

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: O Globo Online

Data: 06/03/2015

Colunas/Editoria: Sociedade - Saúde

Pág(s):

O GLOBO

MENU

SOCIEDADE

SAÚDE

Especialistas criticam dieta que emagreceu Dilma, mas adeptos e criador exaltam resultados

Nutricionistas questionam poucas calorias do método Ravenna, mas médico responsável garante: "Não somos uma moda"

POR CAROL KNOPLOCH

06/03/2015 6:00 / ATUALIZADO 06/03/2015 12:25



Só na saladinha - Renata Camargo, que é tarada por pães, eliminou 27 quilos e agora usar o vestido que quisera - MARCOS ALVES

RIO - 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. Afirmam 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.

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: O Globo Online	Data: 06/03/2015
Colunas/Editoria: Sociedade - Saúde	Pág(s):

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 próprias clínicas. Mas a abordagem também pode ser feita à distância, com, ao menos, uma visita por mês a um dos endereços (por R\$ 900).



- Hudson Pontes /01.03.2015

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 bem-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.

CONTE^XTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: O Globo Online	Data: 06/03/2015
Colunas/Editoria: Sociedade - Saúde	Pág(s):

— Estava no fundo do poço. Tinha dificuldade com as dietas. Tentei inúmeras — comenta Rita.

E sofreu para comer apenas 800 calorias:

— Ia na terapia e via que 99% das pessoas conseguiam. 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 diminuiu.

— O que importa é que saí 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 industrializados. 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: — É 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.