

## GAZETA MERCANTIL

### **A evolução da beleza feminina**

Rio de Janeiro, 23 de Abril de 2009 - Em seu consultório americano que fica na cidade de Los Angeles, nos Estados Unidos, o doutor David Heber, Ph.D, tem uma estátua da Vênus de Willendorf. A mulher de proporções exageradas - barriga, seios e vulva extremamente grandes, braços muito frágeis e cabeça coberta com rolos de tranças - um dia já foi considerada bela. A estilização da figura feminina, que data de 24 mil anos atrás, representa o ideal de beleza perpetrado por anos por representar a mulher capaz de gerar muitos filhos. Hoje, a Vênus é considerada grotesca. Entre as centenas de pacientes que desfilam em seu consultório (se perder o horário, é possível ter que esperar mais três meses para conseguir uma vaga), ninguém quer ter as formas daquela mulher. "A moda é ser magro", diz o médico, que desembarcou no País para lançar o livro "A Dieta de Los Angeles", da editora Best Seller, um livro que ensina como perder peso, em 14 dias, com a ajuda de shakes e um cardápio que dá preferência a frutas, vegetais e exercícios físicos.

Heber é categórico ao defender o seu plano de emagrecimento. Para o médico, o mais importante quando se pretende perder peso, é ter certeza que se está ingerindo a quantidade correta de proteínas e perdendo gordura. "O paciente corta as proteínas das refeições, a massa muscular cai, há menos queima de calorias e o efeito não é o desejado", diz. Para falar sobre as dietas da moda e sobre a sua visão de como é emagrecer corretamente, Heber falou com exclusividade à Gazeta Mercantil durante uma convenção de vendas da Herbalife, empresa para a qual presta consultoria. Durante a entrevista, revelou que a falta de alguns alimentos pode causar abstinência, o que leva alguns pacientes a buscar até o alcoolismo.

Gazeta Mercantil - Por que todo mundo quer ser magro?

É moda. Em tempos antigos, a beleza estava nas mulheres mais gordas, mais pesadas. Também era comum que elas morressem ao dar à luz. Em minhas classes, eu tenho uma

réplica de uma estátua de 24 mil anos atrás chamada Vênus de Willendorf. Ela tem quadris muito largos, músculos grandes e era considerada o ideal de mulher para casar, porque ela podia gerar muitos filhos. Na América, a moda da magreza veio com a modelo Twiggy, que apareceu na década de 60. Eu acabei de chegar da China e até lá, as mulheres, que já são magras, querem ser mais magras. Isso é um problema para nós, médicos. Quando elas cortam proteínas, a massa muscular cai drasticamente, elas queimam menos calorias e passam a vida inteira em dieta e fazendo refeições inadequadas.

Gazeta Mercantil - O que é a dieta de Los Angeles?

Ela foi concebida em 2004 e originalmente batizada de A dieta da forma de Los Angeles. A ideia é que, para manter um corpo saudável, as pessoas precisam comer bastante proteína e pouca gordura. Mas não apenas. É preciso tomar shakes. Fiz muitas pesquisas e criei 14 receitas que substituem refeições. Eu tomo um shake todo dia de manhã. Bato no liquidificador junto com uma fruta e leite e não sinto fome. Se você pula refeições, aí começa o problema. Quando você corta calorias, você perde músculos e gordura. Se você corta sobremesas e comidas desaconselháveis e toma o shake, você queima a gordura do corpo e mantém os músculos de seu corpo. O livro fala sobre isso. As pessoas acreditam que não faz diferença como você perde peso. Você pode fazer Atkins, dieta mediterrânea, baixa gordura. Minha ideia é ter consciência de quanta proteína você ingere, comer vegetais e frutas coloridas e reduzir o nível de gordura. Também é importante ingerir vitaminas e minerais e fazer exercícios.

Gazeta Mercantil - Não é monótono ingerir dois shakes por dia?

Você pode tomar dois shakes por dia e complementar com uma refeição colorida com frutas e vegetais, um peito de frango ou peixe. Eu sei que no Brasil as pessoas gostam de carne vermelha. Também é bom complementar com uma barra de proteína no meio da manhã e no meio da tarde.

Gazeta Mercantil - É fácil para uma pessoa seguir a dieta de Los Angeles sem acompanhamento médico?

Recomendo no começo do livro que quem quiser começar a dieta deve consultar um médico. Mas se uma pessoa consumir mais de mil calorias por dia, é considerado seguro.

Gazeta Mercantil - O senhor tem pacientes? Sim, atendo mais de 250 pacientes na UCLA (University of California, Los Angeles) com problemas de obesidade, falência nos rins, coração. Cuidamos dos casos mais difíceis.

Gazeta Mercantil - A dieta de Los Angeles surgiu do contato com esses pacientes?

Sim, aprendo com meus pacientes há 25 anos. Perguntei a eles quais os alimentos que eles têm dificuldade e fiz a minha lista de "gatilho". Descobri que as pessoas ficam viciadas em comida e que sentem abstinência quando estão cansadas, estressadas... Elas querem uma zona de conforto. Eu tive por muitos anos isso, com Coca-cola, batata frita, sorvete. Se você quer parar de comer, não é como parar de fumar. A pessoa morre de fome. Você precisa substituir. Identificar e eliminar. Há teorias que comprovam que o açúcar das colas e a gordura das batatinhas estimulam a parte do cérebro que vicia. Na ânsia de conseguir eliminar esses alimentos, alguns até tornam-se alcóolatrás.

Gazeta Mercantil - É possível perder peso em 14 dias?

Você pode começar a ter novos hábitos em duas semanas. Se você diz para uma pessoa que ela pode perder um peso em um ano, ela pode se sentir extremamente desafiada e não conseguir.

Gazeta Mercantil - Por que há tantas dietas da moda?

As pessoas querem algo fácil e rápido. Depois do Ano Novo, elas perguntam: onde está o novo livro de dieta? É uma indústria, movimenta dinheiro. Meus livros vendem bem, mas não são best-sellers milionários porque o meu objetivo é educar as pessoas, não oferecer soluções rápidas.

Gazeta Mercantil - Beber água gelada emagrece?

Existe no corpo humano algo chamado gordura marrom. Ela produz calor. É o que o urso tem quando hiberna no inverno. Há estudos em curso para avaliar como essa gordura marrom poderia produzir mais calor e queimar energia. Se você bebe água gelada, é possível que aumente a produção de calor. No frio, as pessoas tem mais vontade de comer coisas ruins para aumentar o calor do corpo.

Gazeta Mercantil - Para quem está de dieta, é melhor evitar o jantar?

Não, o ideal é comer proteína, como frango ou peixe. A última opção seria a carne. É preciso comer porque o corpo vai ficar inativo durante muito tempo. No café da manhã, a parte branca do ovo é uma boa. No almoço, é aconselhável atum com salada verde e vinagre branco. À tarde, uma barra de proteína. (Gazeta Mercantil/Caderno D - Pág. 1)(Cinthia Rodrigues)