

SAÚDE



doce que emagrece

PERDER PESO VAI
FICAR MAIS
GOSTOSO QUE
CHUPAR PICOLÉ.
PAPAI NOEL
ACABA DE
LIBERAR BOMBOM
E BALA QUE
SACIAM
O DESEJO POR
AÇÚCAR E
DIMINUEM
A FOME. NÃO É
MILAGRE DE
NATAL. LEITORAS
TESTARAM!
ANGELA SENRA

FATO 1 Às vésperas das férias de verão, 12 entre dez mulheres trocariam um anel de brilhantes por 3 quilinhos a menos.

FATO 2 Não dá para abrir mão das delícias das festas de fim de ano.

FATO 3 É possível ter tudo. NOVA descobriu o chocolate, o bombom, o doce e a bala que emagrecem. Papai Noel existe!

ACABOU AQUELA HISTÓRIA de você recusar os belisquetes que dão prazer para conseguir exibir curvas perfeitas. “Ninguém mais precisa desistir de saborear um doce, mesmo se quiser ficar magra”, fala a nutricionista Elaine de Pádua, da Clínica DNA Nutri, em São Paulo. Claro, ela está falando daqueles com nutrientes e substâncias fitoterápicas na fórmula,

que ajudam a baixar o ponteiro da balança. “Mas, antes de cair de boca em um deles, é importante buscar orientação médica ou de um profissional da área de nutrição”, alerta o médico ortomolecular Fábio César dos Santos, de São Paulo. “Só assim a receita será personalizada.” A seguir, a lista poderosa — e milagrosa — das tentações capazes de emagrecer.

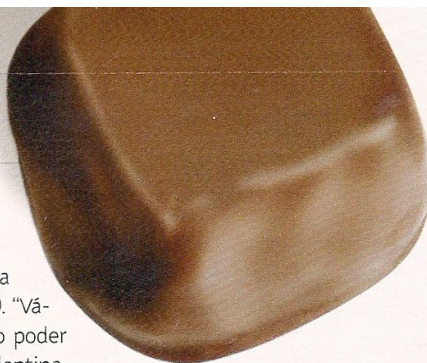
superbombom

O diferencial do bombom que promete deixar qualquer uma mais leve é o extrato de semente de manga africana (*Irvingia gabonensis*). "Vários trabalhos comprovam o poder dessa substância rica em leptina, hormônio que regula a sensação de saciedade, geralmente pouco presente em quem apresenta excesso de peso", fala o dr. Fábio. Além disso, essa planta teria, segundo o especialista, a capacidade de estimular o organismo a produzir adiponectina, que favorece a diminuição dos níveis de glicose no sangue, reduz a absorção de carboidratos e diminui a conversão do açúcar em gordura. Sobremesa garantida! O Ayslim, como foi batizado, existe nas versões diet, ao leite, amargo e meio amargo.

CRISTINE TESTOLI A fisioterapeuta Cristine Karter, 32 anos, consome o bombom há dois meses e meio e perdeu quase 5 quilos. Chocólatra, está adorando a novidade. "Finalmente posso comer meu chocolate sem culpa! Só não devoro a caixa toda porque ele ajuda a controlar o desejo por doce." Cris ingere uma unidade, uma hora antes do almoço e outra uma hora antes do jantar. "Embora não perca a fome, o prato que faço no restaurante por quilo, por exemplo, reduziu pela metade", diz.

bala turbinada

Pele hidratada e sem flacidez, cabelo brilhante e quilos a menos. Mesmo chupando balas de morango, abacaxi, laranja, limão, tangerina, maracujá e uva! Pode? Pooode. Desde que seja uma goma feita à base de colágeno hidrolisado, sem carboidrato ou gordura. Elas têm caloria zero, mas seu diferencial é desempenhar papel semelhante ao das fibras. "Ao chegar



ao estômago, o colágeno absorve água, ocupando espaço e levando você a comer menos", explica Elaine. Além disso, as balas podem ser incrementadas com fitoterápicos como faseolamina, substância extraída do feijão-branco rica em aminatedase, que ajuda a diminuir a absorção do amido pelo organismo; *Caralluma fimbriata*, cacto muito consumido na Índia que aumenta a queima de gordura e reduz a fome; extrato seco de *Gymnema sylvestre*, com ação diurética; *Pholia magra* (isso que é nome sugestivo!), planta brasileira que contribui para a diminuição do apetite. Elaine faz dois alertas: "Normalmente são associados apenas dois fitoterápicos, para evitar que a ação de um anule a dos outros; e convém você testar o produto durante 30 dias, depois analisar os resultados."

ROBERTA TESTOLI A dentista Roberta Tini, 32 anos, usa esse tipo de goma há três meses e já perdeu 5 quilos. "Chupo uma bala e tomo um copo d'água meia hora antes do almoço." Ela conta que o grande benefício é a saciedade. "Depois de algumas garfadas na comida, já estou satisfeita. Foi uma ótima maneira de fazer minha reeducação alimentar."

doce mágico

Koubo é uma fruta muito popular no agreste brasileiro, cacto do gênero *Cereus sp.*, usada na culinária do Norte e do Nordeste para preparar compotas e geleias. Seu extrato, administrado em cápsulas, baixa a vontade de co-

mer açúcar, modera o apetite (graças à tiramina) e, por ser rico em n-metil-tiramina, estimula a quebra e a eliminação de gordura. "O koubo ativa o hormônio glucagon, responsável pela disponibilização da energia armazenada no corpo, facilitando a eliminação de gordura", acrescenta Elaine.

FERNANDA TESTOLI A compradora de cosméticos Fernanda Mirabelli, 29 anos, que está tomando cápsulas de koubo há 50 dias (uma hora antes do almoço e do jantar), aprovou. "Além do efeito diurético, minha fome diminuiu drasticamente", diz ela, que jura comer de tudo um pouquinho. Louca por doces, devorava vários durante o dia. Mas, desde que iniciou o tratamento e perdeu 7 quilos, só tem vontade de sobremesa esporadicamente.

chocolate aditivado

A delícia marrom que afina tem, no mínimo, 70% de cacau — apresentando menos gordura. É o caso do Chocolate Saciante, criado pela nutricionista Fernanda Soares, de Petrópolis (RJ). Em sua fórmula, ele combina *Garcinia cambogia*, que diminui a fome e o desejo por doces, minerais como magnésio, que contribui para controlar a ansiedade, e glucomannan, fibra proveniente de uma planta africana chamada konjac. "Quando ingerimos essa substância com um líquido, ela se transforma em uma espécie de gel no estômago", explica. "Isso faz com que o cérebro receba a mensagem de saciedade por até quatro horas. E assim você não corre o risco de comer por gula, evitando alimentos calóricos que comprometam seu peso."

CARLA TESTOLI A confeitadeira Carla Cardozo, 37 anos, usa o produto há um mês e já perdeu 9 quilos. "Depois que deixo a barra derreter na boca, não sinto desejo de comer nem os doces que produzo. Pela primeira vez, me sinto tranquila fazendo regime." ★