

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: O Dia

Data: 19/06/2015

Colunas/Editoria: Saúde

Pag(s): 19

ODIA

odia.com.br | SEXTA-FEIRA, 19/6/2015 | Nº 23.010 |

ODIA | SEXTA-FEIRA, 19-6-2015

SAÚDE

Desafio da internet não significa corpo saudável

Jogo consiste em passar o braço pelas costas e tentar encostar a mão no umbigo

A moda começou na China e se espalhou pela internet nos últimos dias: o chamado 'Desafio do Umbigo'. Ele consiste em passar um dos braços por trás das próprias costas e tentar encostar a mão no umbigo. Quem consegue, posta uma foto nas redes sociais para comemorar a 'boa forma'. Mas especialistas alertam: não há base científica para afirmar que o feito seja sinônimo de corpo saudável.

"Com certeza, não. Mostra uma boa flexibilidade, e só", destaca **Thaianna Velasco**, nutricionista funcional da Clínica Helena Costa. Segundo ela, o método usado para avaliar a saúde do corpo é o Índice de Massa Corporal (peso em quilos, dividido pelo quadrado da altura em metros). O ideal é que o resultado fique entre 18,5 e 24,9. "Mas há outros fatores que devem ser avaliados, como a quantidade de gordura e músculo", conta.

A nutricionista acredita que as redes sociais contribuem para uma busca exage-



Quem consegue a proeza, posta foto nas redes sociais e se diz saudável

rada pela boa forma. "Parece que é uma coisa fácil, que quem não tem está fora do padrão", critica.

Thaianna alerta ainda para os riscos da magreza excessiva. "A carência de vitaminas e nutrientes afeta todo o organismo, e há um maior risco de doenças", afirma. A queda de cabelo e as unhas fracas são alguns dos sinais. E os perigos são maiores entre adolescentes. "Afeta a produção hormonal, que para eles é essencial. Isso pode atrasar a menstruação das meninas, por exemplo", aponta a nutricionista.

A principal dica para quem quer emagrecer com saúde é entender que cada corpo tem seu próprio funcionamento. "A dieta da sua mãe não serve para você", lembra ela. Além disso, o peso da genética desanima muitas pessoas, já que um exercício igual ao de um amigo, por exemplo, pode não ter o mesmo efeito. "É preciso ter disciplina e força de vontade. A direção é mais importante que a velocidade", ressalta **Thaianna**.