

A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO

Cirurgião-plástico da Silhouart - Clínica de Cirurgia Plástica & Dermatologia – Deivis Albers fala dos alimentos que ajudam na imunidade e na cicatrização

Alimentação saudável, prática de exercícios físicos regulares, dormir bem e diminuir o estresse do dia a dia. Eis as principais recomendações do médico cirurgião plástico Deivis Albers não apenas para as mães, mas para todas as mulheres, em especial às que passam por algum procedimento estético. “Estamos vivendo um período onde é natural acabarmos mais estressados, dormindo mal e não conseguindo fazer atividades físicas, pois com a pandemia do novo coronavírus existe a recomendação de isolamento social. E ninguém quer parar no hospital com piora do quadro viral por causa deste vírus, não é?”, refilete o médico.

Para ele, não é surpresa que indivíduos obesos e com comorbidades, juntamente com os idosos, são o subgrupo mais problemático. “Diabéticos, hipertensos, pessoas com gordura visceral e fígado gorduroso, mesmo que jovens, são as pessoas com maior risco de ter complicações. Mas por quê? Porque estas pessoas apresentam síndrome metabólica, ou seja, resistência à insulina, o que gera um quadro inflamatório no corpo”, diz. Neste sentido, ele alerta que estes problemas



muitas vezes nem têm manifestações clínicas por anos, apenas uma disfunção da imunidade. Mas podem culminar com maior vulnerabilidade para complicações e morte não somente de Covid-19, como muitas outras doenças, tais como infarto, AVC, câncer, doenças degenerativas e outras.

“É preciso começar desde já a prestar mais atenção ao que comemos, pois a síndrome metabólica é o elefante na sala que ninguém está enxergando. Não adianta ficar somente tratando suas consequências (diabetes, hipertensão, ácido úrico, colesterol, triglicérides), se não resolvermos a causa destes problemas. E como fazemos isto? Mudando nossos hábitos alimentares”, recomenda, sugerindo comer mais comida de verdade, como plantas e carnes, e parando de se alimentar à base de farinha, açúcar, doces, e alimentos ultraprocessados.

E ele indica a quarentena para iniciar a mudança de hábitos para melhorar a saúde. “Se está difícil se exercitar, dormir bem e não se estressar com a falta de dinheiro e notícias ruins, começamos a mudança pelo que ingerimos”, sugere o Dr. Deivis, acrescentando que para quem pensa em fazer uma cirurgia plástica, a alimentação correta também é fundamental.

A alimentação e o processo de cicatrização

“Quando realizamos uma cirurgia, cortamos tecidos, ou seja, a pele, o tecido subcutâneo, as mamas. Imediatamente, o nosso corpo reage, tentando nos defender e cicatrizar estes tecidos, ativando a cascata da coagulação e formando um novo tecido conjuntivo, rico em fibras de colágeno, através de células chamadas fibroblastos, macrófagos, plaquetas, além de inúmeros mediadores químicos”, comenta o cirurgião-plástico.

Conforme destaca, todo este processo necessita de nutrientes para ocorrer de maneira adequada, principalmente aminoácidos, proteínas, vitaminas C, E e A, além de um excelente aporte de oxigênio.

Alimentos que ajudam na cicatrização

Para formar um novo tecido (cicatrizar), é preciso produzir colágeno, que é uma proteína. Alimentos como carnes de gado, aves, peixes, ovos, leites ou derivados são ricos em proteína. “Entre as vitaminas, precisamos a C, importante na cascata de coagulação e na formação do colágeno”, diz o cirurgião, revelando que esta se encontra em frutas cítricas.

“A vitamina A é importante para combater a inflamação e é encontrada na cenoura, tomate e beterraba, por exemplo”, acrescenta, sugerindo também a vitamina E, que é encontrada em oleaginosas, como castanhas ou amendoim. “Podemos ainda suplementar ômega 3 através de peixes, atum, sardinha e isto ajuda no controle do processo inflamatório”, ensina.

O cardápio pós-operatório

Ao montar o seu cardápio pós-operatório, é importante lembrar de alimentos ricos em ferro e proteína. “Que tal iniciar com uma sopa ou creme de legumes e alguma carne com fio de azeite de oliva?”, sugere Deivis, recomendando inserir na dieta pós-operatória vegetais e frutas, além de aumentar a quantidade de carnes, em especial salmão, aves ou um filé mignon. “Coma comida de verdade. O corpo precisa de nutrientes para se recuperar. Então, foque nos alimentos com maior densidade nutricional”, enfatiza.

O médico cita também as frutas cicatrizantes, como laranja, kiwi e abacaxi, ricas em vita-

mina C. “Ao mesmo tempo, existem alimentos que atrapalham a cicatrização, pois geram processos inflamatórios, como os ricos em açúcar e gorduras trans ou em óleos vegetais e sintéticos”, cita, afirmando que estes devem ser evitados. “Evite comer doces, pães, massas, bolos, biscoitos, refrigerantes, margarina, óleo de soja, milho e canola. Evite também frituras, produtos refinados, ultraprocessados e industrializados. Estas substâncias comestíveis não possuem nutrientes e podem gerar processos inflamatórios em seu organismo que atrapalhará a boa cicatrização”, alerta o Deivis.

O que mais ajuda na cicatrização

De acordo com Deivis, para uma ótima cicatrização é preciso um adequado aporte de oxigênio, então fatores locais que alteram isto são um grande problema. “Isquemia, infecção, má técnica cirúrgica, corpo estranho e edema são fatores que dificultam uma boa cicatrização”, afirma o especialista, citando

ainda problemas sistêmicos que também interferem numa boa cicatrização. “São exemplos diabetes, hipotireoidismo, tabagismo, sepse, idade avançada, insuficiência renal ou hepática, diversos medicamentos e doenças hereditárias, como síndrome de Ehler-Danlos”, exemplifica o cirurgião plástico.



10 DE MAIO
DIA DAS MÃES

SER MÃE É A MAIS ÁRDUA,
PORÉM A MAIS BELA DÁDIVA.

Deivis Albers CRM 24675
Cirurgia Plástica
Cirurgião plástico - Especialista pela SBCP

DANIELA S. BACELLAR CRM 26160
Dermatologista - Especialista pela SBD

Silhouart - Clínica de Cirurgia Plástica e Dermatologia - Rua José Armínio Selbach, 200 sala 01 (ao lado do laboratório) Centro - Bom Princípio | Fone: 51 99724-4204
E-mail: cirurgioplasticaedermatologia1@gmail.com

Clínica Ortomed - Rua Theobaldo Fleck, 369 - Centro - Igrejinha
Fone: 51 3545-2598 | E-mail: clinicaortomed@hotmail.com
Instituto de Cirurgia Plástica Silhouette | Centro Médico Medplex Santana
Blanc Hospital Rua Gomes Jardim, 201 - Sala 1601 | Porto Alegre (51) 3012-9312 e 3012-3121