICA FUNCIONA?

Este tipo de massagens «estimula o sistema linfático e imunológico e melhora a circulação venosa. Devido ao efeito drenante, ajuda o organismo a libertar-se de toxinas e substâncias patogénicas, transportando mais rapidamente as toxinas presentes no meio celular em direção aos gânglios linfáticos», explica o médico dermatologista Luís Uva.

- ★ **Quais os benefícios?**
«Tem um efeito *detox*, oxigenante e revitalizante. Ao drenar os tecidos, diminui o edema e o volume e, ao acelerar o metabolismo, fomenta a eliminação de gordura. Os efeitos visíveis são uma pele mais lisa, diminuição do edema, redução de alguns centímetros e bem-estar geral.»
- ★ **Em que casos está indicada?**
«Má circulação venosa, pernas cansadas, edemas nos pés ou pernas, celulite edematosa e gordura localizada.»
- ★ **Com que regularidade deve ser feita?**
«Por norma, duas vezes por semana ou em dias alternados.»
- ★ **Requer alguns cuidados?**
«Após a drenagem linfática, deve caminhar (cerca de uma hora) para melhorar o funcionamento dos sistemas linfático e venoso, e beber entre 1,5 e 2 litros de água por dia, o que acelera a eliminação de toxinas por via urinária.»
- ★ **Tem contraindicações?**
«Sim, em caso de patologia oncológica, (na fase pós-oncológica pode ser realizada por indicação médica) e, em doenças autoimunes, só por recomendação médica. Não deve ser feita em caso de flebites, tromboflebites e de infeções associadas a febre.»
- ★ **Qual o preço?**
«Cerca de 80 euros por massagem.»

medicina estética

o aparelho de crioterapia desencadeia nos adipócitos a sua morte celular.

Ao fim de seis a 12 semanas, as células de gordura que foram congeladas são expelidas do corpo, resultando numa redução de 20 a 40 por cento da gordura na área tratada», esclarece

Luís Uva. É indicada para a zona do abdómen, flancos, pernas e braços. «Os resultados são progressivos e visíveis a partir da primeira ou terceira sessão, mas só ao fim de quatro meses se atinge o resultado máximo.»

→ **Ideal para** «pessoas



TRATAMENTOS INJETÁVEIS

Este tipo de procedimentos requer «a privação de medicamentos anticoagulantes ou o consumo de alimentos ou suplementos alimentares antioxidantes (chá verde, alho, cebola, gengibre, e/ou suplementos de ómega-3)», refere Sofia Santareno, médica-cirurgiã plástica

com gordura localizada que tende a persistir mesmo com alimentação saudável e exercício físico, e que não querem fazer cirurgia».

→ **Sessões** Depende «da quantidade inicial de gordura e da reação do organismo à primeira sessão. Edema, vermelhidão, hematoma, dor localizada e diminuição da sensibilidade na zona do tratamento são alguns dos efeitos secundários, que desaparecem após algumas semanas».

→ **Tome nota** «Um peso saudável e estável e uma pele firme e elástica contribuem para melhores resultados. Já uma massagem após

o tratamento pode melhorar o resultado até 68 por cento, nos primeiros dois meses, e em 44 por cento, no quarto mês.»

→ **Evite se** «estiver grávida, sofrer de obesidade ou patologias como crioglobulinemia ou hemoglobinúria paroxística por frio, se tiver uma infeção da pele no local do tratamento, hérnias ou cirurgias recentes, se tem próteses metálicas na região ou DIU de cobre na região abdominal».

→ **Preço** Dependendo do número de zonas, tamanho e número de sessões, pode rondar 100 euros (por sessão). ★

{ FAÇA ASSIM }

ESTRATÉGIAS PARA NÃO VOLTAR A TER GORDURA LOCALIZADA

O médico dermatologista Luís Uva revela os cuidados a seguir para impedir o reaparecimento da gordura localizada.

1 Aumente o metabolismo com exercício físico, para estimular o organismo a usar a reserva energética, ou seja, a utilizar os depósitos de gordura.

2 Evite o ganho calórico excessivo com uma alimentação saudável, pobre em hidratos de carbono simples, açúcares refinados, refrigerantes, gorduras saturadas, *fast food* e bebidas alcoólicas.

3 Evite uma ingestão calórica superior ao gasto diário, de forma equilibrada, não devendo perder peso de forma drástica ou diminuir excessivamente a quantidade calórica. Isso fará com que perca massa muscular e não a gordura localizada indesejada.