

**Jornal da Tarde – 1º de outubro de 2006**

Seção Revista JT – Página 10

Na coluna, entrevista com a responsável técnica da Herbalife Márcia Terra e ao lado matéria “Modelos Padrão sem medida” com o Dr. Nataniel Viuniski.

## MINI ENTREVISTA Marta Terra, nutricionista

Responsável técnica da Herbalife,  
que faz substitutos de refeição

**A Herbalife acaba de lançar uma barra de proteína. Qual a diferença das barras de cereal?**

Houve uma explosão de barrinhas no mercado. A maioria é de cereais, rica em carboidrato (90 cal). A light (tem quase a mesma composição, mas tem menos calorias, 70 cal). As barras de proteína tem 140 cal, mas quase 10g de proteína, o que garante maior saciedade.

**O que engorda mais?**

O que engorda é o acúmulo de energia, mas com as barrinha de 90, 70, 60 calorias, geralmente a fome volta rapidamente. Estudos comprovam que a proteína sacia mais. Para queimar 1 quilo, é preciso deixar de consumir 7.500 calorias. E não dá para emagrecer comendo pão de queijo de lanche.



● **Manter o peso** é o principal desafio de quem vive brigando com a balança. Mas essa luta não deve ter como ideal as garotas da passarela, agora 'acusadas' de estarem magras demais. **Deborah Bresser**

## Modelos PADRÃO SEM MEDIDA

O movimento começou em Madri, chegou a Milão e, tudo indica, está só começando. As semanas de moda do mundo passaram a exigir que as modelos com um índice de massa corporal (IMC) inferior a 18 fossem dispensadas da passarela. O motivo? Adolescentes (e muitas mulheres adultas) estão tentando copiar a aparência magríssima da maioria das modelos e desenvolvendo, com isso, distúrbios alimentares. No Brasil, a Associação Brasileira de Nutrologia já lançou até curso para debater o risco desse tipo de comportamento (veja ao lado).

Por aqui, onde a pressão para ter um corpinho de verão decente é enorme, a verdade é que as mulheres fazem qualquer negócio para emagrecer - e rápido. “Emagrecer dormindo”, “Dieta da



REUTERS

Desfile da grife Emilio Pucci em Milão, onde garotas com IMC abaixo de 17 foram barradas

Lua”, “Emagrecer até 7 quilos em uma semana”, “Derreta 1,5 kg em 48 horas” e outras promessas milagrosas só enganam as garotas e debilitam a saúde feminina. “A flutuação métrica é mais importante do que a balança”,

alerta Nataniel Viuniski, nutrólogo especializado em controle de peso. “A obesidade é a quantidade de gordura corporal e é preciso saber onde ela está localizada. Isso é muito mais importante do que o peso propriamente dito”, diz o médico.

E atenção: mais importante do que emagrecer, é manter o peso. “Não há mágica: é preciso mudar o estilo de vida, ter uma alimentação saudável, praticar esporte, controlar o estresse, o cigarro, o álcool. Essa é a arma mais poderosa para manter o peso.”

