

Dieta Já!

receitas | cardápios | corpo | bem-estar



Colecione!
Grátis revista
com mais de 15
receitas light

Você merece!

Sair da dieta pode fazer bem

Veja qual é o segredo
para as escapadas
não arruinarem o
seu emagrecimento

Receitas que aliviam o calor

Feitas com
ingredientes que
refrescam o corpo
de dentro para fora

Troque a farinha de trigo pela de coco

Ela regula o funcionamento
do intestino e manda
embora até 2 kg por mês

198 kcal
Prato completo
com quibe
de abóbora para
o almoço



NUMERO 215 - PREÇO R\$ 6,90
ISSN 1413-8964
0.02 1 5
9 1714 13 48 950059

www.dietaja.com.br



Sarada

Saiba como
conquistar
uma barriga
negativa sem
abdominal



Panqueca

Substituições
certas fazem
passar de
678 para
188 calorias



Sem glúten

Retire do
cardápio
sem abrir
mão do que
mais gosta



30 anos sem *crise*

Nessa idade, os primeiros sinais do tempo começam a ser percebidos: as marcas de expressão, dores aqui e acolá e até uma dificuldade de manter o peso ideal. A boa notícia é que, com cuidados simples que você aprende agora, é possível retardar os efeitos indesejados, prolongando a juventude

por Rita Trevisan e Louise Vernier

Você se olha no espelho e percebe: seu rosto não é mais o mesmo. A pele não tem aquele viço de outrora, as olheiras se acomodaram por ali e as primeiras linhas de expressão começaram a surgir. As dores pelo corpo também parecem mais frequentes e intensas. E as responsabilidades, essas estão por todo o lado. Afinal, você já não é mais uma criança, já passou dos 30!

Pesquisadores americanos da Fundação MacArthur, que conduziram o projeto *Network on Successful Midlife Development* (Rede de Pesquisas do Desenvolvimento da Meia-Idade Bem-Sucedida, em uma tradução literal) já consideram que os 30 anos podem ser o começo da crise da meia-idade. As mudanças biológicas são as primeiras a ser percebidas. E não por acaso.

Olheiras

A pele da região dos olhos é delicada por natureza. O que acontece é que, a partir dos 30 anos, o organismo começa a perder colágeno e a pele fica ainda mais fina e translúcida, deixando transparecer os vasos sanguíneos — o que caracteriza as olheiras. Além da genética, alterações hormonais podem nos deixar mais vulneráveis ao aparecimento do problema, assim como maus hábitos, a exemplo das noites maldormidas e do tabagismo.

Dê adeus ao sintoma: os tratamentos mais eficazes são os que promovem a vasodilatação, melhoram a oxigenação do sangue e ajudam a drenar líquidos e toxinas. “O dermatologista pode lançar mão de técnicas que usam *laser* e luz pulsada, fazer preenchimento facial com ácido hialurônico ou até mesmo indicar cremes com estrógeno, ácido glicólico, vitamina C e cafeína, entre outros” diz a dermatologista Lígia Kogos (SP). Com isso, há uma melhora de pelo menos 30% nas olheiras.

Previna-se: utilize cremes especiais para a região dos olhos, que hidratam e, ao mesmo tempo, estimulam a produção de colágeno, como é o caso dos que contêm ácido retinóico, ácido glicólico ou vitamina C.

Como driblar o tempo

“Após os 30, mais especialmente os 35 anos de idade, ocorrem mudanças hormonais importantes na mulher, que vai perdendo sua capacidade reprodutiva gradativamente. Como consequência, é maior a probabilidade de aparecerem cabelos brancos, manchas na pele, rugas, entre outros sinais relacionados ao envelhecimento”, atesta a ginecologista Viviane Monteiro (RJ).

Porém, essas mudanças ainda são tímidas e só se tornarão mais pronunciadas se alguns cuidados não forem observados. Os especialistas garantem que manter a saúde e o corpo em dia, aos 30 anos e depois deles, não é tarefa tão difícil. E ainda dão o caminho das pedras para contornar os desafios típicos da fase. Saiba quais serão os 8 principais problemas a serem enfrentados nessa etapa da vida e contra-ataque!

Má digestão

Por conta do envelhecimento, o funcionamento dos órgãos vai ficando mais lento e sintomas como a azia e a má digestão se tornam mais frequentes. Da mesma forma, a ressaca, as dores de cabeça e as náuseas atacam com mais facilidade.

Dê adeus ao sintoma: fuja das carnes gordas, frituras e comidas condimentadas. Elas são tiro e queda para causar desconfortos. Também vale evitar o álcool. “O consumo frequente de álcool, a longo prazo, pode gerar doenças graves de fígado, que só podem ser revertidas com tratamentos médicos e cirurgias”, alerta Debora Dourado Poli, gastroenterologista do Hospital e Maternidade São Luiz (SP).

Previna-se: mantenha uma alimentação saudável. E se um sintoma desagradável prevalecer por mais de três meses, procure um médico. “A exceção são os sintomas mais graves, como o sangramento. Nesses casos, o ideal é procurar um médico o quanto antes”, alerta Ethel Zimberg Chehter, professora de gastroenterologia da Faculdade de Medicina do ABC (SP). Exercícios e um bom sono ajudam o organismo a funcionar bem e aumentam a resistência às agressões causadas pelo álcool e o excesso de gorduras. ▶



Lesões

O aumento de lesões musculares e articulares está normalmente relacionado ao excesso de atividade física, ao aumento das jornadas de trabalho e ao estresse. “O mais comum é que apareçam dores nos joelhos e na coluna lombar”, conta Marco Antonio Ambrosio, ortopedista e médico do esporte do Hospital Samaritano (SP). O aumento de peso também pode ser uma das causas dos problemas. “O sobrepeso diminui a proteção das articulações, cartilagens e tendões”, diz Ricardo Cury, presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho.

Dê adeus ao sintoma: depois que uma articulação foi danificada, fica difícil reverter o problema. O ideal é procurar um especialista ao perceber qualquer incômodo. Normalmente, a partir dos 30 anos, ocorrem lesões pouco agressivas, que podem ser revertidas com fisioterapia e medicamentos. “Para que o problema não volte, é indicado o alongamento e o fortalecimento muscular, com a prática de atividade física como rotina”, diz Cury. Mas tome cuidado: é importante não exagerar durante a execução dos exercícios.

Previna-se: procure fazer atividade física bem orientada, regularmente. Manter uma boa alimentação também evita os quilos extras, que pesam sobre as articulações. Também é possível usar suplementos que ajudam a proteger a cartilagem. A falta de cuidados pode fazer com que o quadro evolua para uma artrose.

Queda de cabelo

Com o avanço da idade, os cabelos se tornam mais frágeis, finos e quebradiços, por conta das mudanças hormonais. Nesse período, também é comum o aparecimento de fios brancos. “O processo ocorre devido à morte dos melanócitos, as células responsáveis por dar cor aos cabelos”, diz Adriano Almeida, dermatologista e diretor do Instituto de Pesquisa e Tratamento do Cabelo e da Pele.

Dê adeus ao sintoma: a queda é reversível com medicações injetáveis, suplementação e produtos tópicos. Além disso, cuidados com a hidratação são importantes. Mas a queda pode esconder problemas de saúde. Daí a importância de procurar um médico.

Previna-se: faça um *checkup* uma vez por ano, invista em alimentação regrada, rica em sais minerais como o ferro (presente nas carnes, na gema do ovo) e o zinco (que pode ser encontrado no leite). Evite também a exposição excessiva ao sol e os procedimentos químicos muito agressivos. Procure sempre hidratar os fios e ingerir bastante água.

Rugas

As primeiras rugas surgem nas regiões em que a pele e a musculatura são mais solicitadas: na testa, na lateral dos olhos ou nos cantos da boca. Os sinais podem aparecer tanto por fatores genéticos, como por maus hábitos, tais como sol em excesso, tabagismo e alimentação desregrada. “A perda de elasticidade também está relacionada à diminuição dos níveis de colágeno”, explica Lígia Kogos.

Dê adeus ao sintoma: um verdadeiro arsenal de cosméticos ajudam a suavizar as rugas. Os que levam ácido retinóico, glicólico e vitamina C são os mais populares. A aplicação de toxina botulínica, *laser*, o preenchimento com ácido hialurônico, os *peelings* e cirurgias plásticas também são utilizados.

Previna-se: usando cremes hidratantes para o rosto que contenham substâncias como as citadas acima, ácidos e vitaminas. Os filtros solares também são indispensáveis para prevenir as rugas.

Excesso de peso

Com a idade, vamos perdendo massa magra e a tendência é substituí-la pelas gordurinhas. O metabolismo também começa a desacelerar, dificultando a eliminação de peso.

Dê adeus ao sintoma: faça seis refeições diárias, incluindo verduras e frutas no cardápio, massas e cereais integrais e cortes magros de carnes. Tomar bastante água e intensificar a prática de exercícios físicos também ajuda.

Previna-se: se você chegou aos 30 com tudo em cima, parabéns! Mas não dê mole e comece o mais rápido possível a fazer ajustes na sua alimentação. E se ainda não se encontrou em nenhuma atividade física, experimente novas modalidades, até acertar. Caso contrário, poderá ter problemas mais sérios no futuro, como a obesidade e as doenças crônicas associadas, a exemplo da hipertensão e do diabetes.

Manchas na pele

O aparecimento do sintoma é comum nessa faixa etária, devido ao efeito cumulativo do sol. “Quanto maior a exposição à radiação, maiores serão os danos”, garante a dermatologista Shirlei Borelli (SP). Fatores hormonais também podem estimular o aparecimento de manchas.

Dê adeus ao sintoma: manchas podem ser tratadas com ácidos, clareadores, luz intensa pulsada, *peelings* e *lasers*. “Cremes à base de vitamina C também têm efeito clareador”, indica a dermatologista Mônica Maluf (SP). “Cosméticos com ácido retinoico, tretinoína, arbutin, hidroquinona e alfa-hidroxiácidos são indicados”, complementa Eliandre Costa Palermo, diretora da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SP). O uso diário do protetor solar também impede que as manchas fiquem mais escuras.

Previna-se: além de passar protetor solar com FPS 30, no mínimo, o uso de bonés e roupas com proteção UV, e maquiagem com filtro solar, também são ótimas formas de retardar o problema.

Celulite e flacidez

Mudanças hormonais típicas da fase favorecem a retenção de líquidos e toxinas, deixando o caminho livre para a celulite. Fatores hereditários também estão associados com o sintoma. “Mulheres com corpos mais curvilíneos têm chance maior de apresentar celulite”, explica a fisioterapeuta dermatofuncional Juliana Piola (SP). Já a flacidez é comum por conta da perda da consistência do tecido conjuntivo e da destruição das fibras elásticas.

Dê adeus ao sintoma: o *peeling* químico, a aplicação de *laser* e os preenchimentos com produtos à base de ácido retinoico, ácido hialurônico, ácido glicólico, vitamina C, costumam melhorar o aspecto das celulites. A drenagem linfática também funciona. Outro tratamento indolor e eficaz é a intradermoterapia. “O método prevê a aplicação de substâncias liporredutoras, vasodilatadoras e regeneradoras, associada à pressão realizada por um aparelho emissor de ondas”, explica Juliana. Para combater os furinhos e a flacidez ao mesmo tempo, o lipocarbox é uma boa pedida. O procedimento elimina a gordura localizada, a celulite, a flacidez e melhora as estrias.

Previna-se: procure manter o peso em dia com uma dieta equilibrada e a prática de exercícios físicos. Fazer drenagem linfática uma vez por semana e beber bastante água também é importante para ajudar o organismo a não reter líquido e evitar os sintomas. ■

