



American Airlines

Abril.com Mais sites Abril

Grupo Abril Abril Mídia Distribuição Gráfica Abril Educação Assine Loja SAC



veja

EDIÇÃO ESPECIAL - MAIO DE 2007
Mulher

ÍNDICE

- Carta ao leitor
- Para onde vamos: Angelina Jolie, linda, poderosa e filantropa: a mulher do futuro
- Tendências: Como iremos comer, morar, trabalhar e nos vestir
- Sexo: Desejo: de onde vem, do que é feito e como despertá-lo
- Carreira: Saiba quais são as profissões de futuro
- Saúde: Voz: como mantê-la jovem
- Dieta: Três chefs dão receitas de como manter a linha
- Consumo: O que as mulheres levam em conta na hora de comprar
- Poder: Quem tem medo de mulher?
- Meio ambiente: 20 maneiras de ajudar o planeta
- Fitness: Como ficar em forma mesmo detestando academia
- Perfil: Kate Moss: o que ela veste, o mundo copia
- Viagem: Guia para montar a mala perfeita
- Arte: É moderno: pintura direto na parede
- Arquitetura: O hotel-espetáculo de Frank Gehry
- Beleza: Sephora: na gigante mundial de cosméticos, beleza em pílulas
- Spa: Repórter passa três dias no sexto melhor spa do mundo
- Luxo: Dez coisas para sonhar

Dieta

Mulheres que comem

Por dever de ofício, elas devoram de tudo – e continuam magras. Saiba por quê

TATIANA SCHIBUOLA

Lailson Santos



RITA LOBO

IDADE: 32 anos

PESO: 57 quilos

ALTURA: 1,75 metro

PROFISSÃO: editora de site culinário

RISCOS DA ATIVIDADE: tem de testar, pessoalmente, todas as receitas que coloca no ar, uma por dia, em média

O QUE FAZ PARA NÃO ENGORDAR: estabelece horários fixos tanto para as refeições quanto para as degustações e não fica mais do que três horas sem se alimentar

Toda tarde, a ex-modelo Rita Lobo pára tudo o que está fazendo para se dedicar a uma prazerosa tarefa: a de provar delícias que vão de um saudável fusilli com abobrinha a um megacalórico pavê de bombom que leva dez Sonho de Valsa na massa. Como editora de um site culinário, ela está cumprindo uma obrigação profissional – tem de experimentar todas as receitas que vão ao ar. A empresária Ciça Ribeiro, dona de bufê, tem rotina parecida. Com a diferença de que, muitas vezes, precisa provar nada menos

do que doze pratos de uma vez só. Isso porque, ao fazer uma proposta de festa de casamento, por exemplo, Ciça oferece ao cliente três opções de entrada, três de salada, três de prato principal e três de sobremesa. A personal chef Gisela Schmitt é vítima de outra situação. Sua especialidade é ensinar gente chique, e seus empregados, a elaborar cardápios diferenciados, equipar a cozinha e preparar receitas especiais – que Gisela inventa e, claro, testa antes. Como o trabalho começa na casa dela, sua geladeira vive recheada de ingredientes tentadores – como foie gras, que ela adora (e que tem 420 calorias em 100 gramas). Contra todas as expectativas, no entanto, Rita, Ciça e Gisela não são mulheres gordas. Na verdade, são até magras.

Como elas conseguem? Por que algumas mulheres são capazes de manter o peso sem passar fome e outras engordam só de pensar em comer? Essa questão tem mobilizado especialistas do mundo todo. Desde 1994, quando foi identificada a leptina – hormônio secretado pela gordura armazenada no corpo e que emite sinais ao hipotálamo dizendo que estamos saciados –, novas respostas vêm surgindo em uma velocidade impressionante, segundo Marcio Mancini, endocrinologista do Hospital das Clínicas de São Paulo. Hoje, já se pode dizer que a capacidade de manter-se impassível diante de uma fatia de bolo de chocolate (ou de ficar apenas na primeira garfada) tem muito mais a ver com as reações químicas que se passam no organismo do que simplesmente com a força de vontade de cada um. Essa é a idéia do best-seller americano *You on a Diet: the Owner's Manual for Waist Management*, da Editora Free Press (que deve ser lançado no Brasil em junho, pela Editora Campus/Elsevier, com o título *O Corpo Inteligente*), que já atingiu a marca de 2,5 milhões de exemplares vendidos nos Estados Unidos. Em vez de criarem uma "nova-dieta-infalível", os autores Michael F. Roizen e Mehmet C. Oz afirmam que conhecer – e aprender a administrar – os processos que desencadeiam as reações de fome e de satisfação é a chave para manter o peso e diminuir as reservas indesejáveis de gordura no corpo. Em outras palavras: é mantendo

a saciedade – e não passando fome – que se emagrece.

Lailson Santos



CIÇA RIBEIRO

IDADE: 49 anos

PESO: 65 quilos

ALTURA: 1,75 metro

PROFISSÃO: dona de bufê

RISCOS DA ATIVIDADE: chega a ter de provar doze pratos diferentes de uma só vez

O QUE FAZ PARA NÃO ENGORDAR: malha muito

Sabe-se que o estômago vazio estimula a produção do hormônio grelina, responsável por enviar ao cérebro a mensagem "Estou com fome". Quanto mais o tempo passa, mais freqüente e intensa a mensagem se torna. "Estou com fome" vai se transformando em "Quero arroz, feijão, bolo de chocolate, qualquer coisa!". Diante da premência do organismo, o esfomeado devora o que lhe aparecer pela frente – e tanto melhor se o

que lhe aparecer pela frente for algo que forneça energia rápida, como os carboidratos simples ou os alimentos ricos em açúcar refinado – ambos inimigos da cintura. "Isso explica por que jejuns prolongados quase sempre resultam em ataques de gula desenfreada", diz a nutricionista Marcia Daskal Hirschbruch. E pode ajudar a explicar também a silhueta de sílfide de Rita Lobo. Quando se examinam seus hábitos alimentares, conclui-se que ela não fica mais do que três horas sem comer. "Às 7h45, tomo um farto café-da-manhã, com pães, queijos, frutas e leite; às 10 horas, bebo cappuccino; às 13, almoço com as crianças; às 17, experimento alguma receita em teste e, pouco antes das 20 horas, como com as crianças. Às vezes, ainda saio com meu marido para jantar." Dessa maneira, Rita não tem tempo para ficar morrendo de fome. O resultado é que se satisfaz com porções pequenas e consegue resistir mais facilmente à tentação de partir para a segunda fatia de pavê de bombom.

Especialistas chamam atenção para o fato de que alimentos de valor nutricional baixo e paladar delicioso, como o pavê de Rita, não necessariamente têm de ser banidos do cardápio. Em alguns casos, é preferível mesmo comê-los a ficar se torturando de desejo. Gisela Schmitt, recentemente, viu-se envolvida com uma grande encomenda de ovos de Páscoa. Fã de chocolate, não teve dúvidas: comeu até a vontade passar. "Acho que, se tentasse ficar longe do doce, seria pior." Gisela está certa. Alimentos como chocolate, pães e doces em geral provocam um rápido aumento no organismo dos níveis de serotonina – neurotransmissor responsável, entre outras coisas, pela sensação de bem-estar e pelo bom humor. O fato de o cérebro memorizar essas sensações e associá-las aos alimentos que as provocam é que faz com que, para algumas pessoas, seja difícil – ou mesmo impossível – tirar da cabeça a imagem do chocolate guardado dentro do armário. Nesses casos, em vez de privar-se do desejo – e arriscar-se a acabar num episódio próximo da compulsão –, o melhor mesmo é comer um pouquinho e matar a vontade. Normalmente, as pessoas que apresentam maior resistência a esse tipo de tentação são as que estão acostumadas a um cardápio balanceado (e, portanto, não têm carência de nutrientes) e comem em períodos regulares (não deixam os níveis de grelina gritar).

Se Gisela nem sempre consegue alimentar-se como mandam os manuais de nutrição, cultiva pelo menos dois hábitos a favor de sua silhueta – e aprovados pelos nutricionistas. O primeiro é que, em vez de compensar o ataque aos ovos de Páscoa com o jejum, ela opta por uma refeição leve, como uma sopinha, à noite, por exemplo (lembre-se de que o importante é não passar fome, mas administrar a saciedade). Além disso, a personal chef tem por hábito incrementar a rotina de exercícios toda vez que comete uma extravagância à mesa. É a velha equação: aumentou o consumo de calorias? Aumentou o gasto. Para a empresária Cica Ribeiro, sessões diárias de exercícios aeróbicos

Fabiano Accorsi



GISELA SCHMITT

IDADE: 28 anos

PESO: 54 quilos

ALTURA: 1,65 metro

PROFISSÃO: personal chef

RISCOS DA ATIVIDADE: como trabalha boa parte do tempo em casa, sua geladeira está sempre repleta de tentações

O QUE FAZ PARA NÃO ENGORDAR: compensa eventuais exageros com refeições leves

.....
são a única forma de manter os seus 65 quilos distribuídos por 1,75 metro de altura. Por causa da vida corrida, Ciça nem sempre consegue comer em horários regulares. Para piorar, adora beliscar. "Sou supergulosa. Não consigo passar pela cozinha sem experimentar alguma coisa." Nesse caso, resta malhar muito. E, assim, preparar a cinturinha para a próxima deliciosa colherada de creme brûlé.

Copyright © Editora Abril, S.A. - Todos os direitos reservados