

Plástica & Beleza

A revista que vai mudar você

17 anos

PROMOÇÃO

Compre a revista e
concorra a um
tratamento
odontológico
de até
R\$ 5 mil

KAREN JUNQUEIRA

A dieta
sem glúten
e sem lactose
da gata sensual
de Império

DIETA
SECA
TUDO!

-4kg
em **7 dias**

(e o fim do inchaço)

Radiofrequência GORDURA ZERO!

MÁQUINAS
PODEROSAS QUE
**derretem os
pneuzinhos**

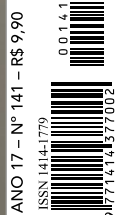
Verão
2015

AS PLÁSTICAS
QUE VÃO
TE DEIXAR

**PRONTA
PARA O
BIQUINI!**

Especial PÓS-OPERATÓRIO

- Descubra a cinta modeladora para sua plástica
- Alimentos que ajudam na recuperação



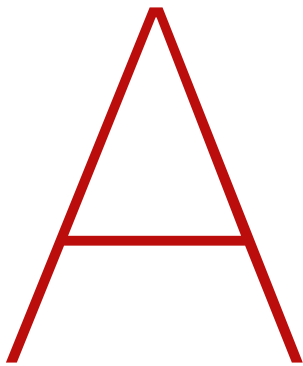
ODONTOLOGIA: cuide bem do sorriso durante a gestação

Se você pretende se submeter a uma cirurgia plástica nos próximos meses, saiba que será preciso adotar uma alimentação para garantir a sua saúde antes, durante e depois da cirurgia. Descubra qual é a

Dieta do bisturi

POR MALU BONETTO





alimentação adequada no período pré-operatório e pós-operatório é fundamental para o sucesso de uma cirurgia plástica já que garante um bom estado imunológico, auxilia na nutrição celular e na boa cicatrização. Mas não é só se alimentar bem um dia antes ou depois do procedimento. Para que ocorra tudo bem no dia é preciso começar uma preparação alimentar bem antes da cirurgia com a introdução de alimentos adequados. “A alimentação deve ser balanceada e pobre em gorduras saturadas, açúcar refinado e produtos industrializados. Já a qualidade da pele vai depender não só da alimentação como também da exposição solar, cuidados de higiene, hidratação e, ainda, da carga genética individual”, explica o cirurgião plástico Marcelo Moreira (RJ). Também não podemos esquecer que a imunidade tem papel importante no “sucesso” da cirurgia plástica, afinal um corpo saudável ajuda na recuperação, na cicatrização e diminui o risco de infecções e complicações. Então, assim que você já estiver com o dia da cirurgia agendado, converse com seu cirurgião plástico para saber o que deve fazer ou não parte do seu cardápio, já que você não quer comprometer o resultado da sua cirurgia plástica!

Sinal vermelho!

Nesse período que antecede à cirurgia, a nutricionista Cristina Martins (RJ) recomenda evitar alimentos sem valor nutricional significativo, como refrigerantes, biscoitos, fast-food, mesmo porque neste período o organismo deve estar bem nutrido para enfrentar a cirurgia da melhor forma. Carnes gordas, frituras, alimentos gordurosos também devem ser evitados porque aumentam a inflamação, interferem no sistema imunológico e na cicatrização. Os laticínios, principalmente nas pessoas mais sensíveis ou com intolerância a lactose e proteína láctea, também devem ser evitados, pois podem aumentar a inflamação e aumentar o inchaço. “Alimentos muito salgados ou picantes também não devem ser consumidos, já que podem ajudar na retenção de líquidos causando um maior edema no pós-operatório. Por isso evite pimentas caiena e malagueta, cebola, alho, rabanete, gengibre, alimentos condimentados em geral”, aconselha o Dr. Marcelo Moreira (RJ). E o docinho que muitas vezes acaba sendo uma maneira de amenizar a ansiedade também deve ser evitado, pois prejudica a cicatrização, justamente por isso que diabéticos podem ter complicações durante e depois da cirurgia.

PROTEÍNAS

Entre as principais queixas de quem irá se submeter à cirurgia plástica são os inchaços, os edemas e o medo de que a cicatrização não seja perfeita e comprometa o visual. Os alimentos ricos em proteínas (carnes magras e peixes) são bons aliados na recuperação dos tecidos e cicatrização, porque auxiliam na produção de colágeno que irá formar as fibras que dão sustentação à pele. Não há um período definido para o seu consumo, mas deve-se ter atenção para consumir as fontes de proteínas de forma fracionada (um pouco várias vezes ao dia) mesmo porque, segundo a nutricionista Cristina Martins (RJ), não armazenamos a proteína após o seu consumo, portanto o excesso é excretado pelos rins.

GORDURAS DO BEM

Para uma boa cicatrização é essencial que exista uma quantidade adequada de proteínas e de gorduras essenciais (ácidos graxos tipo ômega-6 e ômega-3 disponíveis nos peixes e óleos vegetais) que devem ser ingeridas pela alimentação, pois o nosso organismo não consegue fabricá-las. Nas quantidades corretas, que normalmente é 1,1 mg para as mulheres e 1,6 mg para homens, são importantes na imunomodulação pós-cirúrgica, ou seja, ajuda a promover uma inflamação adequada e boa cicatrização, evitando que o organismo faça uma resposta inflamatória exagerada e fique com cicatriz disforme.



Foto: Fotolia

Líquidos sempre!

É importantíssimo também ingerir muito líquido para garantir o bom estado nutricional, boa hidratação e eliminação do inchaço. Vale desde água até sucos naturais. Nessa caso dê preferência aos sucos de vegetais com aipo e folhas verdes, água de coco e chás, principalmente o verde ou o branco que além de serem antioxidantes ajudam a eliminar as gorduras excedentes.

A água de coco também é um isotônico natural que apesar de ter baixo teor de sódio (que é necessário para manutenção da água no organismo) tem baixa caloria e alto teor de potássio, que também ajuda a manter a água no organismo, como o sódio. Além disso, o potássio presente nela é um íon com grande concentração no intracelular, e sua ingestão ajuda a prevenir fraqueza, especialmente no pós-operatório.

FERRO

O ferro deve ser incorporado no cardápio dois meses antes da cirurgia para evitar anemia e a dificuldades de cicatrização, já que é um componente do sistema de transporte de oxigênio e pode afetar a capacidade de cicatrização de feridas. Entre os alimentos mais ricos nessa substância, que deve estar presente em uma alimentação balanceada, estão miúdos, carne de vaca, aves, peixe, gema de ovo, feijão, lentilha, ervilha, tofu, tâmaras e damascos. “Não se deve consumir ferro junto com alimentos fonte de caféina, pois podem prejudicar sua absorção”, alerta a nutricionista.

VITAMINA C

Os alimentos ricos em vitamina C (laranja, acerola, limão, morango, vegetais verde-escuro e verduras em geral) além de ajudarem na imunidade, aumentam a absorção de ferro, importante na formação do colágeno, pelo organismo. “Além disso, devemos acompanhar os níveis de ferro no pós-cirúrgico pois, dependendo da cirurgia, pode haver grande perda de sangue, com consequente perda de ferro”, diz Cristina Martins.

ÔMEGA-3

As sementes de girassol, gergelim, óleos vegetais, peixes são alimentos que também não podem faltar por serem boas fontes de ácidos graxos ômega-3 e 6, são fontes de vitamina E e antioxidantes, já que um processo cirúrgico pode gerar uma grande quantidade de radicais livres. Salmão e atum, além de possuírem grande quantidade de proteínas, trazem gorduras boas, ricas em ômega-3, que ajuda a prevenir inflamações.

FIBRAS

Para evitar o aparecimento de cólicas e da constipação intestinal no pós-operatório é recomendado investir nas fibras presentes nas frutas, vegetais, pão integral, nozes, legumes, cereais integrais, farelos e no mamão que ajuda na circulação, tem propriedades cicatrizantes, além de ser ótimo digestivo e regular o intestino.

PROBIÓTICOS

Para ajudar na regularização da flora intestinal, o cirurgião plástico Marcelo Moreira (RJ) indica os probióticos (iogurte e leite fermentado) que contém micro-organismos que ajudam no equilíbrio da flora intestinal, importante para a eliminação de líquidos e toxinas sem que tenha grandes esforços na evacuação e assim não comprometer a cicatrização. ■