

EMAGRECIMENTO PROGRESSIVO GARANTE SAÚDE AO PACIENTE



Na opinião do especialista, a decisão de emagrecer não é nada fácil e muitas vezes a paciente mesmo acaba se boicotando.



IMPRIMIR



ENVIAR MATÉRIA

Compartilhe:



8+1

0

Apesar do imenso número de medicamentos para emagrecer existentes no mercado, muitos deles podem representar riscos à saúde. É inegável que o melhor para a saúde é emagrecer aos poucos e de forma natural, com exceção de casos mais severos de obesidade. Para grande parte das mulheres, principalmente aquelas que afirmam precisar perder "só mais três quilinhos", é possível dar início a uma perda de peso saudável, adotando um método de emagrecimento monitorado.

Na opinião do cirurgião plástico Alieksiéi Carrijo, diretor da Clínica Plástica BR, em São Paulo, "a decisão de emagrecer não é nada fácil e muitas vezes a paciente mesmo acaba se boicotando. Daí a importância de contar com um acompanhamento profissional personalizado, uma dieta especificamente composta para cada etapa do processo, além de profissionais da área estética que vão identificar e realizar os tratamentos necessários para que a autoestima permaneça alta e estável".

Não são raros os casos de pessoas que abandonam o regime assim que começam por se acharem envelhecidas quando se olham no espelho. "A primeira etapa do emagrecimento costuma ser a mais difícil. Afinal, quando se perde aquela gordura excedente que estava deixando tudo esticadinho, é normal que os sinais da idade se tornem mais evidentes. Nessa fase, podem ser feitos alguns tratamentos estéticos para amenizar estes sinais, cuidando sempre da dieta, para que o processo seja o mais saudável possível e atenuar também a ansiedade", diz Carrijo.

Para quem acha que regime bom é aquele em que se perde peso rapidamente, o especialista alerta: "Da mesma forma que a pessoa vai ganhando peso aos poucos, principalmente quando deixa de se exercitar e passa a ser mais indulgente com a comida, o processo de emagrecimento não deve ser encarado como uma fórmula mágica. O importante é que a perda de peso seja gradual e reflita toda uma mudança de comportamento, de dentro para fora. Vale ressaltar que tudo dependerá do quanto a paciente está comprometida com o processo. Sendo assim, tem gente que emagrece rapidamente e tem aqueles que emagrecem aos poucos, mas de forma sustentada."

Alieksiéi Carrijo aponta três fatores fundamentais para o sucesso de qualquer dieta: foco no objetivo, adesão total à programação e perseverança para superar fases de desânimo.