

## **Pernas lindas para o verão! - 04/01/2007**

“Quem não foi privilegiada pela anatomia, podendo exibir pernas bem-torneadas e com musculatura definida, ou mesmo quem se descuidou com o passar dos anos, acumulando peso, também pode reverter a situação”, diz o doutor Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica.

Segundo o médico, é essencial fazer muito exercício para manter a musculatura firme e controlar a ingestão de gorduras e carboidratos para preservar uma silueta bem-delineada. Além disso, o controle da dosagem hormonal é importante para evitar que a celulite se acentue.

A cirurgia plástica é outro recurso que vem sendo utilizado para se conseguir um novo visual das pernas. “É na camada de gordura e na pele que a cirurgia plástica pode agir para beneficiar a beleza das pernas”, diz Grillo.

A face interna das coxas, os culotes e toda a região dos joelhos costumam acumular mais gordura, prejudicando a aparência e constringendo as mulheres, que passam a sentir vergonha de usar saias e shorts. Nesses casos, o especialista diz que a lipoaspiração é excelente, embora seja importante usar cremes manipulados para combater a celulite e garantir mais firmeza à pele.

As próteses de panturrilha são um capítulo à parte. “A principal indicação é reparadora. Isto é, em pacientes que apresentam diferenças entre uma e outra panturrilha, normalmente decorrente de paralisia infantil”, diz o cirurgião plástico.

### Lisas e sem manchas

As manchas na pele também costumam causar certo constrangimento na hora de deixar as pernas à mostra. Adquiridas através do tempo, principalmente provocadas pelo efeito acumulativo do sol, ou percebidas desde o nascimento, podem ser eliminadas com sucesso através do sistema de luz intensa pulsada.

“Esse método emprega o princípio da fototermólise seletiva, isto é, atinge somente o 'alvo' – que são as manchas – sem lesar a superfície da pele. O tratamento é não-ablativo e, portanto, não desencadeia a formação de uma crosta. Geralmente, são necessárias de uma a duas sessões, com duração entre 10 e 30 minutos. São indolores e não necessitam de anestesia ou cuidados posteriores – exceto proteção solar por 30 dias com cremes bloqueadores”, diz Grillo, acrescentando que a fototermólise também é empregada com sucesso na epilação e depilação prolongada ou definitiva.

Marcas de nascença, como vinho-do-porto e café-com-leite, são melhor tratadas com equipamento a laser. Segundo o médico, a mancha 'vinho-do-porto' resulta da alta concentração de vasos sanguíneos em determinada área. Já a 'café-com-leite' é simplesmente a alta concentração de pigmentação da pele. “Até o início dos anos 90, não havia recursos eficientes para retirar esses sinais. Graças à introdução dos equipamentos a laser, hoje podemos eliminar as manchas de forma eficaz, rápida e relativamente indolor”, diz Marcos Grillo.

