

Gordura K.O.

Quando a gordura localizada resiste à dieta e ao exercício físico, é a vez de os cirurgiões plásticos entrarem em ação.

POR STELA MARTINS

COLABORAÇÃO E REVISÃO CIENTÍFICA

DR. BISCAIA FRAGA; DR. MIGUEL ANDRADE;

DRA. LUÍSA MAGALHÃES RAMOS;

DR. TIAGO BAPTISTA FERNANDES,

Cirurgiões plásticos

Detestamo-la e temos boas razões para isso: a gordura localizada (excesso de tecido adiposo, de origem genética, sobretudo na barriga, ancas ou coxas) pode revelar-se mesmo quando temos o peso ideal ou praticamos exercício. Ainda assim, as mudanças ao nível do estilo de vida são um passo essencial para a combater. **Depois de atingido o peso adequado, se a gordura persistir em zonas específicas, pode-se, então, recorrer a técnicas dermatológicas e/ou cirúrgicas que isoladamente não funcionam mas que, em sinergia com a dieta e o exercício, podem ser a solução mais eficaz.** Como explica Luísa Magalhães Ramos, cirurgiã plástica, «quanto melhor for a forma física previamente à cirurgia, melhor será o resultado final», daí «alertarmos para a necessidade de os pacientes estarem o mais próximo do seu peso ideal», acrescenta o cirurgião plástico e estético Miguel Andrade. Para poder avançar, deve também estar saudável, não estar grávida ou a amamentar e, idealmente, a pele da zona a tratar não estar flácida.



TÉCNICAS INVASIVAS

LIPOASPIRAÇÃO TUMESCENTE

Permite aspirar a gordura de forma cirúrgica, envolvendo a infiltração de uma solução anestésica e vasoconstritora que torna «o procedimento indolor e permite que haja menos perdas de sangue. Utilizamos uma técnica de 360 graus em que podemos aspirar no mesmo procedimento diferentes zonas, por exemplo o abdómen e o dorso. Na maioria dos casos, a alta é dada no próprio dia», descreve Luísa Magalhães Ramos. A técnica tumescente é também combinada com outras, como a vibro lipo ou o laser lipo. Segundo a cirurgiã plástica, «a gordura não voltará a incomodar, desde que haja a manutenção do peso. Caso a pele esteja flácida, são necessárias técnicas cirúrgicas adicionais para remover o seu excesso».

A gordura aspirada pode ainda ser aproveitada, processada e tratada para ser aplicada noutra área do corpo que se pretenda aumentar (lipoescultura).

- ✱ **Ideal para** quem tem a pele firme, com boa elasticidade.
- ✱ **Não é para si se** o objetivo é também eliminar celulite.
- ✱ **Custo** Coxas e ancas a partir de €4500; barriga a partir de €3000.

SMARTLIPO (LASERLIPOLISE)

Permite a remoção dos depósitos de gordura localizada através de um laser alojado numa cânula. Sob anestesia local e/ou com sedação, a membrana da célula de gordura é destruída e o seu conteúdo eliminado pelo próprio organismo. «É recomendada, sobretudo, para áreas de tratamento menores», elucida Miguel Andrade.

«É menos invasiva e mais segura do que a lipoaspiração tradicional, em parte devido à menor utilização de cânulas cujo tamanho faz incisões ainda mais pequenas, provocando menos cicatrizes.»

Neste método, existe menos possibilidade de sangramento, limitando-se também a inflamação e o aparecimento de hematomas. Não envolve internamento.

- ✱ **Ideal para** pessoas jovens e saudáveis, com uma pele com boa capacidade de retração.
- ✱ **Não é para si se** tiver doenças ao nível dos rins, fígado ou sofrer de alergias.
- ✱ **Custo** €800 por zona.

S.A.F.E. LIPO

É uma das principais técnicas com melhores resultados. Trata-se de uma nova forma de lipoaspiração que consiste numa vibrolipoaspiração executada em três etapas — *separation* (S), *aspiration* (A) e *fat equalization* (F.E.) —, juntamente com a Lipolaser (SmartLipo), o que define melhor a silhueta, permitindo o encolhimento da pele em excesso e, conseqüentemente, melhora da flacidez.

Segundo Tiago Baptista Fernandes, primeiro cirurgião europeu a executar esta técnica, os resultados são muito superiores à técnica convencional, dada a possibilidade de se poder retirar mais gordura de modo homogéneo. É realizada isoladamente ou em conjunto com a abdominoplastia, ou fazendo parte do tratamento *Mommy Makeover*, que recupera o corpo da mulher após o parto de uma forma holística. A gordura pode ser aproveitada quer para remodelar as nádegas, quer a mama.

- ✱ **Ideal para** casos em que não há excesso de pele e que esta seja de boa qualidade.
- ✱ **Não é para si se** não pode ser operada por problemas cardíacos, anestésicos ou outros.
- ✱ **Custo** Desde €2000. →

TÉCNICAS NÃO INVASIVAS

INTRALIPOTERAPIA

Através de agulhas, é aplicada, ao nível da gordura, uma substância (um polímero) que a vai destruir. «Funciona como uma espécie de “mesoterapia” mas mais profunda», descreve Miguel Andrade. «Depois da injeção, é possível surgir no local da aplicação inchaço, pequenas nódoas ou eritema cutâneo leve a moderado. Estas reações são normais e resolvem-se em poucos dias. Deve ser efetuada apenas por médicos formados nesta técnica.»

★ **Ideal para** pequenas acumulações de tecido adiposo em pessoas saudáveis.

★ **Não é para si se** tem uma doença aguda, crónica ou autoimune; ou história clínica de reações alérgicas ou anafiláticas.

★ **Custo** €190 por sessão ou zona. O número de sessões varia em função do tipo de gordura e de volume.

VENUS LEGACY

Combina a tecnologia MP2, resultante da associação de radiofrequência multipolar e pulsos magnéticos com vácuo. Por ser segura e indolor, pode ser utilizada em várias zonas do corpo, rosto e pescoço.

«Estimula a formação de novos micro vasos sanguíneos e de novo colagénio, favorecendo o aspeto da pele. A distribuição uniforme do calor minimiza o risco de efeitos secundários», descreve Biscaia Fraga, cirurgião plástico. Como ajuda a diminuir edemas e permite uma boa drenagem, é usado também antes e depois de uma lipoaspiração.

★ **Ideal para** quem quer contrariar a flacidez e pretende eliminar pouca gordura localizada.

★ **Não é para si se** tem problemas ao nível da tiroide.

★ **Custo** €90 por sessão para tratar coxas, ancas e barrigas (no mínimo oito sessões).

COOLSCULPTING E ACCENT PRIME

São duas novas técnicas que devem ser utilizadas em complementaridade para melhores resultados. Coolsculpting é um tratamento de criolipólise que destrói a gordura através do frio, sem necessidade de cirurgia. Accent Prime alia a «radiofrequência de alta frequência – 40.8Mhz, que estimula a produção de novo colagénio, tornando as células da gordura mais sensíveis – a ultrassons de 60 a 70 Khz, que destroem a gordura sem o indesejável sobreaquecimento dos tecidos», explica Tiago Baptista Fernandes.

★ **Ideais para** quem tem gordura localizada e flacidez ligeira a moderada.

★ **Não são para si se** tem expectativas de perder uma grande quantidade de volume, o que só é atingível através de cirurgia.

★ **Custo** Accent Prime: desde €80. Coolsculpting: desde €350. ★

MÉDICO E CLÍNICA COMO FAZER UMA BOA ESCOLHA?

1. Certifique-se

de que o cirurgião que a vai tratar é reconhecido pela Ordem dos Médicos. No site da Ordem, pode verificar se pertence ao colégio da Especialidade de Cirurgia Plástica Reconstrutiva e Estética.

2. Assegure-se

de que a clínica onde vai fazer o tratamento tem alvará de funcionamento. Procedimentos invasivos não devem ser realizados em consultórios, mas em clínicas acreditadas para tratamentos cirúrgicos.

3. Consulte

um médico especialista que lhe diga qual o tratamento mais indicado para o seu caso. Se for uma lipoaspiração, de nada lhe vale fazer outro tipo de tratamento.

4. Desconfie

se só lhe falarem dos bons resultados e se não existirem limitações ou problemas.