

Gata na idade da loba

Se os 40 estão batendo à porta, desencane e relaxe. Manter as curvas intactas, dar corda no relógio do metabolismo e esvaziar o estoque de gordura pode ser beem menos sacrificante do que imagina, e até prazeroso

por Thais Costa

PAPO DE ESTRELA

Muitas coisas mudaram depois dos 40, acho até que injustamente! Mas estava preparada para uma verdadeira batalha contra o tempo. Fiquei mais disciplinada com os exercícios, mas sem exageros. Simplesmente sem folguinhas, como anteriormente. Fico na academia por cerca de uma hora e quinze minutos, e passeio a pegar mais pesado nos exercícios, menos repetições e mais carga. O metabolismo realmente começou a ficar mais preguiçoso! Hoje consigo estar de bem com o espelho e com muita saúde. É maravilhoso viver a idade da loba, pois me sinto madura, disciplinada e poderosa. O resultado pode ser mais lento, mas aparece. É fato!

Solange Frazão, de 46 anos, apresentadora do programa Em Forma, ClicTv



A CLARA DE OVO POSSUI UM AMINOÁCIDO IMPORTANTE, CHAMADO LEUCINA, QUE AJUDA A

Lucyanna Kaluff, nutricionista e farmacêutica



“Quando eu tinha 20 anos, podia comer de tudo, e quando queria emagrecer conseguia rapidinho. Mas agora...”. De tão comum, a frase pode até soar como clichê. O fato é que a passagem do tempo torna a luta contra o culote, barriga saliente e braços gordinhos mais acirrada. Porém, nada que justifique jogar a toalha e abandonar a guerrilha. É possível reverter o jogo e, ainda, exibir corpo de dar inveja às lolitas. E, o melhor, com todo o charme que vem no pacote da maturidade.

O TEMPO NÃO PARA, NO ENTANTO O METABOLISMO...

...também não (aposto que imaginou o contrário!). Apesar do que reza a crença popular, esse conjunto de reações que faz com que calorias sejam detonadas, causa muito mais pânico nas mulheres do que deveria. “Está certo que o metabolismo vai desacelerando. No entanto, é um processo lento, que não pode ser considerado crucial para explicar o ganho de peso após os 40 anos”, comenta a médica endocrinologista e nutróloga, Ellen Simone Paiva, do Centro Integrado de Terapia Nutricional (Citen), de São Paulo.

Mais aliviada? Leia essa então: Ellen conta que dos 40 em diante começa uma queda gradual de hormônios no organismo feminino, preparando-o para a inevitável menopausa, mas, como é aos pouquinhos, os sintomas não chegam de supetão. Independente disso, uma mudança significativa observada no período — principalmente após os 50 anos — é a perda de massa magra, uma realidade para todas. “À medida que se perde massa muscular, a tendência é que a flacidez apareça”, avisa a nutróloga.

NADA DE MOLEZA E OSSOS FRÁGEIS

Considerando os sacrifícios para manter tudo no devido lugar, deparar-se com o “efeito gelatina” é bem desanimador. Mas, calma, há aliados nessa missão! Por mais que não goste dela, a musculação é essencial nesse momento. “É necessário se dedicar aos músculos, já que são os únicos órgãos que ajudam a queimar as gordurinhas”, incentiva a endocrinologista. Capriche na sequência entre um aparelho e outro.

Adicione aí algumas atividades de impacto, como corrida e caminhada. “Elas estimulam a produção óssea e, se a mulher tiver um estoque importante quando chegar à menopausa, as chances de osteoporose são menores”, aconselha Ricardo Cury, ortopedista e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ). Para complementar a prevenção, a nutricionista e farmacêutica Lucyanna Kalluf recomenda a ingestão de alimentos amigos dos ossos: couve, espinafre, gergelim, banana, tofu, brócolis, chá verde e soja. Tome nota!

A VERDADEIRA BATALHA DO SÉCULO

Não há dúvidas de que as últimas gerações conquistaram espaço em áreas antes reservadas aos homens. E justamente por acumular tantas funções lá pela versão 4.0 — profissional *workaholic*, mãe coruja, dona de casa, esposa dedicada, ufa — é mais do que normal a mulher apresentar grau de ansiedade nas alturas. “Ela é naturalmente mais exposta ao estresse, e isso reflete nos hábitos alimentares. Mesmo que não exagere na quantidade, acaba escolhendo opções calóricas”, observa a endocrinologista.

A rotina de mulher maravilha faz mesmo com que elas sucumbam fácil diante de um brigadeiro crocante, só de pensar no imenso prazer que a guloseima irá proporcionar. O que é preciso lembrar com urgência, porém, é que, com o avanço do relógio da vida, observa o ortopedista Cury, “o ritmo dos exercícios costuma ser menor”. Na equação “comida de mais e exercício de menos”, quem sai perdendo é sua cintura!

E o drama não termina aí. Há estudos científicos, segundo a médica do Citen, que demonstram que o cortisol, hormônio relacionado à fadiga mental, tem relação direta com o acúmulo de peso. Por outro lado, o organismo também produz doses caprichadas de adrenalina, que acabam contribuindo para a queima calórica. Viu só o tamanho da competição travada no organismo da mulher moderna?

TREINAMENTO DE CORPO E ALMA

Na rotina da academia, Wilmar dos Santos Vilas, gerente técnico de musculação e cardiovascular da Companhia Athletica Kansas, na capital paulista, percebe como a turminha dos 40, superdeterminada, sabe direitinho o que quer: “além da boa forma física, busca qualidade de vida”. O que faz todo o sentido, afinal, quem consegue estar de bem com o espelho quando todo o restante está capenga?

De acordo com o professor, o esquema ideal para as lobas exigentes é um treinamento cruzado, combinando atividades de musculação com exercícios em grupo. “O essencial é que nessa rotina completa as priorida-

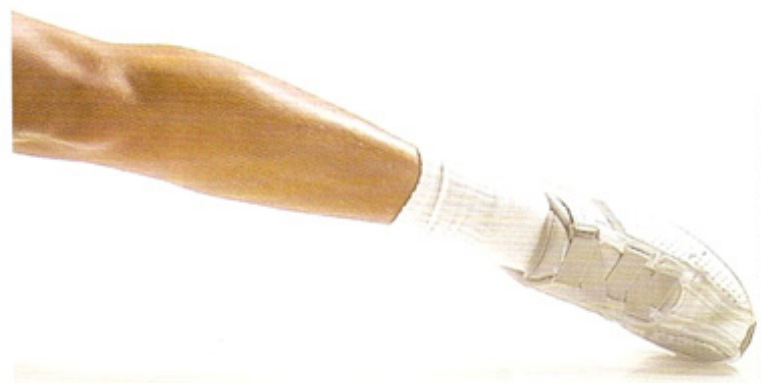


Foto Moisés Pazianotto/Divulgação

TER A MASSA MAGRA (MÚSCULO), DIMINUINDO ESPAÇO PARA A INDESEJÁVEL MASSA GORDA ”

des sejam o trabalho de força e resistência muscular, a atividade aeróbica moderada e, por fim, a flexibilidade e relaxamento". Vez ou outra, modalidades como *body pump* (treinamento sincronizado e com uso de barras e anilhas) e ginástica localizada podem substituir a sequência na sala de musculação. "A aula em grupo beneficia o relacionamento entre as pessoas. E ninguém duvida que fazer amigos é um dos conceitos de bem-estar", avalia o professor.



Foto Gyrotonic São Paulo/Divulgação

GANHANDO AMIGOS E... CURVAS!

Ainda que as mocinhas se recuperarem mais rapidamente dos treinos e adquiriram tonicidade muscular com facilidade incrível, Vilas confirma a tese de que, cada vez mais, há quarentonas que colocam muita garota com a metade da idade no chinelo — olhando nossas musas inspiradoras, Solange Frazão e Luiza Brunet, fica fácil acreditar.

Portanto, não se acanhe em experimentar as diversas aulas oferecidas na academia até encontrar aquela que deixe você revigorada, mesmo depois de um tremendo esforço. Sem dizer que assim as chances de abandonar a vida de atleta são bem menores.

Na rede Cia. Athletica, uma das sugestões é o Flying Cords, treino funcional suspenso, em que os alunos utilizam alças com apoios fixadas no teto da sala e o próprio peso para realizar os movimentos. "Trabalha-se com ênfase os músculos mais profundos", conta o gerente. Além de preservar o tônus, prejudicado com a aproximação da menopausa, a técnica ainda favorece a postura, já que age nos estabilizadores do tronco.

Outra opção para quem deseja exercitar a mente enquanto mexe o corpo é o **girotonic**, conjunto de aparelhos formado por roldanas, cabos, pesos e pratos giratórios, em que é possível realizar mais de 150 exercícios! "É uma malhação inteligente, pois a musculatura é desenhada com consciência", define a coordenadora do estúdio Gyrotonic São Paulo, Adriana Almeida. Boa pedida para quem deseja ficar durinha e, ao mesmo tempo, mais flexível. Com os exercícios propostos, a tendência é alcançar formas para lá de supermulher!

» Up no metabolismo

Suchá de couve com hibisco

Ingredientes

1 xíc. (chá) de chá de hibisco
1 folha de couve
1 cenoura em rodela
1 col. (chá) de gengibre ralado
1 col. (chá) de mel (opcional)

Modo de fazer

Para preparar o chá, utilize 2 colheres (chá) da erva desidratada para 1 xícara (chá) de água. Deixe em infusão por três minutinhos junto com o gengibre. Em seguida, coloque a mistura no liquidificador junto aos demais ingredientes. Bata e, depois, coe. Beba gelado!

Fonte: Lucyanna Kalluf, nutricionista e farmacêutica



PAPO DE ESTRELA

Para chegar aos 40 com tudo em cima, é preciso se cuidar desde cedo. Comecei a praticar atividades físicas quando tinha 17 anos e, hoje, vejo os bons resultados. Agradeço bastante à genética, pois ajuda a manter a forma, mas mesmo assim não me acomodo. Importante mesmo é se preocupar com o corpo e mente. Estar de bem com a vida: esse é o segredo! Aceito o passar dos anos naturalmente. E, por conta do metabolismo que já não funciona com tanta precisão, sempre procuro praticar exercícios, como caminhada na praia e pilates. Para completar, me entrego às massagens modeladoras.

Luiza Brunet, de 47 anos, modelo e empresária

