

Reprodução Freepik



Especialista em estética desvenda mitos e verdades sobre a drenagem linfática

DA REDAÇÃO

Aliada de quem busca melhorar a saúde e transformar alguns aspectos da aparência corporal, a drenagem linfática consiste em uma técnica de massagem que auxilia o corpo na eliminação do excesso de líquidos e de toxinas, que podem ficar acumulados no sistema linfático devido a um desequilíbrio. De acordo com Daniela Lopez, especialista em Estética e Cosmetologia, o principal objetivo da drenagem linfática é aumentar a velocidade da linfa, bem como seu volume. "A linfa é o líquido que circula pelo sistema linfático. Quando estimulada pela drenagem, ela é direcionada ao

sangue e, com isso, passa pelos rins, que realiza a filtragem. Na sequência, a linfa é eliminada pela urina, o que traz diversos benefícios às pacientes", explica. A drenagem linfática é utilizada em casos que vão além da estética, como no pós-operatório de várias cirurgias, com o objetivo de prevenir a formação de edemas. Por se tratar de um procedimento estético – e, também, de saúde –, a drenagem linfática ainda causa diversas dúvidas. Dessa forma, Lopez selecionou três afirmações para explicar os principais mitos e verdades sobre o processo.

Drenagem linfática emagrece

Mito. Conforme apontado acima, a drenagem linfática elimina líquidos e toxinas que estão acumulados no organismo. Apesar de auxiliar na perda de peso, o procedimento não tem impacto algum sobre o emagrecimento. "Não há perda de gordura na drenagem linfática, então não podemos relacioná-la ao processo de emagrecimento. Dessa forma, o procedimento não é indicado para quem deseja perder peso, mas sim para quem quer eliminar líquidos e, com isso, perder medidas", aponta a especialista. Drenagem pode melhorar os sintomas da TPM (Tensão Pré-Menstrual) Verdade. A drenagem linfática é uma grande aliada das mulheres que apresentam sintomas severos de TPM. "O procedimento da drenagem atua na liberação de líquidos, o que faz com que as pessoas se sintam menos inchadas. Além disso, é possível ter vantagens relacionadas à diminuição dos sintomas de ansiedade", conta. **Drenagem linfática ajuda no combate à celulite**

Verdade. Mesmo que a drenagem linfática não auxilie na perda de peso, ela é uma das principais formas de combater as celulites, que incomodam muitas pessoas. "Uma das principais causas da celulite é a retenção de líquidos e, como a drenagem linfática auxilia na liberação destes, previne esse problema, bem como melhora o aspecto das celulites que já existem", finaliza Lopez. Cerca de 30% dos idosos com mais de 60 anos têm problemas de sarcopenia, entendida como a perda de massa, força e desempenho da musculatura. A boa notícia é que esse mal pode ter seu impacto reduzido ou postergado com cuidados simples ao longo da vida. "Por volta dos 30 anos de idade, começamos a perder massa muscular. Trata-se de um processo natural, mas a velocidade da perda e o impacto na qualidade de vida do paciente decorrem diretamente da quantidade de massa magra que as pessoas têm no corpo: quanto menos massa magra tivermos mais riscos corremos", explica o Dr. Roberto Miranda, cardiologista e geriatra.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida dos brasileiros ao nascer aumenta ano após ano e se aproxima de 77 anos. Além disso, é cada vez mais comum as pessoas atingirem mais de 100 anos de idade. Segundo o Ministério da Saúde, aproximadamente 10 milhões de brasileiros têm osteoporose, o que causa 1 milhão de fraturas por ano. Esses graves problemas podem ser minimizados (ou adiados) com ajustes nas rotinas das pessoas: ter estilo de vida ativo, o que significa no mínimo 5 mil passos por

dia ou fazer meia hora de caminhada; ter alimentação balanceada, que não restrinja os alimentos, mas reduza a ingestão daqueles que não contribuem com a saúde; ter equilíbrio emocional, para que o corpo não sofra as consequências; evitar o excesso de álcool e não fumar.

Outra solução importante é a suplementação nutricional, que proporciona ao organismo os nutrientes essenciais quando eles não são aportados por dieta padrão. Um exemplo clássico é a ingestão de proteínas, que na maioria das vezes não atinge os níveis recomendados por dia. Uma ótima fonte de proteínas são os peptídeos de colágenos, que são isentos de alérgenos, como proteína do leite, soja e glúten. Combinação adequada e balanceada de proteínas associada a vitaminas, minerais e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA's) é indispensável para a síntese muscular auxiliando na prevenção da sarcopenia.

Para a saúde dos ossos e combate à osteoporose, é preciso ingerir quantidades adequadas de cálcio, vitamina D, K e magnésio. Como os ossos não são formados apenas por cálcio, é fundamental o aporte de proteínas, vitamina D e magnésio, não esquecendo o papel da vitamina K2 como carreador do cálcio para os ossos, evitando que esse importante elemento se acumule nas artérias e rins. Vale mencionar que existem diversas fontes de cálcio. O Cálcio Citrato Malato, por exemplo, é melhor absorvido pelo nosso organismo em relação ao carbonato de cálcio.

Alimentação balanceada, seja via dieta nutricional padrão ou suplementada, e a prática de atividade física regular são chaves para manter o organismo em condição de oferecer a melhor resposta às necessidades habituais, promovendo envelhecimento mais saudável e longo.

"Nada disso é fácil, mas os resultados são evidentes e comprovados por inúmeros estudos. Por isso, minha recomendação para todos é: parem de procrastinar. Comecem hoje a fazer a diferença, independente da sua idade", completa o Dr. Roberto Miranda.

Loterias



Acumulou - Concurso 2415

10 12 26 29 35 60



Acumulou - Concurso 5673

24 28 31 53 59



Acumulou - Concurso 2281

1ª SORTEIO
20 25 36 46 48 49
2ª SORTEIO
25 31 35 39 40 41



Acumulou - Concurs 1696

02 24 30 45 71 72 75



Acumulou - Concurso 2218

12 13 15 22 24 27 33
34 38 39 42 45 57 60
70 71 72 84 86 87



DIA 4

GEISON LUIZ FACUNDO DE SOUZA

GUILHERME SOUZA SALLES

MARIA SILVIA ANDRE

THAIS G. ROSSI

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 4

Dia dos Animais

Dia de São Francisco de Assis

Dia da Natureza

Dia do Cachorro

Dia do Agente

Comunitário de Saúde

Dia Mundial do Habitat

Dia do Barman

Dia do Médico do Trabalho