



“Os cuidados pós-operatórios representam 40% do resultado da cirurgia”

DIETA PÓS-LIPO

Porquê fazer a dieta pós-lipo princípios de funcionamento

Por Dr. Alexandre Peruzzo

Cada vez mais, tentamos melhorar os resultados da lipoaspiração. Com o advento das técnicas modernas de lipoaspiração, como por exemplo a vibrolipoaspiração, conseguimos remover grandes quantidades de tecido adiposo de forma segura e regular. Porém, em alguns pacientes os resultados não são tão expressivos quanto em outros.

Além dos fatores intrínsecos de cada paciente, tentamos uniformizar os cuidados que os pacientes devem ter no pós-operatório como maneira de conseguir resultados mais parecidos, independentemente da biologia própria de cada um.

Estes cuidados são basicamente para diminuir o índice de deposição de fibrose cicatricial no espaço subcutâneo.

Após a remoção do tecido gorduroso, existe a tendência do organismo em preencher aquele espaço onde existia a gordura com líquido. Este “espaço morto” preenchido por líquido é rapidamente permeado por células chamadas fibroblastos.

Os fibroblastos produzem fibras longas de colágeno semelhantes a uma lâ de vidro que serve para preencher espaços vazios após traumatismos no tecido subcutâneo.

Entendemos então porque alguns pacientes apresentam resultados piores e outros

melhores. Um dos fatores é que após a remoção do volume de gordura, o organismo deposita naquele local um novo volume, agora de fibrose.

O principal método para evitar este depósito de fibrose é, portanto, diminuir este espaço morto.

As formas de diminuir este espaço morto são a compressão da pele contra a musculatura, aumentando a pressão no local e diminuindo o acúmulo de líquido no subcutâneo, e a eliminação da maior quantidade de líquido (edema ou inchaço) em menor tempo possível, que é feito com dietas especiais e massagens (drenagem linfática).

O papel das malhas modeladoras compressivas é bem conhecido. Foram empregadas primeiramente no tratamento do edema das pernas. Após, foram utilizadas em cirurgia plástica na compressão das áreas operadas. O mecanismo de ação é bastante simples. Elas exercem uma pressão que impede que os líquidos saiam dos vasos e permeiem os espaços onde existia a gordura e entre as células.

Após alguns dias, estas malhas tem de ser ajustadas para manter a mesma pressão, pois com a diminuição do inchaço elas ficam frouxas e podem perder sua ação.

Na área abdominal, devemos utilizar uma placa modeladora sob a malha. Esta placa tem a função de uniformizar a pressão exercida na região abdominal. Nesta área, existe a tendência da malha formar dobras, que podem causar marcas permanentes, pois neste ocorrerá mais pressão e conseqüentemente menos fibrose.

Outra estratégia auxiliar são as massagens para drenagem linfática ou dos líquidos. Com estas massagens, a terapeuta encaminha este líquido para os tubulos e ganglios linfáticos, fazendo com que eles se dirijam para a circulação central novamente.

Pouco conhecido ainda é o papel da alimentação na redução do inchaço pós-operatório.

Por muito tempo se falou sobre manter uma dieta pobre em sódio. Porém, em pessoas com um funcionamento renal normal, evidenciou-se que dietas com 2 a 4 gramas de sódio não aumentavam o edema.

Porém desde os anos 40, sabe-se que a insulina diminui a liberação de sódio pelo rim.

Atualmente, sabemos que os altos índices de insulina são os principais responsáveis pela

retenção de líquidos no pós-operatório.

O trauma cirúrgico aumenta as quantidades de vários hormônios, em uma fase inicial ocorre um edema pela liberação de uma quantidade maior do hormônio antidiurético e em uma fase secundária, após o segundo dia, a liberação maior de insulina causa uma retenção maior de sódio pelo rim.

Portanto, tanto na fase inicial quanto na tardia da cirurgia temos uma manutenção do inchaço causada por hormônios.

Na fase inicial, temos pouco a fazer, porém após o segundo dia temos como objetivo diminuir a secreção de insulina, como maneira de não reter sal (sódio) e conseqüentemente líquido, diminuindo assim a formação de fibrose.

Não adianta modelarmos a silhueta removendo a gordura, se no local o organismo depositar fibroses.

Há alguns anos, sabe-se que a melhor maneira de diminuir a secreção de insulina é a liberação lenta e constante de glicose no sangue.

Porém, rapidamente a glicose para de ser disponibilizada, pois os açúcares são rapidamente digeridos e liberados, mas a insulina continua no sangue.

Temos então que liberar no sangue quantidades de glicose pequenas e graduais. A melhor maneira de fazer isso é com uma alimentação baseada em elementos de lenta digestão. Um exemplo, e o melhor são as proteínas.

As proteínas demoram para serem digeridas em glicose, causando assim uma liberação lenta e gradual de açúcares no sangue. Essa liberação lenta não

“A dieta ideal é rica em proteínas e pobre em carboidratos.

Os alimentos com maior índice de proteínas são as carnes, os derivados do leite, ovos e alguns vegetais”

faz com que grandes quantidades de insulina sejam jogadas na corrente sanguínea.

Sem este aumento de insulina, o rim funciona de maneira mais eficaz na remoção dos líquidos do inchaço.

Nos baseando neste princípio fisiológico, recomendamos uma dieta com mínimas quantidades de carboidratos no período pós-operatório de lipoaspiração até a regressão de no mínimo 80% do edema. Isto ocorre entre 30 e 60 dias.

A dieta ideal é rica em proteínas e pobre em carboidratos.

Os alimentos com maior índice de proteínas são as carnes, os derivados do leite, ovos e alguns vegetais.

Alimentos que possuam grande quantidade de amido, como pães, massas, batata, farinhas, doces, bem como os que possuem grandes quantidades de açúcar.

O que você pode comer nos primeiros 60 dias

MENU: 3 REFEIÇÕES, DOIS LANCHES E UMA CEIA



Proteínas magras (por dia)

- Aves (frango sem pele, peito de peru) – 2 filés médios ou 1 coxa mais 1 sobrecoxa (até 200 g)
- Carne bovina (alcatra, lagarto, coxão mole, filé mignon) – 2 filés médios ou 3 fatias de carne assada (até 200 g)
- Frios (as versões magras/light) – até 4 fatias (20 g cada uma)
- Hambúrguer de soja – até 2 unidades (de 80 a 100 g cada uma)
- Peixes e frutos do mar (todos) – 1 ou 2 postas ou 1 concha de frutos do mar (até 200 g)
- Porco (presunto cozido e lombo) – 3 ou 4 fatias médias (até 200 g)
- Queijos light (cottage, minas, prato, mussarela, ricota, fundido) – até 4 fatias (20 g cada uma)
- Ovos – até 2 unidades
- Salsicha de peru light – 3 ou 4 unidades (até 150 g)
- Soja em grão ou texturizada – ¼ de xíc. (chá) (60 g)
- Tofu – ½ xíc. (chá)

Laticínios e afins (por dia)

- Cream cheese light – até 2 col. (sopa)
- Creme de leite light – até 2 col. (sopa)
- Iogurte desnatado – até 2 xíc. (chá)
- Leite de soja sem açúcar e frutose – até 2 xíc. (chá)
- Leite desnatado – até 2 xíc. (chá)
- Requeijão – até 2 col. (sopa)

Temperos e molhos (por refeição)

- Essências (de baunilha e outros)
- Leite de coco light – até 2 col. (sopa)
- Pimentas
- Raiz-forte
- Shoyu - ½ col. (sopa) por refeição
- Suco de limão
- Todas as versões sem açúcar (ketchup, por exemplo, não pode)

Gorduras e óleos (até 2 colheres de sopa por dia)

- Azeite extravirgem
- Maionese sem gordura trans
- Margarina sem gordura trans
- Molho para salada light
- Óleos de canola, de milho, de soja, de girassol

Hortaliças e legumes (coma no mínimo 2 xíc./chá no almoço e no jantar)

- Abobrinha
- Aipo
- Alcachofra
- Alcaparra
- Algas
- Alho

- Alho-poró
- Aspargo
- Berinjela
- Brócolis
- Brotos
- Cebola
- Cebolinha verde
- Cogumelos
- Couve-de-bruxelas
- Couve-flor
- Folhas verdes
- Funcho (erva-doce)
- Palmito
- Pepino
- Pimentões
- Quiabo
- Rabanete
- Repolho
- Tomate

Leguminosas (1 concha média por refeição)

- Ervilha torta
- Feijão
- Grão-de-bico
- Lentilha

Frutas secas, nozes e sementes (por dia)

- Amêndoas – 15 unidades
- Amendoim – 20 unidades
- Avelã – 25 unidades
- Castanha – 6 unidades
- Castanha de caju – 15 unidades
- Castanha-do-pará – 4 unidades
- Creme de amendoim – 2 col. (sopa)
- Gergelim – 3 col. (sopa)
- Linhaça – 3 col. (sopa)
- Noz e pecã – 15 unidades
- Pistache – 30 unidades
- Sementes de abóbora e girassol – 3 col. (sopa)

Bebidas (com moderação, exceto os chás)

- Café
- Chás
- Refrigerantes e bebidas diet
- Suco de hortaliças
- Shake da Herbalife

Guloseimas em versão sem açúcar ou diet (escolha um ou mais itens abaixo, mas não ultrapasse 100 calorias por dia)

- Gelatina
- Geleia
- Picolé



O que você não pode comer !

Alimentos Proibidos na Dieta da Proteína

Açúcar
Adoçantes com Frutose
Adoçantes com Lactose
Água Tônica
Amidos
Arroz
Balas
Banana
Batata
Beterraba
Biscoito
Bolachas
Bolos
Cereais

Integrais
Carboidratos
Catchup
Cereais
Chiclets
Doces
Ervilhas
Fanta Diet
Farinha
Feijão

Figos
Frutas
Frutas Secas
Geléia
Macarrão
Mandioca
Massas em Geral
Mel
Milho
Panquecas
Pão
Passas
Petiscos
Salsarete
Sorvetes
Suco de Frutas
Trigo

Sugestão de Cardápio

Primeiros 60 dias

Por Dr. Alexandre Peruzzo

Sugestão de cardápio

Quer um exemplo de como colocar isso no prato?

Café da manhã

- 1 shake da herbalife com proteína de soja
- 2 ovos mexidos com cogumelo (opcional), salsinha e 2 fatias de peito de peru
- 1 copo de leite desnatado com café e adoçante (ou chá)

- Iogurte com adoçante e geléia diet
- presunto, queijo e salaminho
- achocolatado diet

Lanche da manhã

- 2 ou 3 rolinhos de presunto recheados com 1 col. (sopa) de ricota temperada ou cottage
- iogurte com adoçante e geléia diet
- uma porção de castanhas
- café com leite integral

Almoço:

- Saladona de frango: 150 gramas de peito de frango cozido ou assado + ½ xíc. (chá) de grão-de-bico cozido + ½ xíc. (chá) de abacate em cubos + cebolinha picada e salsinha + 1 col. (chá) de azeite, gotas de vinagre e sal a gosto + folhas verdes (alface, rúcula, agrião) + 1 xíc. (chá) de brócolis ou couve-flor no vapor
- Filé de frango ou carne com salada e legumes
- Omelete

- purê de abóbora com caldo de feijão e guizado
- almôndegas com legumes
- fricassê de frango com legumes
- estrogonoff com legumes
- lasanha de beringela (onde a beringela vai no lugar da massa de lasanha)
- salpicão de frango

Lanche da tarde

- 1 copo de iogurte desnatado + 10 amêndoas
- 1 copo de chá diurético Herbalife
- café com leite com chantilly
- presunto e queijo
- salsicha
- maçã, pêra ou morango
- picolé de frutas

Jantar

- 1 posta de salmão grelhado com 1 xíc. (chá) de legumes variados cozidos
- 1 prato (sobremesa) de folhas verdes
- 1 taça de gelatina diet
- salsicha com legumes
- omelete

Ceia

- 1 copo de leite desnatado com 1 pitada de canela ou com 1 col. (chá) de cacau em pó sem açúcar e adoçante (opcional)

Sugestão de Cardápio

Primeiros 60 dias

Por Trenz Pruca

SUGESTÃO PARA SACIAR A VONTADE DE COMER DOCES:

- 1. Chantily com morango**
- 2. Chantily com achocolatado DIET e raspas de chocolate 70% cacau**
- 3. Clara de ovo batida com frutas e gelatina DIET**
- 4. Frutas com adoçante Tal e Qual (DIET)**