

Gazette thalassa maio 2014

Como já se devem ter dado conta, a comunicação, na clínica Thalassa , tem algo de irracional. Não se apoia em técnicas reconhecidas, responde menos ainda a estratégias de empresa. Surge por acessos, quase por crises a bem dizer, após pausas, períodos de afasia durante os quais quase que poderiam facilmente achar que a Thalassa ficara muda.

De uma certa forma é uma comunicação afectiva, sensitiva, surgindo por lufadas repentinas, se bem que se nos apraz dar-nos ares de intelectuais racionais com as nossas citações latinas e as nossas referências pseudo-eruditas.

Pois bem, depois de alguns meses de hibernação, retomamos a palavra. Será que porque há algo para dizer? Não forçosamente. Este despertar, que não ousamos chamar ainda de primaveril depois do desolador tempo cinzentão destes meses de inverno, tem provável e simplesmente a ver com a temperatura amena do ar e as carícias da luz.

E quando um ser humano vive um renascimento, a primeira coisa que se lhe surge são as palavras. Vamos lá então para o grande discurso. Ou os pequenos conselhos. Ou até simplesmente algumas ideias que flutuam no ar do tempo, e que vamos tentar agarrar.

A primeira, claramente conjuntural, menos existencial que o medo de envelhecer, mas atingindo uma intensidade inigualável nestes meses que precedem o solstício de verão: a fobia absoluta da celulite e de alguns quilos a mais que separam uma mulher do seu alter-ego ideal.

Comecemos pelos quilos a mais, é um conceito mais fácil de definir. Se bem que...

Um excesso de peso define-se habitualmente pelo IMC (Índice de massa corporal) que reflecte um aumento dos riscos para a saúde. O IMC é um aspecto importante da questão, que importa sempre considerar do ponto de vista médico.

Mas sejamos claros: este índice não reflecte absolutamente os problemas encontrados na medicina estética. Os 2/3 das nossas pacientes têm um IMC normal. Uma barriguinha redondinha, ancas um tanto ou quanto generosas, pernas um pouco grossas e sujeitas a retenção linfática, apenas modificam muito pouco este índice. Muito menos em todo o caso que o de modificarem o humor das nossas pacientes, que se tornam singularmente irritadiças enquanto não conseguimos reduzir os volumes da discórdia.

É preciso então entregar-se ao problema de corpo e alma, se me é permitida esta metáfora. Para perder esses quilinhos mal distribuídos, uma tríade impôs-se:

Regime alimentar/mesoterapia/exercício físico aeróbio.

Tal como nos tratados de teologia, cada um dos termos desta singular trindade deve ser analisado.

Regime alimentar. Sim. Por que não? Hipocalórico? Dissociado? Integral? Sem glúcidos? Sem lípidos? Sem sal? Sem solução?

O problema é que, com as dietas, nos afastámos de algumas ideias simples e saudáveis.

A primeira é que é preciso absorver menos calorias que as que gastamos se quisermos obrigar o corpo a ir busca-las às suas detestáveis reservas. Fizemos tudo para esquecer esta regra incontornável. Acabamos sempre para voltar ao mesmo.

A dietética do emagrecimento não se resume contudo a um balanço contável. Outros fatores intervêm, outros imperativos impõem-se. É preciso respeitar os aportes em vitaminas minerais, proteínas, etc.

É preciso então propor uma dieta coerente, hipocalórica, a mais equilibrada possível (sabendo que uma fase de emagrecimento é, por definição, um desequilíbrio). Não devemos rezear de enriquecê-la com proteínas (salvo indicações médicas contrárias do tipo insuficiência renal), pois o organismo tem muita dificuldade em transformá-las em gorduras.

E agora a pergunta que vale 100 000 escudos, para aqueles e para aquelas que ainda se lembram dessa época: qual é a melhor substância ou o melhor manipulado magistral para emagrecer? Resposta simples, pode vagamente lembrar a história de Alexandre cortando os Nós Górdios: nenhuma substância está indicada no emagrecimento. Podemos eventualmente ajudar com produtos de fitoterapia drenante que, desde o chá verde ao concentrado de beringela, estimulam o sistema linfático mas, é preciso dizê-lo, nunca fazem perder um grama de gordura.

Cuidado com os remédios para tirar a fome pois, por definição, interferem com o sistema nervoso.

Um estudo rápido sobre o que se prescreve nas clínicas “médicas” na berra, permite estabelecer que os manipulados magistrais contêm antidepressivos, estabilizadores de humor, e, para completar, diuréticos utilizados em cardiologia. Quando se sabe que o peso é finalmente o reflexo do modo de vida que se leva, é difícil entender a estratégia. A menos que a entendamos por de mais.

Resumindo e concluindo, face a esses comprimidos “milagre”, com os meus conselhos de disciplina e de esforço, sou tal Winston Churchill no princípio da segunda guerra mundial, que só podia prometer aos Ingleses “sangue, suor e lágrimas”. Mas no fundo, o que conta numa guerra, é saber quem sai vencedor.

Isto em relação à dietética. Passemos para a actividade física. Tem de ser aeróbia. É de facto neste tipo de exercício que o organismo pode utilizar a gordura como carburante. A actividade física aeróbia pode ser definida como uma actividade de intensidade moderada a média, continuada no tempo. O tipo perfeito é o caminhar. A natação, a corrida a pé sem aceleração, as aulas epónimas nos ginásios são outros exemplos.

É imperativo praticá-la o máximo que se puder, 4h, 5h, 6h por semana. A utilizar sem moderação é também o exercício anti-idade por excelência

Falta-nos falar do 3º pilar do nosso sistema de emagrecimento: a mesoterapia. Paradoxalmente, é bastante difícil, pois já se escreveu tudo sobre este tratamento. O nosso próprio site na Internet tem um artigo bastante detalhado acerca deste assunto. Para saber mais, bastará ler o documento em questão.

Tentarei então ser aqui o mais sintético possível.

A mesoterapia é um tratamento:

- antigo: mais de 50 anos de existência, o que permite um recuo, uma experiência e um acompanhamento a longo prazo quase único na história da medicina estética.

- sem efeitos secundários: quer a curto, médio ou longo prazo. A mesoterapia não interfere nem com o sistema cardiovascular, nem com o sistema hormonal, nem com o sistema nervoso central.

- um tanto ou quanto desagradável: muitas injeções no revestimento cutâneo.

- terrivelmente eficaz: nas gorduras localizadas, na celulite, no edema linfático e nos problemas circulatórios.

É portanto o nosso tratamento de eleição para acompanhar um processo de emagrecimento.

Falta agora falar da celulite, assunto chato, por excelência. É o que faremos daqui a duas semanas. É melhor libertar em duas vezes esta logorreia. Tenho já demasiada tendência para perder-me no labirinto dos meus discursos. Não facilitemos este defeito com textos intermináveis. Retomemos a técnica dos grandes folhetins do século XIX, de Balzac a Alexandre Dumas, que forneciam aos jornais a sua obra por fragmentos.

Sem pretender nem um pouco igualar-me ao seu génio, retomo contudo a sua fórmula: continua no próximo episódio.