



# Body

## GISELE BÜNDCHEN

Entrevista exclusiva com a supermodelo que revelou como conseguiu perder 12 quilos em sete meses. Confira!

50 ANOS PEGRAS  
PARA TER PELE DE DEUSA AOS  
20, 30, 40, 50+



# BARRIGA CHAPADA

# -4kg em 15 dias

• dieta pós-gordura  
• 5 exercícios inéditos  
• remédios que aceleram  
o resultado

DICHO DA MODO  
Sócy a 100%  
de aptar  
control 3 anos

A fruta que  
ajuda a perder  
peso e dá um  
melhor controle  
na dieta

A VERDADE  
SOPRE O BALÃO  
NO ESTÔMAGO  
PARA EMAGRECER  
Quando ficamos  
e quando ficamos  
o processo

## AERÓBICO EM CASA

Uma nova maneira de treinar de  
casa, sem precisar de outros aparelhos!



# este balão não é mágico

Colocado no estômago, o balão intragástrico “rouba” espaço da comida e espanta a fome, mas está longe de ser a solução ideal para emagrecer só uns quilinhos


Por Thaís Cavalheiro

**C**riado há cerca de 20 anos, o balão intragástrico voltou a atrair os holofotes. Não que tenha saído de cena por completo. É que desde fevereiro deste ano, quando a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) anunciou que pretende proibir o consumo e a venda de sibutramina e outros inibidores de apetite derivados de anfetaminas, esse método de emagrecimento não-cirúrgico vem chamando atenção de quem quer perder de 5 a 10 quilos, mas jura de pés juntos que, sem a ajuda de uma dessas drogas, a missão é quase impossível. Ninguém pode afirmar com certeza, mas tudo indica que o cerco aos remédios, sob a alegação de que os riscos para a saúde superam os benefícios, está levando a uma nova corrida ao dispositivo emagrecedor. E aí quem já não encara numa boa a dobradinha dieta e atividade física – a regra básica para chegar ao peso desejado sem nenhum perigo – enxerga no tal balão, muito menos invasivo do que qualquer cirurgia do estômago, uma saída fácil para enxugar gordurinhas. A coisa não é tão simples. “O balão

intragástrico é indicado para quem é gordo de verdade, tem grande dificuldade para emagrecer, não consegue fazer atividade física, não tolera bem inibidores de apetite, já tem doenças associadas, como diabetes, hipertensão e colesterol alto, e está com a autoestima lá embaixo”, enumera João Luiz Moreira Coutinho de Azevedo, professor livre-docente do Departamento de Cirurgia Bariátrica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). “É um método provisório, útil para quem vai se submeter a uma cirurgia bariátrica, e, até lá, precisa eliminar parte dos quilos extras para melhorar a saúde e tornar a operação mais segura.”

## para quem precisa, não para quem quer

Você se acha gorda de verdade? Bem, o “achômetro”, no caso, não vale. Obesidade é uma doença mensurável pelo índice de massa corpórea (IMC), que avalia a gordura corporal. Para chegar a ele (veja o quadro IMC: qual é o seu?), divida seu peso pela sua altura elevada ao quadrado. O cálculo é um tanto discutível por não levar em conta a massa magra, que também pesa na balança, mas, por enquanto, não há outro. Se o IMC estiver abaixo de 35, segundo as diretrizes do Conselho Federal de Medicina (CFM), o balão intragástrico não é para você. As indicações para a sua utilização são as mesmas estabelecidas para o tratamento cirúrgico: pacientes com IMC acima de 40 ou maior do que 35, mas com doenças agravadas pela obesidade, e que tenham sido tratados clinicamente durante dois anos com resultados insatisfatórios. Apesar da



**N**ão é um método para perder peso rápido e entrar no vestido de festa e sim para tratar a obesidade.”

Luiz Vicente Berti, cirurgião do aparelho digestivo e bariátrico, de São Paulo

resolução do CFM, a própria Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica recomenda o balão intragástrico para quem tem sobrepeso (IMC de 25 a 29,9) – um degrau abaixo da obesidade. Diante da divergência, surge o impasse: entro ou não nessa onda?

#### **a opinião de quem experimentou**

Hoje, o balão intragástrico é muito mais seguro do que nos seus primórdios, mas não é totalmente inócuo. Há risco de que o dispositivo de silicone (o mesmo tipo usado nas próteses de mama) se rompa e, levado pelos movimentos peristálticos do estômago, migre para o intestino, provocando uma obstrução que, em certos casos, exige cirurgia imediata. “Mesmo que não arrebente, o balão pode perfurar a parede do estômago, lesionar os vasos e provocar uma hemorragia”, alerta o cirurgião João Luiz Azevedo. “Além disso, o material está sujeito ao ataque de fungos, o que pode provocar infecção.” Vladimir Schraibman, cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, aponta outro risco: “O balão pode provocar megaesôfago, uma dilatação que dificulta engolir alimentos sólidos e líquidos”.

Sem contar as reações do organismo ao corpo estranho – cólicas, náuseas, refluxos e vômitos, sobretudo nas duas primeiras semanas. “Há quem não tolere tanto incômodo, o que obriga a retirada do dispositivo dias depois do implante”, conta Luiz Vicente Berti. Foi o que esteve a ponto de acontecer com M\*, 31 anos, empresária de Campinas, no interior paulista. “A primeira noite

\* A entrevistada pediu para não ser identificada.

passei em claro, senti um mal-estar terrível, com vômitos de cinco em cinco minutos e diarreia”, lembra. “Como estava muito frio, tomei vários banhos quentes, a sensação da água sobre a barriga trazia um certo alívio. Em quatro dias perdi 4 quilos, de tanto vomitar e ir ao banheiro. Depois, as náuseas ficaram mais esporádicas, de meia em meia hora. Mas bastava ingerir 50 mililitros de líquido e já tinha que sair correndo.”

A empresária é um caso clássico de efeito sanfona. Até os 24 anos, pesava 57 quilos, adequados para a altura dela, 1,63 metro. Em um ano, chegou aos 68 de tanto abusar de lanches, salgadinhos e refrigerantes antes de ir à faculdade direto do trabalho. “Desesperada, comecei a tomar medicamento para emagrecer e perdi esses 11 quilos em três meses. Encerrado o tratamento, cheguei a 88 quilos, voltei à medicação, mas já não emagrecia tão rapidamente. Até fiz uma lipoaspiração para retirar 8 litros de gordura.” Sua meta é chegar aos 65 quilos para engravidar. Na época da entrevista a BOA FORMA, fazia 41 dias que ela tinha colocado o dispositivo. E já comemorava a perda de 10 quilos, a diminuição de 10 centímetros na cintura e 7 nos quadris. “Estou usando numeração 44, claro que me sinto animada, mas, por tudo que passei, entre a lipo e o balão, preferiria fazer outras dez lipos!”, desabafa.

Glaucia Monteiro Tremura Campana, 35 anos, gerente de vendas de Campinas, outra adepta do balão, perdeu 6 quilos em um mês. Quando engravidou, foi dos 63 para 99 quilos (sua altura é 1,66 metro). “Tinha pavor de chegar aos três dígitos”, conta. Ela também teve vômitos, mas só nos dois primeiros dias pós-procedimento. “Nada que se compare ao relatado por uma moça que conheci no consultório”, lembra. “Ela disse que vomitou durante vários dias e achava que ia morrer. Então, eu me preparei para o pior. Talvez por isso tenha superado com certa facilidade”, diz. A publicitária Fernanda Ramalho, 28 anos, 1,79 metro, de Rio Branco, já foi obesa mórbida – chegou aos 140 quilos. Tentou de tudo, mas o máximo

**Sem o balão, o apetite volta ao normal. É necessário aprender a comer direito para não voltar a engordar.”**

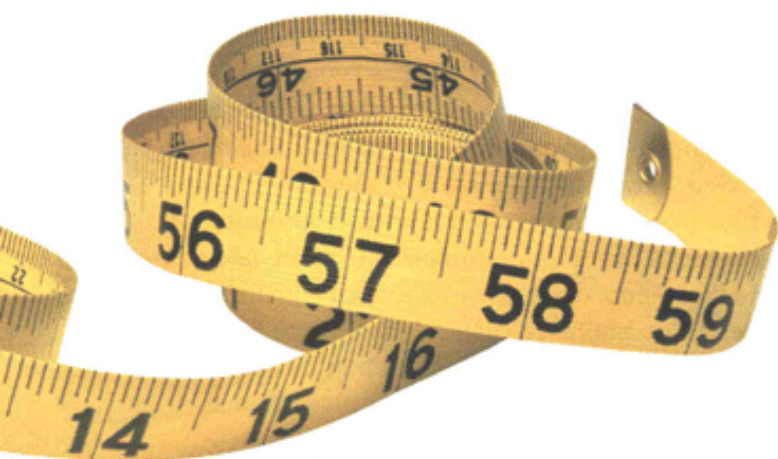
Hercio Cunha, professor de gastroenterologia da PUC de Campinas

que conseguiu foi perder 12 quilos. Depois que colocou o balão, enxugou 42. Ela retirou o dispositivo há quatro meses e garante: “Agora consigo distinguir entre fome e vontade de comer”. E já se prepara para pôr o balão pela segunda vez. Quer perder mais 20 quilos e sair da faixa da obesidade. Vai de novo enfrentar azias, enjoos, dores abdominais... “Afim, não existe benefício sem sacrifício”, conforma-se.

Nesses três casos, os efeitos colaterais justificam até mesmo correr os riscos inerentes ao procedimento, porque oferecem menos perigo do que a própria obesidade de acordo com os médicos. “Ninguém deve pensar no balão para perder peso rapidinho e caber no vestido de festa”, adverte Luiz Vicente Berti, cirurgião do aparelho digestivo e bariátrico, de São Paulo. Ele acrescenta: “Essa é uma ferramenta para quem esgotou todas as possibilidades de tratamento clínico e precisa sair da obesidade”.

### milagre não existe

O professor de gastroenterologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Campinas, Hercio Cunha, frisa que para emagrecer não dá para contar com métodos milagrosos. “Nem a cirurgia é definitiva se não houver uma reeducação alimentar.” Retirado o balão, há risco de recuperar os quilos perdidos. “Sem ele, o apetite volta ao normal. Se a pessoa não aprendeu a comer direito, fatalmente vai engordar de novo”, conclui o professor da PUC. O mesmo, aliás, pode acontecer até para quem se submete a qualquer uma das técnicas cirúrgicas. Então, leve a sério a velha fórmula: quem gasta menos calorias do que come engorda. Quem queima mais calorias do que as consumidas emagrece. Ponto final.



# MIDWAY LABS

## Qual a sua melhor forma?

Você já conhece os benefícios do óleo de cártamo e agora o Centro de Pesquisas e Desenvolvimento Avançado Midway Labs desenvolveu o **LIPOWAY Reduce**, uma inovação tecnológica a base do óleo de *Helianthus*.

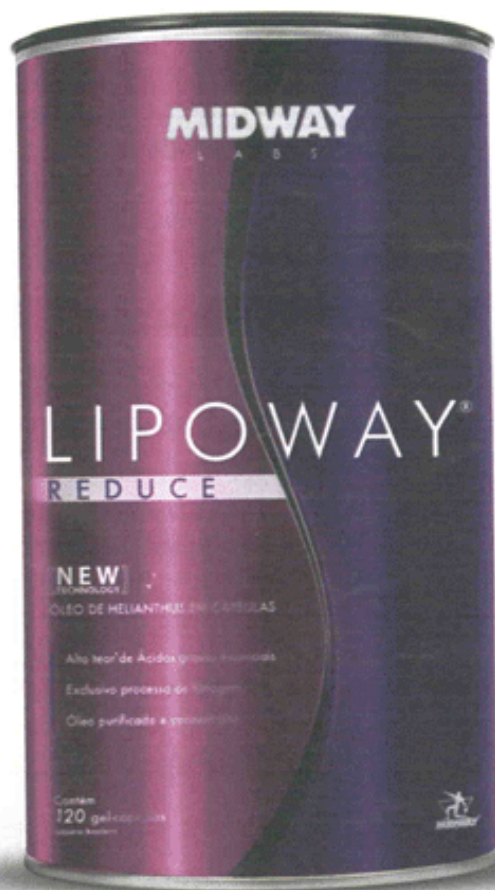
O óleo de *Helianthus* ultrapurificado, com alto teor de ácidos graxos e exclusivo processo de filtragem, garante os resultados que você procura e com apenas 4 cápsulas ao dia.

**LIPOWAY Reduce** são gel-cápsulas de 1000 mg, composto pelos ingredientes ativos do óleo de *Helianthus*, fornece por cápsula a concentração máxima deste ativo. O Óleo de *Helianthus* é um óleo considerado nobre e sua qualidade nutricional apresenta alto índice de ácido linoléico (Ômega 6), ácido oléico (ômega 9), Ácido Linolênico (Ômega 3) e Tocoferóis (vitamina E) que desempenha a importante função de redução dos níveis de gorduras do organismo.

- REDUÇÃO DE COLESTEROL
- AUMENTO DO METABOLISMO DAS GORDURAS
- AÇÃO ANTIOXIDANTE

PARA GARANTIA DE SUA PUREZA, ESTE PRODUTO É AVALIADO PELO METODOLOGIA ANALÍTICA DESCRITA NA AQAC INTERNACIONAL (OMU 10TH EDITION), COM A PRESENÇA DE ÔMEGA 3, ÔMEGA 6 E ÔMEGA 9.

ÓLEO DE HELIANTHUS EM CÁPSULAS NÃO CONTÉM GLUTEN. | REG. Nº 5.354.105/1 | O MINISTÉRIO DA SAÚDE AVISOU: NÃO EXISTEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS COMPROVADAS DE QUE ESTE ALIMENTO PREVENA, TRATE OU CURE DOENÇAS.



Os melhores produtos nas melhores lojas:



## IMC: qual é o seu?

Você não precisa quebrar a cabeça, no site da BOA FORMA há uma calculadora que faz a conta

menos que 18,5	baixo peso
de 18,6 a 24,9	normal
de 25 a 29,9	pré-obesidade (sobrepeso)
de 30 a 34,9	obesidade leve
de 35 a 39,9	obesidade moderada
de 40 a 49,9	obesidade severa
50 ou mais	superobesidade

Fonte: Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica.

## barriga cheia

### Saiba como funciona o balão intragástrico

Por meio da endoscopia, uma técnica não-cirúrgica que dispensa anestesia (basta uma leve sedação), uma esfera de silicone ainda murcha é inserida, pela boca, no estômago. Acoplado a esse dispositivo, um cateter serve de veículo para a mistura de soro fisiológico e azul de metileno, que vai inflar o balão. Caso o dispositivo se rompa, a substância azulada tinge a urina e denuncia o ocorrido, que deve ser comunicado imediatamente ao médico. Cheio, ele ocupa de 1/3 a metade do estômago, que passa a secretar menor quantidade de grelina, o hormônio da fome, reduzindo, assim, o apetite. Uma microcâmera instalada na ponta do endoscópio orienta todo o procedimento, que dura de 30 minutos a uma hora, é realizado em hospital e não requer internação. O prazo de validade é seis

meses. Depois, o balão deve ser retirado porque os ácidos que banham o estômago degradam o material. Além disso, como fica em contato direto com a mucosa do órgão, pode contribuir para o aparecimento de úlcera e gastrite. Em média, 15% do peso é exterminado. Ele funciona como um empurrãozinho para você aprender a comer direito. Não interfere na absorção dos nutrientes e, como em qualquer processo de emagrecimento, não evita a perda de massa magra (com menos músculos, o corpo fica mais flácido, sem definição). Um mês após o procedimento, que não é coberto pelo Sistema Único de Saúde (SUS), a atividade física está liberada. Como você elimina grande volume de líquido, a pele pode ficar ressecada durante o período crítico, quando os efeitos adversos são mais fortes.

## engordar para operar

### Essa estratégia não é bem vista por grande parte dos especialistas

Seja por vontade própria, seja por orientação médica, tem gente que acaba engordando de propósito só para se enquadrar na faixa de obesidade que tem cobertura dos planos de saúde para a cirurgia bariátrica. "Eu jamais pedirei isso a um paciente, mas, às vezes, até mesmo por um imperativo de sobrevivência, algumas pessoas, levadas pelas circunstâncias, acabam atingindo o peso mínimo exigido para a operação", diz o especialista João Luiz Azevedo. Seu colega Luiz Vicente Berti também condena o esforço voluntário para engordar: "Quem faz isso pratica uma violência contra o próprio corpo e contribui para aumentar os riscos na hora do procedimento", alerta. Ao contrário, você deve perder peso antes de fazer a cirurgia. E aí, sim, o balão intragástrico funciona como uma boa terapia auxiliar.

Fotos: Gettyimages, arquivo.