

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
<b>Veículo:</b> O Dia Online	<b>Data:</b> 19/06/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Mundo & Ciência	<b>Pag(s):</b>

## O DIA MUNDO & CIÊNCIA

O Dia » **Notícia** » Mundo & Ciência » **Desafio da internet não significa corpo saudável**

19/06/2015

### Desafio da internet não significa corpo saudável

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

O DIA

EUA - 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.



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

Foto: Reprodução

“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 exagerada 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.

# CONTE X TO

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
<b>Veículo:</b> O Dia Online	<b>Data:</b> 19/06/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Mundo & Ciência	<b>Pag(s):</b>

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.

<http://odia.ig.com.br/noticia/mundoeciencia/2015-06-19/desafio-da-internet-nao-significa-corpo-saudavel.html>