

Perder peso com a ACUPUNTURA

Achava que a acupuntura só tratava de questões clínicas?

A técnica milenar da medicina tradicional chinesa não é normalmente associada à beleza, mas também pode ser um aliado na perda de peso e eliminação de gorduras localizadas.

Fernando Fernandes, especialista em medicina chinesa, explica-nos o que é a acupuntura de emagrecimento e a acupuntura adelgaçante

POR NATÁLIA RIBEIRO

Na medicina chinesa, a abordagem ao excesso de peso e ao combate às gorduras localizadas é global. Quer isto dizer que o indivíduo é visto como um todo e o problema encarado de forma integrada. O objetivo é atuar junto dos desequilíbrios que impedem que o corpo e a mente estejam em sintonia e equilibrados. A acupuntura de emagrecimento é um tratamento personalizado, indolor e sem cortes que, em si, não provoca perda de peso, mas deixa o paciente em condições de emagrecer. Confusa? Leia esta entrevista ao diretor clínico da Five Clinic, clínica de acupuntura e medicina chinesa.

Por que é que as pessoas engordam e não conseguem emagrecer? É apenas falta de força de vontade ou há muitas outras causas? E é possível combater todas essas causas?

As pessoas engordam e tem dificuldade em emagrecer, essencialmente, porque na vida moderna temos um excesso de consumo para um desgaste insuficiente, mas não só! Fazendo um "rewind" até aos nossos antepassados, podemos constatar que eles passavam longos períodos sem comer, já que conseguir uma refeição era uma tarefa árdua e obrigava a queimar muitas calorias: andar, caçar, colher... Assim, o organismo programou-se para armazenar gordura para os dias em que não

comia. A sua alimentação era equilibrada, natural (fruta, frutos secos, plantas e carne selvagem) e continha todos os compostos de que o organismo necessita para ser forte e saudável (proteínas da carne, glucose da fruta, hidratos de carbono complexos das plantas). Este era o segredo dos seus corpos fortes como uma rocha!

É verdade que já não estamos na idade das "cavernas", mas o nosso organismo continua biologicamente preparado para armazenar gordura, apesar de não necessitar. As refeições que obtemos, sem despende de qualquer esforço, têm excesso de açúcar e gordura, o que veio alterar, radicalmente, a equação. Isto é, aumentámos exponencialmente a ingestão calórica e diminuímos o gasto energético para o conseguir.

O segredo de um emagrecimento sustentado e duradouro, salvo, algumas exceções hereditárias, como por exemplo obesidade mórbida (quando o gene OB ao inibir a produção de leptina, não permite que a sensação de saciedade seja percebida), vai além da força de vontade. O desequilíbrio hormonal vence a nossa vontade, e este desequilíbrio pode ser causado por diversos fatores. As emoções e os maus hábitos de vida (insónias, alimentação prejudicial, ausência de descanso, falta de exercício, excesso de trabalho, níveis elevados de stress...), estão no centro

do desequilíbrio. É importante que o foco seja um estilo de vida saudável e não apenas emagrecer.

Em que é que a acupuntura de emagrecimento difere, em termos de abordagem, das outras técnicas de emagrecimento?

A acupuntura difere de outras técnicas de emagrecimento, sobretudo, pela sua abordagem integrativa, o que permite um emagrecimento saudável e duradouro, acompanhado de um bem-estar geral. A medicina tradicional chinesa, da qual faz parte a acupuntura, entende o indivíduo como um todo e a saúde como um dinâmico e ténue equilíbrio entre os aspetos físicos, mentais, emocionais da sua vida, bem como do seu relacionamento com o meio em que vive. Recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a acupuntura é também eficaz na correção dos desequilíbrios que provocam o excesso de peso.

Cada pessoa é única. Partindo desta premissa, e com base no diagnóstico prévio, é elaborado um plano de tratamento com a melhor solução para cada caso, numa abordagem multidisciplinar em que o paciente está no centro das atenções. Para ilustrar um pouco a prática clínica da Five Clinic, podemos dar o exemplo da Maria (nome fictício). A Maria, com 25 anos, procurou-nos com o único objetivo de

perder peso. No entanto, a Maria, para além de estar obesa, estava também deprimida, dependente de alguma medicação e estava a passar por uma fase "desafiante". Para a Maria, uma dieta restritiva (e existem muitas no mercado – umas boas, outras da moda e outras que prejudicam a saúde), mesmo que complementada com exercício físico, dificilmente resultaria. E porquê? Porque o desequilíbrio hormonal, ao fim de uma ou duas semanas iria destronar a força de vontade da Maria e aumentar a sua frustração. A Maria precisava, urgentemente de ajuda para

romper o ciclo. Assim, elaborámos um plano de tratamento que visava, numa fase inicial, regular o humor, o sono e o sistema endócrino, bem como melhorar o funcionamento de todos os órgãos e funções. Ao fim de seis meses de tratamento, a Maria perdeu 20 kg e ganhou autoestima, alegria de viver e melhores relações interpessoais. Neste caso, o tratamento consistiu em sessões de acupuntura, complementadas com fitoterapia (extratos de plantas e raízes medicinais), dicas alimentares personalizadas e prescrição de alguns exercícios terapêuticos. De facto, a

"Cada pessoa é única. Partindo desta premissa, e com base no diagnóstico prévio, é elaborado um plano de tratamento"

acupuntura será a terapia mais conhecida da medicina chinesa, mas a massagem *tui-na*, a dietética, a fitoterapia, as práticas físicas (*kung-fu*, *tai-chi* e *chi kung*), entre outros, são também pilares da medicina chinesa, um sistema que, em 2010, foi reconhecido, como Património Cultural Intangível da Humanidade pela UNESCO. Para concluir, podemos dizer que os tratamentos aceleram o metabolismo, reduzem o apetite, diminuem o stress, desintoxicam o corpo, melhoram a digestão, acalmam e relaxam, eliminam celulite e massa gorda, modelam o corpo, melhoram a função do fígado e dos rins, ao mesmo tempo que incrementam a saúde e o bem-estar em geral, sem efeitos secundários.

Onde é que a técnica é aplicada, isto é, em que zonas são aplicadas as agulhas e de que forma é que isso ajuda a perder peso?

A localização dos pontos de acupuntura é muito vasta: cabeça, tronco, pernas, braços, mãos, pés, orelhas... A escolha dos pontos depende do diagnóstico. O tratamento é personalizado e, como tal, podem ser utilizadas diversas técnicas como acupuntura, eletroacupuntura, auriculoterapia, termoterapia, ventosas... Complementarmente poderá ser prescrita fitoterapia, plano alimentar e





“O tratamento é complementado com um plano alimentar personalizado”

exercício físico ou energético. Simplificando o processo e para que todos nos entendam numa linguagem mais ocidental, o que promovemos é uma autorregulação do organismo, a homeostase perfeita. De que forma? Através da estimulação dos pontos de acupuntura, as terminações nervosas existentes na pele e noutros tecidos vão desencadear uma resposta do sistema nervoso central, interagindo com o sistema endócrino, para uma regulação química do organismo. Como referi anteriormente, as hormonas podem vencer a nossa vontade! O hipotálamo é o centro de comando e controla um conjunto de funções do organismo, tais como, a temperatura, o metabolismo, o apetite (é lá que se encontra o centro da saciedade). O equilíbrio entre as hormonas grelina (aumenta o apetite) e leptina (inibe o apetite) é fundamental para evitar comportamentos alimentares compulsivos. Se não estivermos equilibrados quimicamente, o nosso corpo e a nos-

sa mente não trabalham a nosso favor e tudo será um esforço. E, como costumamos dizer: “Todo o esforço está limitado pelo tempo.” Há 3 mil anos, quando surgiu a medicina chinesa, não se falava de glândulas ou hormonas, mas sim, em desequilíbrios que, hoje, podemos facilmente relacionar com alterações no sistema endócrino, como por exemplo: alterações no QI fígado (*stress* e alterações menstruais); alterações no QI baço-pâncreas muito relacionado com hipotireoidismo, com a lipase, processo de transformação da gordura e problemas digestivos; alterações no *yang* do rim (suprarenais), fragilidades do sistema imunitário, infeções de repetição, alergias; alterações no QI coração, insónias, astenia, depressão e ansiedade. A vida moderna a par dos maus hábitos originam o desequilíbrio hormonal permanente em que vivemos com as emoções à flor da pele. O *stress* crónico diminui a serotonina, inibe a leptina, aumenta a resistência à insulina e au-

menta os níveis de cortisol no sangue, razão pela qual nos leva, naturalmente, a procurar compensação através de alimentos pouco saudáveis, como o açúcar e as gorduras. Na Five Clinic, através de diversas técnicas da medicina chinesa, atuamos nos desequilíbrios funcionais, promovendo o equilíbrio do organismo e a sensação de bem-estar com a libertação de endorfinas e serotonina, a estabilização do sistema nervoso, digestivo e endócrino e o reequilíbrio das emoções, a redução do apetite, a regulação da ansiedade e dos níveis de *stress*, a promoção de um sono reparador, e o melhoramento da circulação sanguínea e linfática. **E estamos apenas a falar de excesso de peso generalizado, ou também é possível combater gordura localizada e celulite? O tratamento é o mesmo ou diferenciado?** A gordura localizada e a celulite são tratamentos mais restringidos, mas, mais

uma vez, temos sempre uma abordagem global, promovendo a saúde no geral, e uma atuação mais localizada apenas nas zonas a eliminar celulite e/ou gordura localizada (coxas, glúteos, zona abdominal, braços). Os tratamentos aplicam-se aos dois géneros, embora os homens nos procurem essencialmente por causa da zona abdominal e as mulheres, para além desta, também para as zonas dos glúteos e coxas. No nosso tratamento anticelulite e gordura localizada utilizamos a acupuntura adelgaçante, vacuoterapia e massagem refirmante. O tratamento inclui igualmente tonificação muscular e levantamento de glúteos através da vacuoterapia – técnica muito difundida no Brasil para *lifting* dos glúteos, com resultados muito bons, mas que por cá ainda é uma novidade. A acupuntura adelgaçante é uma técnica que promove o efeito lipolítico dos adipócitos (células de gordura) e ativa o sistema linfático e sanguíneo. Ao eliminar toxinas e gordura, estimula as fibras musculares e combate a flacidez, eliminando o aspeto casca de laranja. **A técnica é conjugada com alguma dieta? Que tipo de dieta é, e é feita com acompanhamento clínico?** Sim, o tratamento é complementado com plano alimentar personalizado e a dieta será prescrita consoante o desequilíbrio energético, condição de saúde, atividade, idade, género e o objetivo. Relacionamos os alimentos e as suas características com os seus efeitos sobre o sistema energético humano, permitindo, assim, a sua utilização na manipulação das condições do organismo, em busca do equilíbrio. **Quais são os pontos estratégicos que é preciso estimular para combater, por exemplo, a vontade desenfreada de comer?** Podemos destacar alguns pontos importantes no tratamento do excesso de peso, tendo sempre em conta que o plano de tratamentos é personalizado e os pontos podem variar de pessoa para pessoa. Feita essa ressalva, selecionamos cinco pontos no corpo e um auricular: – *Yin tang* (ponto central entre as so-

brancelhas) – Acalma a mente. É um ansiolítico natural; – *Tian shu* (ponto específico nas laterais próximas do umbigo) – Regula intestino grosso (obstipação ou diarreia); – *Zu san li* (ponto específico abaixo do joelho) – Fortalece baço e harmoniza estômago, fundamental no processo digestivo (lipase), elimina gordura, tónico geral de energia; – *Tai chong* (ponto específico na parte superior do pé) – Desintoxicar o fígado, liberta toxinas, diminui a frustração e a raiva acumulada. – *Tai chi* (ponto específico junto ao tornozelo) – Reduz os níveis de cortisol (hormona do *stress*) no sangue, fortalece a força de vontade, elimina retenção de líquidos; – Ponto auricular da fome – Inibe o apetite. **Quanto tempo dura cada sessão e quanto custa cada uma?** Cada sessão dura entre 40 a 60 minutos, o valor por sessão é de 45€ para acupuntura de emagrecimento e de 50€ para acupuntura adelgaçante (celulite e gordura localizada). **E quantas sessões são precisas num tratamento? Que tipo de resultados podem ser esperados com esta técnica?** A duração do tratamento irá depender do diagnóstico e do objetivo. Em relação ao tratamento de emagrecimento, a perda de peso, em média, é de 1 quilo

por semana. No caso de pacientes com muito peso, numa fase inicial poderá ser de 2-3 quilos. Para o organismo perder peso de uma forma equilibrada e só assim poder ser para a vida. É necessário mudar o “*chip*” para querer ser saudável e não apenas perder alguns quilos para um acontecimento concreto, caso contrário, as dietas irão suceder-se, cada vez com menos resultados. **E é preciso acompanhamento de manutenção pós-tratamento?** Sim, temos uma fase de transição (três meses), com tratamentos quinzenais, durante os quais reduzimos a fitoterapia e fazemos um ajustamento ao plano alimentar. Posteriormente, entramos em fase de manutenção com tratamentos mensais ou de dois em dois meses. Recomendamos sempre um tratamento de dois em dois meses, como forma de prevenção e manutenção do peso, mas sobretudo do equilíbrio, ou seja, da saúde e do bem-estar. **O que diria a quem tem medo de agulhas e tem receio de fazer acupuntura? Há dor envolvida neste tratamento?** Diria o mesmo que digo para qualquer outro medo: que o enfrente, ou seja, que experimente! E, em seguida, tranquilizava, porque a acupuntura não dói! No entanto, na Five Clinic dispomos de outras alternativas, como a massagem *tui-na*, agulhas não invasivas e *laser*. I



Fernando Fernandes
Licenciado em Medicina Tradicional Chinesa na Universidade Chinesa, com a célula profissional de medicina chinesa n.º 006569, trabalha na área desde 2008. Tem especializações em obesidade, acupuntura estética, patologias músculo-esqueléticas e fertilidade pela Universidade de Medicina Chinesa e pelo Instituto Van Nghi Portugal. É ainda professor/praticante avançado de *kung-fu*, meditação, alimentação saudável e massagem desde 1988 e é o diretor clínico e fundador da Five Clinic.