

Reportagem publicada na revista "Dieta Já!" em setembro de 1998.

AGULHAS PARA VENCER A GORDURA

Você quer perder peso, já tentou de tudo mas nada funcionou? A saída pode estar na auriculoterapia, técnica de acupuntura capaz de mexer com o metabolismo e as emoções.

Muita gente nem suspeita que a acupuntura também pode ajudar a emagrecer. Mas é possível, sim, perder os quilos a mais sem apelar para remédios e fórmulas milagrosas.

"Eu vivia com dor de cabeça e estava cansada de" todas as dietas que fiz, sem grandes resultados. Até que ouvi falar que a acupuntura poderia resolver meu problema.

De fato, em quatro meses emagreci 14 quilos - e, o que é melhor, sem voltar a engordar", conta a alagoana Teresinha Gomes da Silva.

Ela não imaginava que simples micro esferas colocadas na orelha levariam a tão bons resultados no quesito emagrecimento. No máximo, sabia que a acupuntura, método terapêutico usado há mais de 5 mil anos pelos chineses, podia tratar de distúrbios físicos ou emocionais. Estava na pista certa. De acordo com a filosofia da tradicional medicina chinesa, a divisão rígida entre corpo e psiquismo não existe. O ser humano deve manter o equilíbrio do corpo e mente. Só assim há harmonia - e isso significa inclusive manter-se dentro do peso ideal.

De acordo com a acupuntura existem inúmeros pontos no corpo humano ligados a cada um dos órgãos e também às emoções. Quando estimulados, enviam mensagens ao cérebro para "acalmar" ou, ao contrário, para dar uma aturada no órgão (ou emoção) em desequilíbrio. Por exemplo: o aparelho digestivo de uma pessoa anda meio lento, com dificuldades para cumprir suas tarefas. O acupunturista vai estimular pontos ligados ao estômago e intestino,



por exemplo, para acabar com a operação-tartaruga. Se, por outro lado, são os rins que, sobre-carregados, trabalham demais e eliminam líquidos em excesso, aí a saída é sedar alguns pontos para que os rins entrem num ritmo mais adequado, sem trabalhar a todo o vapor. Nos dois casos, o que a acupuntura faz é promover o equilíbrio.

NA ORELHA.

UM MAPA DO CORPO

Partindo desse princípio, não é à toa que a auriculoterapia - método de acupuntura no qual são estimuladas determinadas áreas existentes na orelha - também vem apresentando excelentes resultados no tratamento de vários distúrbios, inclusive a obesidade. Mas por que na orelha? Segundo explica a acupunturista Lama Matilde Coelho Capasso, no pavilhão auricular é possível localizar pontos relacionados a várias partes do organismo, como se fosse um "mapa" em escala menor daqueles encontrados no corpo.

Na auriculoterapia, para tratar do fígado ou da raiva o procedimento é o mesmo. Quer dizer, para os chineses, os órgãos estão intimamente ligados às emoções e, dependendo da intensidade delas, o organismo pode entrar em parafuso e adoecer ou engordar.

Segundo a tradicional medicina chinesa, existem cinco sentimentos básicos, pessoais, intransferíveis e necessários para a vida. Assim, as pessoas guardam na psique sensações de raiva, tristeza, medo, alegria e preocupação que, quando muito intensas, afetam alguma parte do corpo. Desta forma, quando alguém está para explodir de raiva, por exemplo, fígado e vesícula, órgãos de choque ligados a esse sentimento, pagam o pato e começam a trabalhar fora do ritmo normal. O mesmo acontece com a tristeza que afeta o funcionamento do pulmão e do intestino grosso. Por sua vez, o medo excessivo sobrecarrega os rins e a bexiga. Já a alegria extrema, ou a falta dela, atrapalha as atividades do coração, da circulação e afeta a sexualidade. Por fim, quando a preocupação passa dos limites, acaba afetando o desempenho do estômago e do baço.

Sabores e Emoções

O sabor que mais lhe agrada - ou que você anda procurando em determinadas fases ou circunstâncias da sua vida - pode ajudar o terapeuta auricular a chegar a uma conclusão certa sobre cada caso. Isso quer dizer que, se você adora uma pimentinha pra lá de ardida, pode ser que esteja precisando estimular o funcionamento de seus pulmões. Ou, então, anda carente de alegria. Segundo a tradicional medicina chinesa, os sabores estão ligados às emoções (e portanto aos seus órgãos de choque).

Confira:

Doce: o exagero leva a crer que sua cabeça anda sobrecarregada de preocupações. O que a fisiologia ocidental também explica. Pães e massas levam à liberação de serotonina, substância calmante que pode ajudar a diminuir preocupações e ansiedades. Mas essa busca pode levar a um círculo vicioso. Ao ingerir carboidratos, em excesso, o pâncreas é induzido a fabricar insulina, hormônio que regula a queima de açúcar. A produção extra, por sua vez, vai exigir mais glicose (açúcar) a ser queimada e, para isso, você faz sua terceira parada obrigatória na confeitaria. Como uma coisa leva à outra, você pode estar caindo no pecado da gula. Ou compulsão por doces, como dizem os médicos.

Salgado: em excesso, pode significar que a sua porção medo está em desequilíbrio, gerando insegurança. Em consequência, rins e bexiga vão sofrer. Lembre-se de que o sal retém água, o que leva não só à sobrecarga renal como ao ganho de peso.

Apimentado: imagine-se mordendo um acarajé recheado de pimenta malagueta. Após a mordida, você inspira profundamente e depois solta o ar dos pulmões, na tentativa de aliviar a sensação de queimação na boca. Entendeu agora por que os chineses consideram a pimenta um estimulante dos pulmões?

Azedo: você se imagina chupando um limão sem fazer careta, levantando os cantos dos lábios e fechando levemente os olhos? Para os chineses, essa expressão lembra a risada. Assim, nada mais natural do que ligar o sabor azedo à alegria. A preferência por alimentos azedos pode significar que você,

inconscientemente, esteja precisando estimular seu lado alegre para reequilibrar seu organismo.

Amargo: já pensou no que quer dizer a expressão "verde de raiva"? É o tipo de emoção que faz o fígado trabalhar dobrado para secretar mais bile, substância de cor amarelo-esverdeada e gosto amargo. Esta, por sua vez, vai ser depositada na vesícula, de onde sairá para o intestino, ajudando na "quebra" de gorduras.

Preferência por alimentos amargos, para a medicina chinesa, pode ser um indício de que suas emoções negativas, como a raiva, estão precisando de um ajuste.

O HORMÔNIO DA FELICIDADE

Está ansiosa? Você assalta a geladeira. Triste porque perdeu um amor ou o emprego? O jeito é afogar as mágoas em urna caixa de bombons ou numa taça de Sorvete de chocolate com calda, marshmallow, castanhas e tudo o mais a que tem direito. Quem já não viu esse filme? A ligação das emoções com o aumento de peso também é reconhecida pela medicina ocidental.

Tanto a gula quanto a preferência por doces, por exemplo, é explicada pela fisiologia. Os dois hábitos levam à maior produção de serotonina substância fabricada pelo cérebro que regula o humor. Por isso também é conhecida como hormônio da felicidade. Daí, para aqueles que têm comulsão por comida, vale a regra: quanto mais, melhor. Ou: "Um bombom apenas não basta para eu me sentir feliz novamente".

Na auriculoterapia, ao serem estimulados, os pontos enviam ao sistema nervoso central uma mensagem para a cérebro produzir mais substâncias calmantes, como a própria serotonina, e, com isso, propiciar bem-estar físico e psíquico. Outras substâncias ativadas pelas agulhas ou micro esferas são as endorfinas, poderosíssimos tranqüilizantes naturais que exercem várias funções no organismo. As endorfinas aliviam a dor, diminuem a ansiedade e a depressão, favorecem a volta do bom humor, relaxam a tensão. Para você ter

uma idéia, segundo Laura Capasso, a quantidade de endorfinas liberada pela acupuntura é dez vezes maior do que a promovida pela atividade física e cinco vezes maior do que durante o orgasmo. De quebra, uma vantagem extra: você não engorda, como aconteceria se procurasse o chocolate para tranquilizar-se.

PONTOS EM HARMONIA

A estimulação dos pontos também ajuda a acelerar o metabolismo, quando for o caso, e a regular as funções excretoras, livrando meu organismo das toxinas geradas pela digestão dos alimentos. Com isso, diminui a retenção de líquidos e de fezes, o que ajuda não só a emagrecer, como manter o peso. Ao mesmo tempo, o terapeuta auricular trabalha outros pontos, sedando, por exemplo, a sensação de fome. Isso não quer dizer que você não vá mais sentir vontade de comer. O que a terapia faz é diminuir a sensação exagerada de fome, que pode levar a comer mais do que o necessário.

A estimulação dos pontos de acupuntura é capaz de amenizar a ansiedade e ativar o metabolismo.

Se, além disso, você manejar no cardápio, é emagrecimento na

O tratamento pela auriculoterapia começa exatamente com o terapeuta procurando conhecer todos os dados sobre suas preferências alimentares. A partir de tais dados, ele pode deduzir a quantas andam suas emoções, o que vai ajudá-lo a chegar a uma conclusão sobre o motivo que a levou a engordar. A partir daí, o acupunturista poderá ter certeza de quais são os melhores pontos que devem ser estimulados.

Vale salientar, porém, que, além da terapia auricular, sempre é necessário uma mudança para hábitos mais saudáveis. A reeducação alimentar e a prática sistemática de uma atividade física continuam sendo a chave para manter o corpo em forma. "Quando cheguei na clínica, o terapeuta me deixou claro que, se eu não fizesse a minha parte, seguindo "uma dieta, as agulhinhas não fariam milagres", conta Assimellyn Azeredo Sales, uma estudante de 12 anos

que, em três meses, emagreceu de 69 para 60 quilos. "Além de emagrecer, sinto que minha ansiedade diminuiu muito. E eu, que sempre fui fechada, estou mais solta, mais falante. A auriculoterapia não apenas me ajudou a emagrecer. Mexeu com meu corpo e com a minha cabeça", diz ela.

Ana Paula Ramos, 34 anos, agente de turismo, começou a fazer terapia auricular há quatro meses para perder 14 quilos e está emagrecendo, em média, 1 quilo por semana. "O melhor é que meus intestinos e rins estão funcionando direito, não me sinto mais cansada nem ansiosa. Também durmo que é uma beleza."

Para Teresinha Gomes da Silva, contadora, 38 anos, o melhor é estar conseguindo manter há dois anos os 56 quilos que conquistou com a auriculoterapia (emagreceu 14 quilos). "É claro que durante o tratamento adquiri hábitos alimentares saudáveis. Não que eu me prive de comer o que gosto. Apenas aprendi a fazer trocas inteligentes e a não exagerar. O melhor de tudo é que ganhei em saúde e auto-estima."

Consultoria: Laura Matilde Coelho Capasso. Acupunturista, terapeuta auricular e laserterapeuta, membro da Associação Brasileira de Acupuntura.



Micro agulhas

Pequenas esferas com uma minúscula agulha no centro, as chamadas micro esferas são colocadas no pontos da orelha relacionados ao órgãos que precisam ser estimulados ou inibidos. Elas ficam presas ao pavilhão auricular com auxílio de um esparadrapo especial, tipo microporo. O retorno às sessões uma ou duas vezes por semana, vai depender de cada caso. Muitos terapeutas trabalham com estimulação elétrica ("choquinhos") nas micro esferas, para otimizar o resulta do tratamento.