

Fitness & Nutricao

Conversamos com especialistas sobre radicalismos e as etapas para um processo realmente saudável de perda de peso

POR GIOVANNA FISCHBORN

Para o MET Gala deste ano, evento que arrecada fundos para o Metropolitan Museum of Art de Nova York, a empresária e modelo Kim Kardashian emagreceu 7kg em três semanas. O objetivo? Usar, no tapete vermelho, um vestido histórico que pertenceu a Marilyn Monroe. Entre as estratégias, cortou carboidratos e açúcar. A dinâmica do “perca muito peso em poucos dias” e o fato de Kim admitir o esforço para entrar na roupa levantam questões sobre saúde mental e emagrecimento saudável. Afinal, já não havíamos superado esse discurso?

Métodos radicais que prometem mudanças rápidas tiveram seu auge. Durante muito tempo, a cultura da magreza naturalizou tais fórmulas. Ainda assim, parece não termos entendido o recado. “No caso de Kim, é provável que tenha feito uma privação calórica, o que, em excesso, pode trazer transtornos psicológicos e desordem hormonal”, analisa Lucas Americano, da TAI Crossfit.

Muitas pessoas que iniciam os treinos em uma academia esperam melhorar a forma e até mesmo secar. Provavelmente, a maioria prefere que os resultados venham logo. Isso é natural. Mas Lucas observa, também, outro perfil: “Quem aparece com uma meta urgente — um casamento, uma festa, uma prova ou um exame — quer resolver o que deveria ter feito em seis meses em 30 dias, 15 dias ou, pasme, uma semana. E isso não é saudável”.

Lucas afirma que a fórmula do emagrecimento não tem mistério: é deficit calórico controlado. Ou seja, você come uma quantidade abaixo do que precisa, mas de maneira a manter as funções de performance — esse é um ponto importante. Só assim é possível se exercitar com qualidade. A indicação costuma ser

Emagrecendo rápido demais



O treinador de Kim, Don-A-Matrix, considerado o personal das celebridades, saiu em defesa da modelo, assegurando que o processo de perda de peso foi, sim, saudável