

Pernas lindas para o verão - 13/12/2006



Pernas lindas

Confira os tratamentos disponíveis para todos os problemas que atingem essa região

↳ Texto de Larissa Rosseto

Varizes, celulite, flacidez, parece que tudo joga contra quando o assunto é a beleza das pernas femininas. Se você passa por algum desses problemas, saiba que, para cada um deles, existe um ou mais tipos de tratamento. Malu recorra: a especialistas de várias áreas e traz as novidades que vão ajudar você a encarar o shortinho (fit desse verão) sem passar vergonha.

Fim à celulite
As novidades na área de estética não param, sempre com a promessa de amenizar o efeito casca de laranja da celulite, que não tem cura. "Aviamentos às dietas que podemos reduzir em um grau a celulite, mas acabar não é possível. Já o culote, se a paciente aliar o tratamento a uma alimentação equilibrada e à prática de exercícios, podemos reduzi-lo de 50% a 70%", explica a técnica em estética Elisa Cristina de Oliveira Fontana, da Empório da Estética, de São Paulo. Confira os tratamentos à disposição, indicados em 10 sessões de 30 minutos, duas a três vezes por semana:

- ↳ **Vinoterapia:** tratamento feito com bandagens embebidas no vinho. É indicado para combater a gordura localizada. "É aplicado do joelho para cima e na panturrilha também, se tiver gordura", explica.

Pequenos vasos
Varizes menores podem ser removidas com a aplicação de uma injeção (sujeito contido pode ser uma solução de glicose) que queima a veia por dentro. A novidade é o tratamento a laser com luz pulsada, usado com a mesma finalidade. "Eles são mais caros, mas são a alternativa para quem tem medo de injeções", explica.

Para prevenir as veias salientes:

- Evite ficar em pé, parada ou sentada o dia todo, pois essas posições aumentam a pressão sobre os vasos. Faça pequenas caminhadas ao longo do dia.
- Ambientes muito quentes também favorecem o aparecimento de varizes.
- Dependendo do perfil hormonal da paciente, o uso de anticoncepcional e terapias de reposição favorecem o surgimento das varizes.
- Fuja dos saltos e não faça musculação com excesso de peso.

para o verão

Adeus à flacidez!

Para deixar suas coxas firmes, em casa mesmo, faça três vezes por semana, pelo menos, 3 séries de 15 repetições de cada um desses exercícios:



- 1 Deite-se lateralmente e levante a perna, concentrando a força nas coxas. Com um dos joelhos flexionados, estenda a outra perna, sem esticar o joelho. Abaix e levante a perna, concentrando a força nas coxas.
- 2 Com a coluna reta, flexione os joelhos e abra as coxas, seguindo a linha do quadril, conforme a foto. Faça movimentos de abaixar e levantar os pés.
- 3 Com os joelhos flexionados, abaxe e levante o quadril, simulando o movimento de sentar sobre uma cadeira.

↳ **Mesoterapia:** já é possível aplicar o mesmo produto que reduz medidas sem as incômodas injeções, com um aparelho semelhante ao do ultra-som, que faz a substância penetrar na pele. É ideal para combater celulite e gordura localizada.

↳ **Endermologia:** o aparelho realiza uma pressão e sucção sobre a pele, na região onde se quer combater a gordura e a celulite, ativando a circulação local.

↳ **Ultra-som:** o dispositivo produz ondas ultra-sônicas que alcançam a camada de gordura. "As ondas quebram a gordura, que é eliminada naturalmente pelo organismo. Para ajudar, é importante tomar bastante água", explica a especialista. O tratamento é indicado para regiões com gorduras densas.

Para flacidez e gordura nas coxas
A face interna das coxas, a região em volta dos joelhos e o culote tendem a acumular gordura e a apresentar uma pele mais flácida. Os exercícios físicos previnem e eliminam o problema em casos mais suaves. Porém, quando há excesso de gordura, a cirurgia de lipossucção pode ajudar. Com a sucção da gordura, parte da celulite da região eliminada tende a desaparecer junto. "A lipossucção não é um tratamento específico para celulite, porém, como existe re-
dução do volume da região tratada, pode atenuá-la", explica o [cirurgião plástico Marcos Grillo, de Curitiba \(PR\)](#). Em casos de muita flacidez nas coxas, é indicado o lifting, que remove a pele sem elasticidade.

Panturrilhas mais cheias
Próteses de silicone podem ser implantadas nas panturrilhas, mas só em casos específicos: "O implante aumenta o volume da região em pacientes com indicação, como aqueles que apresentam diferenças entre uma e outra panturrilha, normalmente decorrente de paralisia infantil", explica o [cirurgião](#).

Manchas incômodas
As aplicações a laser combatem os microvasinhos e também as manchas, conforme esclarece Grillo: "Qualquer mancha, e não pinta, pode ser eliminada com o auxílio do laser não ablativo, isto é, aquele que não queima. A quantidade de aplicações depende da reação da mancha a ser tratada. Em média, duas a três já são suficientes".

Joelhos lisos e magrinhos
Em clínicas, é possível fazer uma estofação nos joelhos, à base de sulfato de magnésio, que ao mesmo tempo em que quebra as gorduras da região, renova a pele.