Dieta Já!

você mais leve e feliz!

Barriga dos sonhos (agora!)

Treinos que acabam com os famosos **pneuzinhos, pochete** e **flacidez**
Escolha o seu!

Luiza Brunet
48 anos e muuuito sarada! Copie a receita destas curvas

Grátis!
Revista de receitas light
DOCES COM MENOS DE 150 CALORIAS
Destaque e colecione

Imperdível
Seja qual for o seu perfil, montamos uma dieta que é a sua cara

Vai encarar uma lipo?

Especialistas esclarecem as dúvidas mais comuns das nossas leitoras

Alerta! O que você bebe no dia a dia pode estar fazendo você engordar

NÚMERO 195 - PREÇO R$ 6,90
ISSN 1413-8964
www.dietaja.com.br

MAGRA PÓS-GRAVIDEZ

8 KG A MENOS EM UM MÊS

Com menu vitaminado + exercícios poderosos

Raio X do balão intragástrico

Colocado no estômago para ampliar a saciedade e ajudar no emagrecimento, ele vem sendo cada vez mais usado no Brasil. Mas é bom ficar claro que não se trata de um método milagroso em que se manda a gordura definitivamente para o espaço. Mudar os hábitos continua sendo fundamental para não voltar a engordar

por Françoise Gregório

O número de obesos no mundo não para de crescer. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 50% dos adultos estão acima do peso. Por isso, a busca por procedimentos – cirúrgicos ou não – que combatam a gordura está ganhando cada vez mais espaço e, neste caso, o balão intragástrico é um dos que mais têm sido aplicados. Apesar de ser sempre citado quando o assunto é redução de estômago, não se trata de uma cirurgia, mas de um procedimento realizado por endoscopia. Mas por menores que sejam os riscos e os desconfortos comparados a métodos mais radicais, não se descarta a velha recomendação para dar cabo do estoque de gordura: pouca ingestão calórica + exercícios. Muito pelo contrário, se o paciente não aproveitar o tempo que estiver com o balão para se reeducar, assim que retirá-lo – num prazo que costuma ser de seis meses – tem grande chance de engordar tudo outra vez. "Costumo dizer que no período em que está com o dispositivo, o aprendizado de uma alimentação equilibrada é mais importante do que o próprio emagrecimento. O problema é que muita gente só se dá conta disso depois que o balão é retirado do estômago e volta a comer tudo o que vê pela frente e, claro, a recuperar todo o peso que foi eliminado", comenta a nutricionista Carla Maio (MG).

Sem cortes

A colocação do balão dura em torno de 30 minutos e é feita em ambiente hospitalar ou em clínica especializada. "Trata-se de um procedimento minimamente invasivo e o paciente pode retornar às suas atividades no dia seguinte. O período de internação costuma ser de umas quatro horas", explica o médico Antonio Celso Moraes, especialista em cirurgia digestiva e gastroenterologia (SP). O tal balão é uma esfera de silicone e com superfície lisa, que é colocado murcho no interior do estômago por meio de endoscopia, pela boca do paciente, que é sedado. O dispositivo possui uma válvula por onde será insuflado, com a ajuda de uma cânula. O preenchimento é feito com uma solução de soro e um corante chamado azul de metileno. Tal corante tem um papel importante, pois se houver rompimento do balão, a cor denunciará o acidente na urina. "O volume pode ficar entre 400 ml e 700 ml, conforme o tamanho do paciente. E o balão fica encostado no fundo gástrico, onde é produzida a grelina, um hormônio relacionado à fome", explica o cirurgião bariátrico Hercio Cunha, professor de gastroenterologia da PUC Campinas (SP). Instalado e insuflado o balão, a válvula é lacrada e a cânula, removida.

Espaço preenchido

A presença do balão dentro do organismo provoca uma sensação de saciedade de forma precoce, diminuindo o volume na alimentação. No entanto, vale destacar que algumas pessoas procuram meios para driblar a situação e abusam do volume de alimentos que "descem" facilmente – sorvete e chocolate, por exemplo –, e que são muito calóricos. Esta autossabotagem pode custar muito caro ao paciente e a conta é acertada com os ponteiros da balança.

Além de sua localização estratégica (fundo gástrico), o balão intragástrico pode ocupar uma área de até 40% do estômago. Ou seja, dá para ficar rapidamente com a sensação de estômago cheio

Prós e contras

Como já foi dito, este não é um método para salvar gordinhos que vivem à espera de um milagre. Mas é fato: mesmo não sendo uma cirurgia, a colocação do balão oferece um bom emagrecimento e em um curto período de tempo. "Os resultados são evidenciados imediatamente. Pode-se eliminar até 20% do peso enquanto estiver com o dispositivo no estômago", confirma Antonio. A colaboração do paciente, no entanto, é fator determinante para o sucesso do tratamento. Ou seja, a reeducação alimentar e a prática de exercícios devem fazer parte do pacote. Sem isso, com a retirada do balão, ficará difícil manter o peso conquistado. Por isso, as equipes que envolvem a intervenção contam com a ajuda de uma nutricionista, que acompanhará o paciente da colocação à retirada do balão. E se ele não seguir à risca as recomendações? O prejuízo não

A técnica é contraindicada nos casos de esofagite de refluxo, hérnia hiatal, estenose, cirurgia gástrica ou intestinal, doença inflamatória intestinal, gravidez, lactação, alcoolismo, compulsão alimentar e transtornos psíquicos

Na primeira semana, a alimentação costuma ser líquida e em pequenas quantidades

ficará apenas na silhueta, não, pois o custo do procedimento é alto, pode variar de R$ 8 mil a R$ 15 mil. Quanto aos riscos, a presença do balão pode causar lesões internas, intolerância com vômitos, aderência no estômago, úlceras e infecções fúngicas. O dispositivo também pode murchar, furar ou ter sua válvula rompida, o que leva à perda do soro. Aí ele pode migrar para o intestino, causando uma obstrução, que só é solucionada com cirurgia.

Quem pode

Ao contrário da cirurgia bariátrica, não precisa ser obeso mórbido para ter um balão no estômago. Segundo Hercio Cunha, pessoas com índice de massa corpórea (IMC) acima de 27 já são possíveis candidatas (para calcular o IMC, divida o seu peso pela sua altura ao quadrado). No entanto, deixa claro que a indicação deve ser muito bem avaliada. Como, por exemplo, pacientes que precisam perder peso antes de uma cirurgia bariátrica, diminuindo, assim, os riscos na mesa de cirurgia, ou pessoas com cardiopatias graves e que devem evitar centros cirúrgicos. A técnica do balão também é feita apenas em maiores de 16 anos. A aptidão para o procedimento dependerá da boa análise do histórico de cada paciente e de seus exames complementares.

Primeiros dias

No início, a adaptação com o balão pode causar uma série de desconfortos. "É um corpo estranho que está ali no estômago e o organismo quer expulsá-lo", explica Hercio. Entre os sintomas desta "revolta interna" com tal invasão, estão: enjoo, vômitos e dor abdominal. "Eles costumam desaparecer em menos de uma semana", avisa o especialista. Não é comum, mas, em alguns casos, o médico acaba tirando o balão antes do tempo, pois o paciente não consegue se adaptar com ele nem se alimentar. Pode variar conforme a equipe médica, mas, em geral, na primeira semana, a alimentação costuma ser líquida e em pequenas quantidades. Na segunda, melhora a consistência, passando para alimentos pastosos. Já na terceira, o paciente parte para os sólidos, porém, em menor quantidade e sempre com o cuidado de mastigar muito bem tudo o que come.

Suporte para emagrecer

"Após o falecimento de um irmão, entrei em depressão e, em três anos, ganhei 60 kg. Fiz várias tentativas para emagrecer, com remédios, dietas, spa... Tudo em vão. Em 2008 e 2009 tentei fazer a redução de estômago, mas, apesar dos meus 111 quilos, não fui considerada apta para a cirurgia, pois estava muito insegura. Foi aí que optei pelo balão. Vale dizer que ele não faz milagre, trata-se de um apoio que ajuda muito. Me esforcei e deu muito certo: em 7 meses eliminei 28 kg. Estou conseguindo manter o peso, mas me reeducando. Tenho a sensação de que continuo com o balão, então, se como um pouco a mais, me sinto mal. No meu caso, a fome não voltou com tudo, não. Hoje, mesmo sem o balão, consigo comer em pequenas quantidades e sem sacrifício algum. É preciso ter a consciência de que é preciso efetivamente mudar em relação à comida."

Silvia Cristina da Silva, 32 anos, administradora de empresas, São Paulo (SP).