

## REPROGRAMAÇÃO DO HIPOTÁLAMO

# MÉTODO RESULTA EM PERDA RÁPIDA DE PESO

Tratamento, que ajuda a emagrecer até 20 kg, é considerado “de choque”, já que resultados são obtidos em três meses

THUANY MOTTA  
falesuper@supernoticia.com.br

A luta diária contra a balança é bem desafiadora para quem tem obesidade ou apresenta sobrepeso. Na corrida para o emagrecimento, essas pessoas têm um aliado: o método 5S. O objetivo é desinflamar o hipotálamo – região do cérebro que regula processos metabólicos como a fome e a sede – e reprogramá-lo em apenas três meses, resultando em uma perda que pode ir de 10 kg a 20 kg.

Isso ocorre, primeiramente, por meio da ação anti-inflamatória de suplementos e da alimentação; e, em segundo lugar, pela reeducação dos hábitos de vida diários, como o controle do peso e o autocuidado das emoções.

De acordo com a nutricionista Viviane Soares, o 5S tem como base cinco estratégias divididas em três ciclos. A primeira delas é a reeducação alimentar, mas, nesse caso, não existe cardápio. O paciente é orientado a evitar o consumo de alimentos industrializados, hipercalóricos e de alto índice glicêmico, como carboidratos simples.

A segunda é a suplementação com vitaminas e minerais que têm efeitos funcionais, como diminuição da vontade de comer

doce, combate à depressão e aumento da sensação de bem-estar.

Em seguida, ocorre a desinflamação do hipotálamo a partir do uso de compostos de ômega 3 e ômega 9 por via oral. Já a quarta estratégia usa os tratamentos estéticos, com mantas térmicas e aparelhos que emitem radiação infravermelha, com o intuito de desintoxicar o sangue.

Por último, há a chamada “terapia motivacional em grupo” (feita por meio de um aplicativo de conversa no celular). De acordo com Viviane, essa é a parte mais importante. “Todas as outras técnicas falham se o acompanhamento motivacional não é feito. A nutricionista fica à disposição do paciente, em horário comercial, para esclarecer dúvidas. Nesses três meses, ele precisa diariamente fazer foto de todas as refeições e do peso e enviar. Caso alguma coisa não esteja adequada, nós intervimos com orientação”, explica.

A nutricionista diz que o período mínimo de aplicação do 5S – 90 dias – é sucedido por uma orientação tradicional de nutrição. “Após esse tempo de perda significativa de peso e reeducação do paciente, nós fazemos a manutenção do resultado. Pedimos que ele venha, fielmente, uma vez



Juliana Pereira tem 1,50 m e pesava 76 kg – quase 20 kg a mais do que o ideal – e conseguiu emagrecer com o método 5S

por mês para fazermos o monitoramento do peso e tirarmos todas as dúvidas”, diz.

#### Ressalva

Segundo Viviane, aqueles que têm peso normal que estão em tratamento contra o câncer e que fizeram cirurgia bariátrica recentemente, além de grávidas e hipertensos, não devem experimentar o método. “Em outras situações, é necessário que se consulte o médico para a liberação”, orienta.

#### Números

**Dados.** Mais da metade da população brasileira está com sobrepeso, e a obesidade já atinge 20% das pessoas adultas. Esses dados foram divulgados no primeiro semestre deste ano e fazem parte de um relatório conjunto da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas).

## Paciente recupera saúde e autoestima

“Quando me olho no espelho, não são só 19 kg a menos, mas uma autoestima recuperada, junto com minha saúde”, diz a jornalista Juliana Pereira, de 34 anos, que tinha um quadro de sobrepeso.

As medidas não ajudavam: ela tem 1,50 m e pesava 76 kg, quase 20 kg a mais do que o ideal. Além disso, o que agravou a situação foi a internação do filho, que nasceu prematuro. “Só na gestação, ganhei 10 kg. Depois dessa etapa, meu filho nasceu prematuro e ficou um mês internado na UTI”, narra. Em 30 dias, foram mais 7 kg para a conta.

Juliana relata que o resguardo não foi de recuperação positiva. “O estresse e a preocupação faziam com que eu passasse dias e noites no hospital. Então, não me recuperei e me alimentei de maneira pior do que na gravidez”, comenta.

Juliana afirma que, desanimada por causa de tudo o que aconteceu, não via muitas alternati-

vas para reverter o processo. Mas o primeiro passo da mudança veio no fim de agosto, quando ela avistou o letreiro de uma clínica de nutrição, exatamente nove meses depois do nascimento do filho.

#### No mesmo dia

“Marquei a primeira consulta e expliquei minha situação à nutricionista, que me recomendou o 5S. Comecei no mesmo dia. O que me fez continuar foi o acompanhamento diário que ela fazia comigo. A disciplina e a orientação que me motivaram. Só na primeira semana, foram 9 kg”, conta. A última consulta do método aconteceu na semana passada. “Eu tinha dois objetivos: reduzir os remédios da pressão – depois da pré-eclâmpsia, tomava cinco por dia, e, hoje, são três e meio – e sair magra na foto de aniversário de meu filho. Consegui cumprilos. Agora, é continuar indo todo mês para monitorar”, diz. (TM)

## FOME E SACIEDADE

O hipotálamo funciona em conjunto com o estômago

O mecanismo é como uma gangorra: quando um sobe, o outro desce

Quem comanda a fome é a **grelina**

hormônio **grelina** aumenta nessa hora

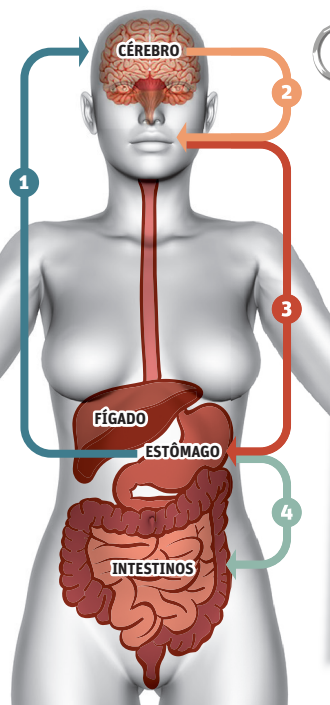
enquanto o hormônio da saciedade **diminui**

Após a refeição, ocorre o inverso

Para manter a balança equilibrada, é recomendado comer de **3 em 3 horas**

Por isso, é importante respeitar esse tempo e se alimentar com calma

Uma mastigação tranquila favorece esse processo



#### PROCESSO

- 1 A fome começa no estômago, que, quando fica vazio, aumenta a produção do hormônio **grelina**
- 2 A **grelina** avisa o hipotálamo a necessidade de comer, e o corpo pede a próxima refeição
- 3 Quando a comida chega ao estômago, a **grelina** diminui, e sente-se cada vez menos vontade de se alimentar
- 4 A comida digerida sai do estômago e entra no intestino. No início dele, o hormônio **GLP-1** é estimulado, funcionando como um freio para o cérebro cessar a fome