

Priscila Navarro Klein

NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA CELULITE

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE
ESPECIALIZAÇÃO LATO SENSU EM ESTÉTICA
FACULDADE REDENTOR

INSTITUTO ITESA

São Paulo

2012

Priscila Navarro Klein

NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA CELULITE

Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção do
Título de Especialista em Estética, sob a orientação da
Professora Mestre Patrícia Aparecida Mendonça.

FACULDADE REDENTOR

INSTITUTO ITESA

São Paulo

2012

Folha de aprovação

Resumo

Com as evoluções hoje já se utiliza o alimento como principal responsável pela saúde e qualidade de vida. O termo “DIETA” refere-se a uma alimentação equilibrada. E por outro lado o aumento dos alimentos industrializados associados à vida moderna favoreceu alterações no padrão alimentar que nem sempre correspondem ao ideal. É cada vez maior o número de indivíduos acima do peso ou com problemas de saúde relacionados a alta ou baixa ingestão alimentar. E hoje a valorização pela beleza e pelo corpo escultural é muito grande e a celulite é um dos vilões da perfeição, cerca de 90% das mulheres tem celulite, e nem todas tem excesso de peso, isso porque a celulite acontece devido ao hormônio estrogênio, que faz com que a mulher acumule mais gordura que os homens, e por outros fatores como hereditariedade, falta de atividade física, cigarro, maus hábitos alimentares e alterações nos processos circulatórios. A dietoterapia tem um papel importante para a melhora e prevenção da celulite, reduzindo o tecido adiposo, melhorando o trânsito intestinal e diminuindo a retenção hídrica. Os nutricosméticos são uma nova classe de produtos que contém nutrientes específicos para os tratamentos estéticos. Para combater a celulite basta seguir recomendações de uma alimentação saudável evitando carboidratos de alto índice glicêmico, gordura, aumentando a ingestão de carboidratos integrais, frutas e legumes, tendo uma alimentação equilibrada e variada refletindo beneficemente na saúde estética.

Palavras-chave: nutrição, estética, celulite.

Abstrat

With the developments today it uses food as the main responsible for the health and quality of life. The term "Diet" refers to a balanced diet. And on the other hand the increase of the foods associated with modern life favored changes in eating patterns that do not always correspond to the ideal. An increasing number of people overweight or health problems related to high or low food intake. And today an appreciation for beauty and sculptural body is too big and cellulite is one of the villains of perfection, about 90% of women have cellulite, and not all are overweight, that's because cellulite is due to the hormone estrogen, which makes women accumulate more fat than men, and other factors such as heredity, lack of physical activity, smoking, poor eating habits and changes in circulatory processes. The diet therapy plays an important role for the improvement and prevention of cellulite, reducing fat, improving intestinal transit and reducing water retention. The nutricosmetics are a new class of products that contains specific nutrients to the aesthetic treatments. To combat cellulite just follow the recommendations of a healthy diet avoiding high-glycemic index carbohydrates, fat, increasing intake of carbohydrates, fruits and vegetables, with a varied and balanced diet reflecting a beneficial health aesthetics.

Keywords: nutrition, aesthetics, cellulite.

SUMARIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES.....	11
3 EQUILIBRIO ALIMENTAR EM ESTÉTICA.....	13
3.1 O processo da formação da celulite.....	15
3.2 Classificação da celulite.....	16
3.3 Patologia da celulite.....	16
4 O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO PROCESSO DA CELULITE.....	17
4.1 Os nutricosméticos.....	18
4.2 Os nutrientes e alimentos que ajudam no tratamento da celulite.....	19
4.3 Os alimentos que podem causar ou agravar a celulite.....	24
5. CONCLUSÃO.....	26
6 REFERÊNCIAS.....	28

RELAÇÃO DE QUADROS

QUADRO 1. Comparativo da dieta do homem primitivo X homem moderno.....	12
QUADRO 2. Alimentos que devem ser evitados valorizados.....	14
QUADRO 3. Alimentos que podem agravar a celulite e alimentos que previnem a celulite.....	23

1. INTRODUÇÃO

1.1 Objetivo Geral:

Estudar os alimentos que auxiliam na prevenção e tratamento da celulite.

1.2 Objetivo Específico:

- Fazer uma revisão de literatura;
- Pesquisar alimentos e associar com tratamentos estéticos focando a prevenção e melhora da celulite.

1.3 Justificativa

Hábitos errados influenciam no corpo e bem estar do ser humano. Cada uma das substancias da dieta de um ser humano age sobre a sua vida, esteja ele saudável doente ou convalescendo. Todas as culturas têm usado alimentos tanto quanto para prevenir quanto para tratar doenças. Pesquisas têm demonstrado claramente que o segredo da boa nutrição está na qualidade e combinação dos nutrientes (OLIVEIRA, 1997).

Não existem mais dúvidas de que a alimentação exerce papel fundamental na estética corporal também. Devido aos hormônios, gestação, disposição adiposa, entre outros, as mulheres estão mais predispostas ao aparecimento de desarmonias no corpo e entre as principais queixas está o aparecimento da tão temida celulite, que está presente em 90% das mulheres, atingindo mesmo adolescentes e pessoas com peso normal.

Hoje busca-se o “ideal da beleza”, e para alcançar suas metas, procuram vários métodos, entre eles a dieta, por isso a busca por orientação nutricional tem crescido, não há registro sobre o crescimento e a dimensão da demanda, mas observa-se que ela tem aumentado em diversos cenários,

que vão desde a rede básica de saúde até clínicas e consultórios (RUSSO, 2005).

Todos os dias, a explosão de produtos voltados para o emagrecimento ou aumento da massa corporal coloca em cheque a satisfação pessoal com os próprios corpos, via campanhas publicitárias (PUJOL, 2011).

Sampaio & Ferreira (2009) expressam, que o sentimento de pertencer à sociedade, com aspectos e contornos corporais relacionados com o padrão estético existente, é importante para o equilíbrio psíquico do indivíduo e faz da busca pela imagem pessoal uma questão primordial para a caracterização da saúde plena e, sob o ponto de vista econômico, para a inserção no mercado de trabalho.

O culto ao corpo é parte de um sistema mundialmente orientado pelo mercado e estimulado pela mídia, que contribui para que a sociedade desenvolva comparações em relação ao próprio corpo, tornando-o objeto de desejo. Dessa maneira, o resultado é a emergente necessidade de investimento no corpo, seja para inserção no âmbito mercadológico quanto para o bem-estar psicossocial (BAUDRILLARD, 1991).

Segundo Dweck (1999), as pessoas de boa aparência são muito mais bem remuneradas que as de aparência ruim. A beleza é um importante elemento nos processos seletivos do mercado de trabalho e das capitais desenvolvidas na síntese de matérias-primas necessárias à prestação de serviços na área da beleza e estética (FISBERG, 2009).

O estado de espírito dos consumidores atuais os levam à busca de novas tendências e serviços que atendem às suas necessidades e lhes tragam benefícios em relação à autoestima. É expressivo o número de homens e mulheres que procuram alternativas de tratamento estético a fim de aliar saúde, jovialidade e beleza.

Ao mesmo tempo, essa busca exacerbada pela beleza tem exigido constante aperfeiçoamento de profissionais, como cirurgiões plásticos, dermatologistas, tecnológicos em cosmetologia e estética, fisioterapeutas, esteticistas e nutricionistas, para acompanhar os avanços produzidos nessa

área, no que se refere a investigação científica, produção e aplicação de produtos, tecnologias e métodos (MEDEIROS, 2005).

A nutrição estética é um novo campo no cenário da saúde, voltado para a implementação de um cuidado nutricional que, além dos requisitos fundamentais da dietética e da dietoterapia aplicados à prevenção ou ao tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, atenda também à “necessidades estéticas” dos pacientes (SCHNEIDER, 2009).

1.4 Objeto

1.4.1 Problema

- Uma alimentação adequada associada a tratamentos estéticos melhoram significativamente o aparecimento e o aspecto da celulite?
- Como a alimentação pode influenciar significativamente no aparecimento e tratamento da celulite?

1.4.2 Hipóteses

Acredito que uma alimentação rica em gordura, açúcares e sódio está intimamente relacionada a fatores que aumentam o aparecimento da celulite. E que alguns alimentos podem potencializar os resultados de tratamentos estéticos.

Uma alimentação equilibrada e variada garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários ao organismo, refletindo na saúde estética.

1.5 Metodologia

A metodologia se caracteriza em fazer uma revisão da literatura sobre a celulite e os possíveis manejos nutricionais.

2. MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES

É através do alimento que o ser humano retira os nutrientes para a sustentação do seu organismo e a sua combinação depende de um corpo saudável ou doente. Na história da alimentação antiga acredita-se que o homem teria começado a se alimentar de frutos e raízes, com a evolução da espécie começou a ingerir carne crua e moluscos até que se aprendeu a cozinhar e assar (PATARRA, 2000).

Com o passar dos anos, hoje já se utiliza o alimento como principal responsável pela saúde e qualidade de vida.

A cultura tem forte influência nos hábitos alimentares. A cozinha brasileira sofreu influência da cozinha portuguesa, indígena e africana, sendo obviamente adaptada de acordo com a cultura e local (RIBEIRO, 2009).

Nas últimas décadas ocorreram mudanças importantes nos hábitos alimentares dos brasileiros, o alimento que antes era utilizado para saciar a fome passou a ser parte integrante, de reuniões e festas. O conhecimento sobre os alimentos também evoluiu bastante. Estudos científicos comprovam o poder de certos alimentos e sua influência na saúde humana (GARCIA, 1997).

Em contrapartida, o aumento de alimentos industrializados associado à vida moderna falta de tempo e stress do dia-a-dia favoreceu alterações no padrão alimentar que nem sempre correspondem ao ideal. É cada vez maior o número de indivíduos acima do peso ou com problemas de saúde relacionados a alta ou baixa ingestão alimentar mais a inadequada ingestão de nutrientes necessários a qualidade de vida (BATISTA & RISSIN, 2003).

Quadro 1 – Comparativo da dieta do homem primitivo X homem moderno

HOMEM PRIMITIVO	HOMEM MODERNO
Alimentos Integrais	Alimentos refinados
Alimentos ricos em fibras	Alimentos pobres em fibras
Alimentos ricos em nutrientes	Alimentos empobrecidos em nutrientes
Alimentos consumidos crus	Alimentos processados pelo calor
Menor teor de gordura saturada	Alto teor de gordura saturada
Ausência da adição de açúcar e de sódio	Excesso de açúcar e de sódio
Ausência da adição de fermentos e antibióticos	Excesso de fermentos e antibióticos
Ausência de agrotóxicos e aditivos químicos	Excesso de agrotóxico e aditivos químicos

(PILUNIN, M. 2008)

3. EQUILIBRIO ALIMENTAR EM ESTÉTICA

Atualmente, com a população tendo mais acesso as informações, é comum a associação da estética com a saúde. A beleza implica na autoestima, que por sua vez está relacionada com a saúde influenciando a mesma e sendo influenciada por ela. O papel da alimentação é primordial nas questões descritivas acima.

Fazer dieta, ao contrário do que muitos pensam, não significa fazer regime. Quando a preocupação com a estética começou a se difundir era comum a idéia da restrição alimentar. Acreditava-se que o ganho de peso vinha principalmente do consumo calórico, e então se reduzia a quantidade alimentar ingerida. O resultado muitas vezes desanimador acabava levando às pessoas ao abandono da proposta com conseqüente retorno ao peso anterior.

O termo “DIETA” refere-se a uma alimentação equilibrada, composta de todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento orgânico e de acordo com as características individuais.

Como o excesso alimentar acaba sendo convertidos em gordura de reserva, muitos acreditam que comer menos leva à redução de peso ou gordura corporal. No entanto sabe-se que a ingestão nutricional inadequada contribui para o retardo no metabolismo.

Na falta de nutrientes, dificilmente o corpo consegue entrar em reação química para metabolizar o tecido adiposo e a opção é obter energia rapidamente para manter as funções vitais. O resultado é uma grande degradação muscular e maior tendência ao acúmulo de gordura, uma vez que a mesma é reserva corporal.

A boa alimentação deve considerar hábitos, idade, história atual e progressa, fatores hereditários, prática ou não de atividades físicas e uma série de outras questões.

O ideal é ter bom-senso, não há necessidade de grandes restrições para ter uma boa saúde e beleza.

Alguns alimentos devem ser evitados e deixados para ocasiões especiais, e outros devem ser valorizados devido ao grande benefício que trazem ao organismo (BORGES & JORGE, 2009).

Quadro 2- Alimentos que devem ser evitados e valorizados.

Alimentos que devem ser evitados	Alimentos que devem ser valorizados
Leite integral, manteiga, margarina	Pães e cereais integrais
Pães brancos, biscoitos doces	Queijos brancos, leite desnatado, iogurtes sem gordura
Queijos amarelos e embutidos	Adoçante
Açúcar	Verduras, legumes, frutas e sucos
Arroz branco, massas em excesso	Aveia, gérmen de trigo, semente de linhaça, levedo de cerveja, gergilim
Caldos industrializados, temperos prontos, enlatados	Azeite extravirgem
Frituras, maionese, creme de leite	Carnes magras
café, mate e chá preto em excesso	Soja
Refrigerantes e água com gás	Chá verde, água de coco
Molhos industrializados	Castanha do pará e de caju

(Oliveira, S.P.1997)

Na história da humanidade a busca pela manutenção da juventude sempre esteve presente e sofreu muitas transformações. Antigamente o excesso de peso estava associado a beleza, uma vez que a magra era sinal de pobreza. Com o aparecimento do espartilho a cintura fina começou a ser valorizada dando destaque de corpo estilo violão. Depois veio a tecnologia associada a medicina estética com tratamentos e cirurgias plásticas e próteses se silicone. Houve em alguns momentos a valorização da magreza absoluta, mas prevalece hoje a silueta escultural modelado pela

atividade física, alimentação especializada e pelos modernos procedimentos estéticos (NETO, 2003).

3.1 O Processo da formação da celulite

A celulite é uma palavra de origem latina cientificamente chamada hoje de lipodistrofia ginóide que significa inflamação do tecido celular foi descrita pela primeira vez na década de 1920. Ocorre geralmente em mulheres após a adolescência. Estudos revelam que cerca de 90% das mulheres têm celulite e que nem todas têm excesso de peso. Ela aparece geralmente nas coxas e nas nádegas. Isso acontece devido ao hormônio estrogênio que faz com que a mulher acumule mais gordura do que o homem, e à medida que a pele envelhece fica mais fina tornando a celulite mais evidente. Outras causas da celulite: hereditariedade falta de atividade física, cigarro, maus hábitos alimentares, alterações nos processos circulatórios (KEDE & SABATOVICH, 2003).

No estudo de Sandoval 2003 foi concluído que fatores mecânicos podem afetar a aparência da celulite, tais como: alterações ortostáticas, descalço e alterações da coluna lombar, como a hiperlordose.

Além disso, houve relato na literatura que, nas áreas onde a celulite foi evidente, a aparência da pele mudou em função da posição do membro inferior (DAVID, 2011). Portanto os autores concluíram que a postura corporal tende a comprimir o tecido adiposo em áreas específicas, aumentando assim a aparência das depressões.

A celulite pode ser tratada, amenizada e prevenida por meio de uma alimentação saudável, prática de exercícios físicos, cuidados dermatológicos e cuidados estéticos Mesoterapia, Endermologia, Drenagem Linfática Manual, Ultra-sons, Electro-estimulação (SILVA & MOURA, 2007).

3.2. Classificação da celulite

Grau 1: As ondulações só são percebidos quando a pele é comprimida. Pode aparecer até mesmo nas crianças, sendo mais comum nas adolescentes.

Grau 2: As ondulações já são percebidos sem comprimir a pele. Passando a mão sobre a pele, já se percebe uma ondulação, sendo possível sentir alguns nódulos.

Grau 3: os nódulos são bastante perceptíveis e têm consistência endurecida, demonstrando que já houve formação de fibrose. Pode haver dor local (GUIRRO & GUIRRO, 2006).

3.3. Patologia da celulite

No tecido adiposo, existem algumas fibras ao redor da célula que se ligam à musculatura encontrada abaixo e que separam as células adipócitas em grupos. Na mulher essas fibras são retas e perpendiculares a pele permitindo que quando há um aumento dessas células, a gordura se insinue na pele formando as famosas covinhas de depressões.

No homem as fibras são oblíquas e quando a gordura a aumenta é formada para baixo em direção ao músculo e não em direção a pele como nas mulheres. (CARDOSO, 2002).

4. O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO PROCESSO DA CELULITE

A dietoterapia tem como objetivo a redução do tecido adiposo, a regulação do trânsito intestinal e a diminuição da retenção hídrica. Existem alimentos que ajudam a limpar o organismo, e que melhoram a circulação sanguínea bem assim como outros problemas que agravam a celulite. Com o avanço das pesquisas na área da dietoterapia, cada vez mais se descobre a capacidade de determinados alimentos desempenharem funções benéficas e/ou específicas ao organismo humano. Esses alimentos recebem o nome de funcionais.

Eles auxiliam na regulação dos fatores predisponentes e reparo das alterações que o tecido já sofreu. Os nutrientes são substratos para a síntese de células saudáveis, bem como de enzimas, hormônios e cofatores de reação do organismo. Dessa forma são essenciais para prevenir danos aos tecidos e também são os agentes que podem fazer os reparos. No caso da celulite existem nutrientes que podem auxiliar no restabelecimento da matriz intersticial, evitar o aumento da permeabilidade vascular, reduzindo edema e alterações decorrentes e inclusive melhorar a queima de gorduras. Além disso, os nutrientes auxiliam na eliminação de toxinas, que congestionam os tecidos e dificultam a sua saúde.

O excesso de peso também está correlacionado com o aparecimento de celulites. Por este motivo, manter um peso adequado, realizar uma alimentação balanceada e aliada a atividade física regular garantem uma diminuição do aparecimento das celulites (KRAUSE, 1998)

A constipação também pode ocasionar um efeito tóxico no organismo, para controlá-lo é necessário ter um bom trânsito intestinal e uma microflora saudável, para isso devemos incluir na dieta alimentos que possuem fibra alimentar, probióticos, prebióticos e simbióticos.

A Fibra alimentar atua na prevenção de doenças intestinais contribui também na prevenção e tratamento da obesidade que também pode ser um fator causal e agravante da celulite, e na redução do colesterol sanguíneo. É recomendável a ingestão de fibras insolúveis, pois resistem a digestão e auxiliam na microflora intestinal. A fibra insolúvel é eliminada intacta pelas fezes, pois mantém água retida em seu interior estimulando as contrações, encurtando o tempo do trânsito intestinal e gerando grande volume fecal, diminuindo a pressão abdominal e com isso, melhoram o sistema circulatório dos membros inferiores, além de não favorecer a reabsorção do estrógeno na forma ativa, as principais fontes são: farelo de cereais, grãos integrais entre outros.

As fibras solúveis devem também ser ingeridas, pois tem um papel contributivo para uma boa laxação são encontradas na aveia, feijão e lentilha.

Os probióticos (microorganismos vivos não patogênicos) tem a capacidade de persistir no trato gastrointestinal, e de influenciar atividades metabólicas local, exemplo leite fermentado.

Os prebióticos quando ingeridos não são digeridos nem absorvidos no intestino delgado, estimulam seletivamente as bactérias do cólon intestinal proporcionando efeito benéfico à saúde do indivíduo.

Os simbióticos são produtos que contém simultaneamente prebióticos e probióticos.

O uso de micronutrientes é fundamental na dietoterapia para a celulite, pois dão equilíbrios aos líquidos corporais. (WEISS, 1996).

4.1. Os Nutricosméticos

Os suplementos dietéticos com função cosmética recebem o nome de nutricosméticos, conhecidos também como pílulas da beleza. Trata-se de uma nova classe de produtos que incorporam ingredientes nutracêuticos em sistemas de liberação tópica, acrescidos dos benefícios dos cosméticos. Incluem pílulas, líquidos e lanches elaborados com substâncias que, associadas a tratamentos específicos, prometem melhorar

a aparência da pele, prevenir rugas, amenizar sinais do envelhecimento, melhorar aspecto da celulite, unhas, cabelos, e/ou favorecer o processo de emagrecimento (BOAVENTURA, 2011).

4.2. Os nutrientes e alimentos que ajudam no tratamento da celulite

Potássio

Atua na regulação e equilíbrio dos líquidos corporais. As frutas como damasco, uva passa, tâmara entre outras, verduras e legumes crus são fontes deste nutriente.

Ferro

Ajuda no combate à celulite por favorecer a oxigenação do sangue, pois é um elemento que compõe a hemoglobina, proteína responsável pelo transporte de oxigênio e gás carbônico no sangue. As principais fontes são: carnes, vísceras, gema de ovo, leguminosas (feijão, lentilha, soja e grão de bico) vegetais verdes escuros, açaí.

Zinco

Participa dos processos de cicatrização e reprodução celular. Suas fontes são as carnes (frango, peixe e carne vermelha), grãos integrais, legumes em geral.

Silício

Auxilia na reorganização da matriz intersticial, tecido adiposo e microcirculação (na falta de nutrientes, a matriz intersticial se geleifica e as fibras colágenas se espiralizam causando o repuxamento da pele). O silício atua na reorganização dessa matriz e do colágeno, permitindo novamente o fluxo de nutrientes e o descongestionamento das toxinas. As principais fontes são: aveia, cevada, salsa, grãos integrais, cavalinha, alfafa, folhas verdes, beterraba, extrato de bambu, algas marinhas, grãos inteiros como o arroz integral, a soja e a aveia.

Omega 3

Melhora a circulação, auxilia no combate às reações inflamatórias e protege os vasos sanguíneos. Fontes: salmão, bacalhau, sardinha, atum e semente de linhaça.

Polifenóis

Protegem os vasos sanguíneos, combatem os radicais livres e auxiliam no combate a celulite. Fontes: semente e suco de uva e ameixa.

Quercetina

Tem atividade antiinflamatória, antioxidante e aumentam a filtração transciliar de água e proteínas, reduzindo o número e o diâmetro de poros capilares.

Glicosamina

Melhora a elasticidade e hidratação da derme, reduzindo o aspecto ondulado. Aumenta a retenção de água na pele, proporcionando a hidratação e diminuindo os sinais de envelhecimento da pele.

Silimarina

Reabilitação da função hepática. Previne colestase hepática induzido pelo estrogênio, auxilia o fígado em conjugar e excretar estrogênio, xenobióticos e outras toxinas.

Abacaxi

Encontrado em todas as épocas do ano, é diurético, por ser ácido ajuda na digestão, tem alto teor de vitamina C e fibras solúveis. Possui a enzima bromelina que facilita a digestão da gordura e tem ação anti-inflamatória. Combate o excesso de peso, celulite e flacidez.

Aveia

É um cereal de alta qualidade nutricional, sendo eficiente na redução dos níveis de colesterol total e do LDL, por ser uma fibra insolúvel (não é digerida pelas enzimas) permanece na luz intestinal formando um gel viscoso que interfere na absorção de carboidratos e colesterol, retardando a absorção de glicose. Além de conter ferro e silício entre outros nutrientes.

Para ser bem aproveitada pelo organismo deve ser ingerida com sucos, frutas e saladas.

Brócolis

Tem alto poder antioxidante que retarda o envelhecimento auxilia nos tratamentos de redução de gordura localizada e celulite.

Castanha

As castanhas fazem parte do seletos grupos das frutas oleaginosas contém doses elevadas de selênio, que atua no equilíbrio da tireóide que tem ação antioxidante. Contém potássio, cálcio, ferro, zinco, vitamina E, ácido fólico que são benéficos para potencializar os tratamentos da celulite.

Algas

São fontes de iodo e que como tal equilibram o trabalho da tireóide, evitando desequilíbrios hormonais.

Chás

Os Chás são muito benéficos no tratamento da celulite. Existem os chás desintoxicantes e chás anticelulíticos. No primeiro caso incluem-se o chá de salsa parrilha, de dente de leão, de alecrim e o chá verde, extraído da planta *Camellia sinensis*, com metade da quantidade de cafeína do café, auxilia na queima de gordura corporal. conseqüentemente amenizando a celulite. Todos eles diuréticos e eliminadores de toxinas. A combinação sinérgica destes fitoterápicos tem como ação principal a eliminação de toxinas, redução da acidose metabólica e possui ainda ação estimulante sobre o metabolismo linfático. No que toca aos chás anticelulíticos, o chá cavalinha, de castanha da Índia e o chá de menta. O ideal é diversificar, para que o organismo não crie hábitos e o chá deixe de fazer efeito.

Clorofila

A clorofila é uma substância fundamental no processo de fotossíntese das plantas, e responsável pela sua coloração verde. Tem ação desintoxicante e regulariza a função intestinal. Todos os vegetais de cor verde contém a clorofila e o seu suco tem baixo teor calórico, é energético

ideal para praticar atividade físicas, é fonte de vitaminas do complexo B, C, A e K e minerais como magnésio, ferro e cálcio.

Azeite

Com uma ação anti-inflamatória melhora a circulação e ajudam a desintoxicar o organismo.

Maçã

Uma excelente fonte de pectina, uma fibra que neutraliza as toxinas presentes no organismo (POLUNIN, 2008).

Recomendações segundo Krause (1998):

Preferir fontes magras de proteína, como omeletes feitos somente com a clara, aves, peixes e carnes vermelhas magras, como o lagarto, a maminha e o filé mignon.

Consumir, diariamente, frutas, legumes e verduras.

Preferir alimentos integrais, pois são boas fontes de fibras e ajudam a diminuir a absorção das gorduras, além de contribuir para a regulação do intestino.

Preferir alimentos que não contêm sal na sua formulação como margarina sem sal, vegetais em geral e temperos naturais, pois o sal favorece a retenção de líquidos e, assim, agrava a gordura localizada.

Evitar os refrigerantes e as bebidas alcoólicas; prefira sucos naturais ou água.

Substituir as frituras por preparações grelhadas, assadas ou cozidas.

Beber 2 litros de água por dia.

Evitar alimentos ou preparações gordurosas, como feijoada, pizzas, molhos gordurosos, queijos gordos, pães e bolachas recheadas, chantilly, biscoitos amanteigados e sorvetes.

Mastigar bem os alimentos, este processo permite que o processo digestivo seja mais lento, tendo maior tempo para o órgão enviar mensagens para o cérebro e, assim, diminuindo a vontade de continuar a comer. Lembre-se o cérebro precisa de 20 minutos para receber os estímulos de saciedade.

Fazer várias refeições ao dia em pequenas porções, facilita a digestão. Seu apetite será menor e o organismo mandará menos reservas para os depósitos de gordura.

A alimentação pode influenciar e atenuar a celulite. Alguns

Alimentos que agravam a celulite	Alimentos que previnem a celulite
Chá preto, chá mate, café.	Frutas Frescas

a
li
m
e
n
t
o
s
a
u
x
il
i
a
m

na prevenção e outros podem agravar o quadro a baixo mostra esses alimentos.

Quadro 3 – Alimentos que agravam a celulite e alimentos que previnem a celulite:

Bebidas Alcoólicas e Refrigerantes	Água
Produtos Enlatados	Cereais integrais
Alimentos Industrializados	Azeite de oliva
Molhos Industrializados	Oleaginosas (castanha do Pará, nozes, sementes)
Doces e açúcares	Leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico)
Carnes Gordurosas	Carnes magras
Frituras	Assados e grelhados
Guarnições	Verduras e Legumes crus

(FONTE: WEISS, 1996)

4.3. Os alimentos que podem causar ou agravar a celulite

Os alimentos ricos em sódio fazem com que o organismo retenha água, agravando as celulites. Por isso é importante evitar os alimentos industrializados, enlatados e dar preferência a alimentos frescos e ingestão de líquidos ao longo do dia.

Alimentos com gorduras são os principais vilões. A gordura não utilizada em forma de energia será armazenada em certas regiões do corpo, como energia de reserva, originando a gordura localizada.

O excesso de açúcar, também se transforma em energia de reserva e aumenta nossa quantidade de gordura. Esta característica é especialmente encontrada em pessoas com gordura localizada no culote, já que esta região tem fibras musculares diferentes do resto do corpo e precisam de açúcar para os movimentos e exercícios, desta forma é mais fácil o armazenamento nesta região, e conseqüentemente mais difícil de perder com exercícios leves.

Deve-se substituir a carne vermelha do cardápio pelas carnes brancas de peixes ou aves.

Evitar os doces com recheios, creme de leite, chantilly, chocolate, pois possuem grande quantidade de gorduras e alta concentração de calorias. Preferir as frutas ou se fizer muita questão dos doces, escolher os feitos a base destas. Evite os molhos gordurosos, preferindo sempre os mais simples.

Comer moderadamente, usando o bom senso e pratique exercícios regularmente.

Preferir os alimentos integrais, pois são ricos em fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino e auxiliam na excreção de excesso de gorduras e colesterol da dieta.

Utilize sal com moderação, pois o excesso deste é responsável pela retenção de líquidos pelo organismo.

Refrigerantes ou bebidas carbonadas contém uma quantidade de ácido carbônico, que se dissocia formando íons carbonato, que é um ácido forte que favorece o endurecimento das fibras (SILVA & MURA, 2007).

5. CONCLUSÃO

Nas ultimas décadas ocorreram mudanças importantes nos hábitos alimentares e nos conhecimentos sobre os alimentos já se sabe que certos alimentos têm poderes para influenciar na saúde. Por outro lado houve o aumento dos alimentos industrializados crescendo o número de indivíduos acima do peso.

Em busca da beleza procuram fazer regime restringindo calorias, retardando o metabolismo, ao invés de fazer dieta com profissionais que levam em consideração hábitos, idade, fatores hereditários e outras questões.

As mulheres acumulam mais gordura que os homens, por causa do hormônio estrógeno causando a celulite que pode ser classificada por grau I, II ou III.

Para combater a celulite, não basta recorrer aos tratamentos estéticos e aos cremes, é essencial haver uma reeducação alimentar para que os resultados sejam os esperados. A estética e a nutrição são assim dois aliados. A alimentação ideal para melhorar a celulite reduz o tecido adiposo, regula o intestino e diminui a retenção hídrica. A dieta deve ser pobre em gorduras e rica em frutas, legumes, e verduras. Importante, também, substituir os carboidratos simples pelos complexos (integrais) e ficar atento ao consumo de sódio. Seguindo todas essas recomendações haverá uma melhora significativa na celulite

As condutas que devem ser realizadas para prevenir o aparecimento são: dieta adequada, atividade física, atenção aos erros alimentares e melhora da função intestinal. A nutrição tem papel fundamental na prevenção e tratamento da celulite. A alimentação da maioria da população é baseada em alimentos gordurosos, carboidratos em excesso e grande consumo de sal sendo esses hábitos as principais causas para o aparecimento da celulite.

A dieta tem como objetivo: a redução do tecido adiposo, melhorar a função intestinal, e a diminuição da retenção hídrica. Deve ser: pobre em gordura, rica em fibras, frutas e vegetais e os carboidratos simples (arroz branco, macarrão, batata) substituídos pelos complexos (integrais). Perder peso também pode ser um aliado ao tratamento.

A celulite deve ser tratada de maneira personalizada com um programa de tratamento para cada paciente. Não há solução definitiva ou cura para a celulite, mas se pode conseguir um bom controle. A dúvida que persiste é a significância estatística em relação às orientações nutricionais relacionadas à celulite. Sugerem-se estudos de cunho científico que direcionem as suposições mencionadas em informações precisas.

6. REFERÊNCIAS

BATISTA, F.; M; RISSIN, A. **Transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais**. Rio de Janeiro: Cadernos de saúde pública, 2003. 19 (Supl. 1). P 181-191.

BAUDRILLARD, J. A. **A sociedade de consumo**. Lisboa: Edições 70, 1991. P 231.

BOAVENTURA, G. F. Nutricosméticos. Disponível em <http://www.cosmeticaemfoco.com.br/>. Acesso em 25 de set. 2011.

BORGES, M. B. F.; JORGE, M. R. **Evolução histórica do conceito de compulsão alimentar. Psiquiatria na prática médica**. São Paulo, 33 v., n.4, out/dez. 2009.

CARDOSO, E. **A Síndrome da celulite**. Up to date, ano 7, 45:48-9, 2002.

DAVID, R. B; PAULA, R. F; SCHNEIDER, A. P. **Lipodistrofia ginóide: conceito, etiopatogenia e manejo nutricional**. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*. Porto Alegre, 2011; 26(3):202-6.

DWECK, R.H. **A Beleza como variável econômica reflexos nos mercados de trabalho e de bens e serviços**. Rio de Janeiro: Mict.1999.

FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L.; COLUCCI, A. C. A. **Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica**. *Arq. Bras. Endocrinol Metb*. 2009; 53(5):617-24.

GARCIA, D. R. W. **Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo**. *Cad. Saúde Pública*, 13(3):455-67,1997.

GUIRRO, E; GUIRRO, R. **Fisioterapia dermatofuncional**. Manole. 3 ed. P. 347-389; 2006.

KEDE, M. P. V.; SABATOVICH, O. **Dermatologia estética**. Atheneu. 1 ed, São Paulo, 2003.

KRAUSE. **Princípios nutricionais**. In: **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 9. Ed. São Paulo: Roca, 1998. p. 3-180.

MEDEIROS, M. S. F. **Imagens, percepções e significados do corpo nas classes populares**. *Soc. Estado*. 2005; 19(2): 409-39.

NETO, M. F. **Estudo da Composição Corporal e suas Implicações no Tratamento da Hidrolipodistrofia e da Síndrome de Desarmonia Corporal**. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Estética*, n. 15, p. 20-27. Dez 2003.

OLIVEIRA, S. P.; Thébaud-mony, A. **Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar**. *Revista de saúde pública*. São Paulo, v 31, n. 2, 1997.

PATARRA, L. P. **Mudanças na dinâmica demográfica**. In: **MONTEIRO, C. A. Velhos e novos males da saúde no Brasil**. São Paulo: Hucitec, 2000. P. 61-78.

POLUNIN, M. **Alimentos que curam: um guia prático dos alimentos essenciais para a boa saúde.** São Paulo: Marco Zero, 2008.

PUJOL, P. A. **Nutrição aplicada à Estética.** Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

RIBEIRO, C.; BARROS, D.; MAGNO, E. **Comida é arte: aspectos culturais e sociais da alimentação do brasileiro através dos tempos.** São Paulo: Segmento Farma, 2009. p 84.

RUSSO, R. **Movimento & Percepção Imagem Corporal: construção através da cultura do belo.** São Paulo, 5:6, 2005.

SAMPAIO, R. P. A; FERREIRA, R. F. **Beleza, identidade e mercado.** Psicol. Ver. 2009; 15(1): 120-40.

SCHNEIDER, A. P. **Nutrição Estética.** Rio de Janeiro. Atheneu, 2009.

SILVA, S. C. M. S.; MURA, P. D. J. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia.** 1 Ed. São Paulo: Roca, 2007. p.633-954.

WEISS, S. E. **Alimentos saudáveis, alimentos perigosos** Ed. Reader's Digest, p.99, 1996.