

Emagrecer com saúde enquanto curte o amor de um filho



ADOBE STOCK

Dependendo de quantos quilos a mamãe ganhou na gestação, se consegue amamentar, se consegue fazer exercícios físicos e como cuida de sua alimentação, ela pode voltar ao peso anterior em até um ano

Adriana Lima

viver@gruposinos.com.br

Sim, é possível voltar ao corpo anterior à gestação, mas demanda paciência e força de vontade – já começamos esta matéria com uma palavra de ânimo da nutricionista Michele Parisotto para aquelas que acham que nunca mais vão “caber” naquele jeans. É claro que a prioridade destas mulheres é aquele ser lindo (ou seres lindos) que nasceu, mas o autocuidado também é fundamental, em prol da autoestima e da saúde. “Vai depender de quantos quilos a mãe aumentou na gestação, se está conseguindo dar de mamar, prática de exercícios físicos e da alimentação. Levando todos esses fatores

em consideração, a mãe consegue retornar ao peso pré-gestacional em torno de 6 meses a 1 ano”, conta.

Ah, mas meu metabolismo mudou com a gestação... “Sim, o metabolismo aumenta para a produção de leite, o que facilita a perda de peso e consequentemente ajuda a queimar o excesso de gordura que o corpo acumulou para a época da amamentação. A tendência é ele próprio consumir aquilo que armazenou”, conta Michele.

E não é mito: amamentar ajuda a eliminar o peso extra da gravidez. “Isso acontece porque o ato de amamentar, induz a produção de um hormônio chamado ocitocina, que provoca a contração do útero e estimula seu retorno ao tamanho normal.

Sem contar que o aleitamento materno consome cerca de 500 a 700 calorias por dia, ou seja, o mesmo que a prática de uma hora de corrida, por exemplo”, detalha. E contra a flacidez pós-parto? “A dieta deve priorizar proteínas (ovos, carnes magras, feijão), aliadas a uma alimentação balanceada e exercícios que diminuam a flacidez, como aeróbicos.”

Amamentar consome de 500 a 700 cal. por dia, o mesmo que 1 hora de corrida.



Michele Parisotto, nutricionista e especialista em emagrecimento



Retorne com foco

Michele explica que a volta às atividades físicas após o parto deve ser com orientação profissional e foco na alimentação. “Exercícios leves podem ser iniciados após 30 dias de parto normal e 50 dias de cesárea, mas depende da liberação do obstetra. A mãe deve priorizar no cardápio alimentos ricos em água (frutas), proteína (carnes, ovos e leite), antioxidantes (frutas e vegetais) e em ferro (carnes e leguminosas) sempre acompanhados de alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas. A dieta

deve ser balanceada e conter todos os grupos de alimentos, principalmente o cálcio. No geral, não há restrições alimentares, exceto em casos especiais, como alergias e patologias específicas. Nos casos de mães que tiveram um quadro de risco na gravidez, como aquelas que desenvolveram diabetes gestacional, devem ser acompanhadas e receber um tratamento individualizado, para garantir aporte energético, sem que este eleve muito a glicemia”, destaca.

Curtas

Calorias do açaí

Atenção na escolha: o fruto de açaí possui cerca de 65 calorias a cada 100g, mas este valor calórico pode triplicar quando transformado em polpa.

Sexualidade e práticas obstétricas em debate

Porto Alegre

A Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Rio Grande do Sul (Sogirgs) promove próximo dia 8, das 8 às 12 horas, a 2ª Jornada Gaúcha de Ginecologia e Obstetrícia On-line Sogirgs. O evento terá como foco “Sexualidade nas Diversas Fases da Vida e Avaliação Histológica da Placenta na Prática Obstétrica”. Os palestrantes vão abordar

temas como iniciação sexual, sexualidade na gestação e puerpério e implicações dos achados histopatológicos da placenta em futuras gestações. No intervalo, a participação da Banda Vera Loca, que começou sua história em 2002, em Porto Alegre. Informações e inscrições pelo <https://sogirgs.org.br/ii-jggo> e pelo (51) 99857-4410.



VOCÊ OUVI, MAS NÃO ENTENDE?

Aparelhos Auditivos

Modernos e discretos

LIGUE E AGENDE SUA AVALIAÇÃO SEM COMPROMISSO

CAMPO BOM E SÃO LEOPOLDO
(51) 3592.9246 | (51) 99989.8435

NOVO HAMBURGO | ESTEIO | CANOAS
(51) 2108.1900



www.vitasons.com