

VOGUE

BRASIL

Nº 406
JUNHO
R\$ 15,00

Testamos

A PÍLULA QUE
CONTROLA A
FISSURA POR
DOCES E A
MILAGROSA
DIETA DE
MÁXIMO
RAVENNA

Isabeli
Fontana
mostra
o novo
jeito
de usar
jeans

145

presentes
para o Dia dos
Namorados:
dos óculos
tem-que-ter
à joia que
todas invejam

Segredos do
red carpet:
como usar
vestidos
justos sem
marcar
o que
deve ficar
oculto

PORTUGAL, € 5,00
FRANÇA, € 8,90
REINO UNIDO, € 5,70
ITÁLIA, € 8,40
ARGENTINA \$ 22,00
USA US\$ 7,95

www.vogue.com.br

00406

ISSN 10451218

9 771045 121005

CORPO

em evidência

É hora de
celebrar
as curvas e
dizer não
à silhueta
cabide

Mulheres magras

Um mês, duas dietas radicais sem sofrimento nem remédio, cinco quilos a menos e a certeza de que emagrecer saudável é o caminho da felicidade – mas vicia, alerta Alexandra Farah

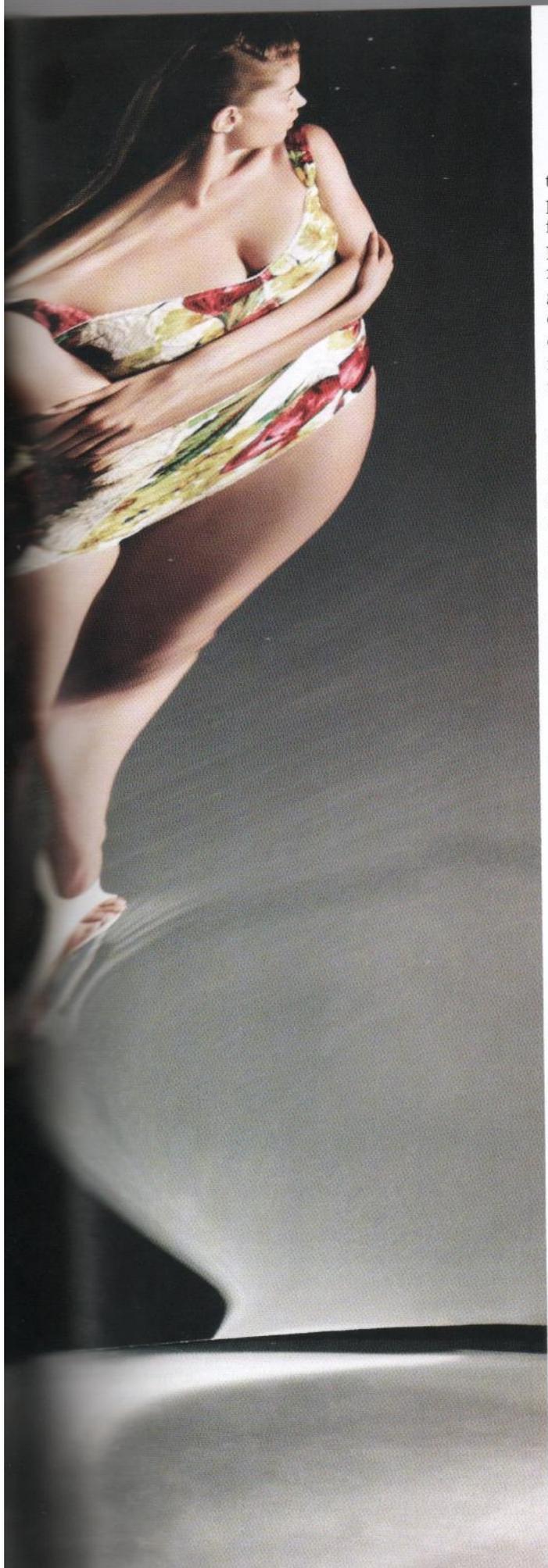
FOTO MARIO SORRENTI

Um mês depois de testar duas dietas seriíssimas, chego aqui sem sofrimento, com cinco quilos a menos e duas novas certezas. A primeira é que comer pouco deixa a pessoa mais inteligente – além de, óbvio, mais feliz, bonita e jovem. E a segunda é que alimento, assim como cigarro, vicia: quanto menos se come, menos vontade se tem de comer. Foram semanas de aprendizado sobre o que, quanto, como e quando me alimentar para viver magra e com saúde.

“Açúcar, farinha, sal e cocaína são drogas brancas que matam!” O alerta radical vem do argentino Máximo Ravenna, um dos maiores especialistas em obesidade e distúrbios alimentares da atualidade, no discurso de abertura do Spa Terapêutico Ravenna de 2012, que reuniu quase cem pessoas durante quatro dias, no início de maio, em um hotel cinco estrelas na metade argentina de Foz do Iguaçu (o próximo será em agosto em um barco que vai percorrer o rio Amazonas). O retiro da Argentina reuniu novatos como eu e pacientes que mudaram de vida graças ao chamado método Ravenna.

O médico e psicoterapeuta trata a obesidade de maneira global, isto é, com dieta hipocalórica (no spa são apenas 600 calorias por dia, fora dele, uma média de 900) e muita terapia em grupo. “É preciso diferenciar a fome da vontade de comer. A vontade é alvo da psicologia. Não tem cura, mas aqui procuramos identificar que vontade é essa que a comida está preenchendo”, afirma. Ravenna é autor de livros como o recentemente traduzido para o português *A Teia de Aranha Alimentar – Quem Come Quem*. Já emagreceu mais de 50 mil pacientes e, além da clínica na Argentina, tem sedes no Paraguai, Uruguai, Espanha – no Brasil são duas filiais, uma em Salvador e outra em São Paulo. Os centros terapêuticos daqui são coordenados pela engenheira química cearense radicada em Salvador Moema Soares, que perdeu 47 quilos em um ano, quando morava em Buenos Aires, e desde então virou uma espécie de garota-propaganda do método Ravenna.





Tanto a clínica baiana como a paulista reúnem médicos multidisciplinares, estúdio de ginástica, dois ou três grupos terapêuticos por dia e restaurante que apenas os pacientes podem frequentar. Uma espécie de clubinho onde os sócios são unidos pela vontade de emagrecer. O argentino trata casos light como o meu, mas sua especialidade é mesmo cuidar de pesos-pesados, gente que precisa emagrecer no mínimo 30 quilos para ficar saudável. Um dos pacientes, um empresário que vive entre o Brasil e o Canadá, emagreceu 115 quilos em dois anos comendo quatro refeições ao dia (todas começam com um caldinho quente para tapear o estômago) e sem cirurgias nem remédios.

Não precisa chegar a tanto: a estilista paulistana Tatiana Nigro, da novíssima marca September Issue, perdeu nove quilos no primeiro mês e virou fã. Como ela é vegetariana, adora a lasanha de berinjela e a de abobrinha com ricota, permitidas na dieta. Nos domingos, acompanha a família na pizza. A sua é sem carboidrato, comprada congelada em um restaurante da Vila Mariana, parceiro da clínica. Para beber, Tatiana escolhe uma mentiroska, a caipiroska sem álcool e sem açúcar inventada pela nutricionista da clínica.

Tão popular quanto o método do argentino, as dietas de detox viraram mania entre a fina flor da sociedade paulista e carioca. Testei o procedimento recentemente, numa semana de "faxina geral do organismo" comandada por Catherine Vanazzi, especialista no assunto e cozinheira de mão cheia, na casa de Maythe Birman, em São Paulo. As duas dietas, a princípio, não se assemelham em nada - até porque o objetivo maior do detox é purificar o corpo e não emagrecer. Mas, na prática, as restrições são bem parecidas: aqui também são eliminados açúcar, sal e carboidrato refinado. Lactose e proteína animal, permitidas no método Ravenna, não entram no detox. Sobram os grãos, os legumes e as frutas. Parece pouco, mas é o bastante, juro.

Muito se deve às inventivas receitas elaboradas por Catherine, discípula da carioca Andréa Henrique, uma das pioneiras do detox no Brasil. Perdi quase três quilos em sete dias e ganhei uma pele de bebê. Nas duas dietas, são evitados o consumo de alimentos que elevam o nível de glicose no sangue, o índice glicêmico, porque deixam uma sensação de fome logo após serem digeridos. Além dos já citados acima, banana e mel também são proibidos.

No detox, as oito participantes se encontraram diariamente no almoço, na casa sede, onde Cathê prepara as refeições, no caso, no lindo apartamento de Maythe - Anderson Birman, seu marido e proprietário do grupo Arezzo, também participou do detox, mas suas refeições eram enviadas ao escritório. O clima de apoio entre as participantes é fundamental para que a gente continue firme, assim como acontece nos grupos terapêuticos de Ravenna. Aqui são cinco refeições diárias, uma a mais que no spa do argentino (uma fruta no meio da manhã). Logo após o almoço, em geral uma grande salada e um prato quente, Catherine entrega a cada uma o seu kit, que inclui as outras refeições do dia e o café da manhã seguinte (na verdade, os ingredientes para o suco verde que deve ser tomado fresco). Com as refeições à mão, você tem menos desculpas para sair da dieta.

O kit inclui ainda sucos e chás já preparados, que tapeiam a fome e ajudam na desintoxicação. Se no início minhas companheiras reclamavam de dor de cabeça, fome e tinha até quem achasse que não daria conta, tudo mudou a partir do terceiro dia. A felicidade brotava do rosto e do corpo de cada uma, ao mostrar as saias largas e a barriga chapada. Maythe, linda e loira por natureza, não precisava, mas perdeu dois quilos e meio. Rosângela Lyra, diretora da Dior no Brasil, idem. Mas há uma questão importante, apontada pela empresária Fernanda Vidigal: "Esse detox vicia e agora já quero fazer outro". Também já deixei meu nome na lista: cuidado!