

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Jornal O Globo

Data: 06/03/2015

Colunas/Editoria: Sociedade

Pág(s): 24

## O GLOBO

Sociedade

SEM DOCE DE LEITE

### Dieta radical no Planalto

Dilma, ministros e 14 mil brasileiros seguem o método polêmico do argentino Ravenna

CAROL KNOPLOCH  
carolk@sp.oglobo.com.br

O método Ravenna, que fez a presidente Dilma Rousseff perder cerca de 15 quilos desde novembro, divide opiniões. Ao mesmo tempo que seguidores comemoram corpos mais enxutos e confiança nas alturas, médicos apontam como pontos negativos o cardápio com itens industrializados, muito poucas calorias e proporções dos grupos alimentares longe do convencional. Afir-mam ainda que a combinação entre pouca gordura e exercício físico é óbvia.

— Não há novidade alguma em juntar cardápio de baixa caloria com atividade física e acompanhamento multidisciplinar. Comendo 800 calorias por dia qualquer um emagrece — diz o endocrinologista Walmir Coutinho, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Dilma, que vive fase política indigesta no Palácio do Planalto, é a primeira chefe de estado que entra na onda do argentino Máximo Ravenna. Ele até usou a imagem da presidente em cartaz de propaganda. Dilma foi incentivada pela ministra Eleonora Menicucci (Políticas Públicas para as Mulheres) a entrar nesse regime. Mas, por causa da agenda, não frequenta a clínica. Mandou a chef de cozinha da Presidência, Andrea Munhoz, se inteirar do método e do cardápio.

A dieta também caiu no gosto dos ministros José Eduardo Cardoso (Justiça) e Kátia Abreu (Agricultura), e da presidente da Caixa Econômica Federal, Miriam Belchior. No Brasil desde 2009 e com clínicas em São Paulo, Brasília e Salvador, o método já conquistou 14 mil pessoas. Ele limita o consumo diário a cerca de 800 calorias. A promessa é de redução de 5% a 10% do peso em um mês. Carboidratos refinados (farinhas e açúcares) estão vetados. Itens de baixo índice glicêmico (proteínas, frutas, verduras e laticínios) são permitidos em pequenas medidas.

Também inclui exercício físico e acompanhamento médico, nutricional e psicológico ao custo de R\$ 2.150 no primeiro mês. Na segunda etapa, paga-se R\$ 880. E na última, R\$ 440. As pacientes são, em sua maioria, mulheres entre 40 e 50 anos. Ela são aconselhadas a participar duas vezes por semana de grupos de terapia nas pró-prias clínicas. Mas a abordagem também pode ser feita à distância, com, ao menos, uma visita por mês a um dos endereços (por R\$ 900).

Renata Camargo sorri ao contar que em julho de 2012 tinha 89 quilos e agora, 62 em 1,62 metro. Foi uma amiga que lhe contou sobre o regime. Mas, quando foi à clínica no bairro chique do Jardim Europa, em São Paulo, pensou que a dieta não era para ela. É que a comida era sua válvula de escape, quando estava feliz ou triste.

— Antes, nos casamentos, me preocupava em sentar na mesa mais próxima da cozinha. Para pegar o garçom logo que aparecia no salão. E também com o tamanho da bolsa, para caber mais hem-casados! Agora vou a essas festas para me divertir e dançar, com o vestido que eu quiser e com salto sete — brinca Renata.

Para ela, que ama pães, o segredo do método é o acompanhamento médico. Garante que as terapias em grupo são incentivadoras. Também vai à clínica para fazer ginástica e comer no restaurante com cardápio especial.

— Às vezes não me sinto capaz de me controlar e vou na terapia. Aprendi a comer direito e hoje não tenho restrições. Mas fico longe dos pães.

Rita Dias também incorporou as lições do Ravenna em sua vida, agora "34 quilos mais leve e feliz". Em abril de 2012, com 96 quilos em 1,57 metro, estava quase com obesidade mórbida. Chegou a pensar em ganhar mais uns sete quilos para poder fazer a cirurgia de estômago.

— Estava no fundo do poço. Tinha dificuldade com as dietas. Tentei inúmeras — comenta Rita. E sofreu para comer apenas 800 calorias: — Na terapia e via que 99% das pessoas con-



Antes e depois. Dilma, em outubro do ano passado e em fevereiro deste ano. Ela perdeu cerca de 15kg no período



Só na saladinha. Renata, apaixonada por pães, eliminou 27 quilos e comemora poder usar o vestido que quis

seguiam. E isso me instigava.

Agora, Rita não vive sem os caldos que passaram a abrir almoços e jantares. Por serem quentes e consumidos devagar, a ansiedade diminui.

— O que importa é que sai do número 50 para o 38. Renovei meu guarda roupa. Faço ginástica e continuo com a nutricionista do programa.

#### CRÍTICAS AO CARDÁPIO

A alegria das pacientes contrasta com a opinião de alguns nutricionistas e endocrinologistas. — A dieta divide opiniões até entre profissionais da Nutrição. Eu sou contra. Desde que me formei, há sete anos, nunca receitei uma dieta com tão baixa caloria — diz Thaianna Velasco, nutricionista funcional e membro do Conselho Regional de Nutricionistas (RJ/ES).

Thaianna explica que, para manter o corpo funcionando, em repouso, é necessário algo como mil calorias diárias, levando em consideração uma mulher baixa, magra e com baixa massa magra (músculos, órgãos vitais, ossos e líquidos corporais). Para trabalhar, pegar o filho na escola ou fazer ginástica, é preciso mais.

— Gosto de dietas que levam em conta a qualidade dos alimentos, não apenas cortar calorias. A do Ravenna não se preocupa com itens industria-

lizados. A gelatina, cheia de corantes, é amplamente usada, assim como o leite e derivados que podem causar hipersensibilidade e alergia.

A nutricionista, porém, destaca pontos positivos como a restrição aos carboidratos refinados e o acompanhamento multidisciplinar.

O endocrinologista Coutinho alerta para o modismo e afirma que o Ravenna é marketing. — Teve a do francês Dunkan (consumo exclusivo de proteína na primeira semana) e agora a do argentino Ravenna. Ambos não são acadêmicos nem contribuíram com a ciência médica. São empresários e ganharam o mundo por causa das pacientes famosas. No ano que vem aparecerá outra dieta vinda do Paraguai ou do Panamá — afirmou Coutinho, que também criticou o cardápio: — E cortar carboidrato ou gordura sem se importar com o método.

Ravenna se defende e diz que seu método visa queimar as reservas de gordura do corpo.

— Hoje em dia pouca gente me critica. São pessoas que não têm outra coisa pra fazer. Correntes do mundo todo defendem o benefício de comer menos, principalmente carboidratos. Não somos uma moda. Trabalhamos desde 1993 e temos mais de 100 documentos científicos publicados. O resto são opiniões. ●

#### Corpo a corpo

MÁXIMO RAVENNA

### 'Tratamento de Dilma está indo muito bem'

Médico que criou a dieta adotada pela presidente diz que ela ainda emagrecerá de cinco a seis quilos

JANAÍNA FIGUEIREDO  
janaina.figueiredo@oglobo.com.br

—BUENOS AIRES— O médico argentino Máximo Ravenna, criador do método para emagrecer escolhido pela presidente, disse que espera se encontrar com Dilma em meados deste mês para uma consulta de monitoramento. Segundo ele, a presidente "parece comprometida com o tratamento" e ainda deve perder entre "cinco e seis quilos".

● O senhor ficou preocupado quando viu as imagens de Dilma comprando doce de leite num supermercado uruguaio?

Não, a presidente já emagreceu entre 13 e 15 quilos e está recebendo controles semanais ou quinzenais. Está sob uma supervisão importante. Pela quantidade (de doce de leite) que comprou, foi para dar de presente.

● Ela não poderia comer doce de leite neste momento?

Claro que não. Não é o momento, estamos apenas começando, e nunca, em momentos de redução do peso, devemos dar esse respiro aos pacientes. Para todas as pessoas, estes produtos são ruins. Nos EUA, médicos estão lutando para que nas embalagens de doces sejam colocadas advertências explicando que não são nutritivos, que são comidas que não alimentam.

● O tratamento de Dilma está indo bem?

Muito bem. É difícil fazer este tratamento e supervisionar uma pessoa tão ocupada, mas estamos comprometidos. Vemos que a presidente tem suas ideias muito claras. Estive com ela no começo de fevereiro e a vi muito firme em sua decisão. Ofereceram-lhe dietas mais abundantes em calorias, mas ela disse que queria a mesma que fizeram algumas ministras. Pelo que me dizem os médicos, ainda faltam cinco ou seis quilos e depois disso começaria a manutenção, que será um trabalho cuidadoso, porque a presidente não participa de grupos. ●