

# CORPO CORPO

O QUE COMER EM  
CADA HORA DO  
DIA PARA PERDER  
VÁRIOS QUILINHOS

**-4** EM  
1 MÊS  
**kg**

+ SAÚDE  
+ ENERGIA  
+ MÚSCULOS

Escolha o seu objetivo,  
nós damos o cardápio

**MARINA RUY BARBOSA**  
entrega o segredo  
do bumbum empinado  
e das pernas definidas

**20** MODELOS  
DE TÊNIS

A redação elegeu os  
melhores lançamentos  
para corrida, bike,  
outdoor e academia

**QG CROSS**

Essa aula leva  
seu corpo ao  
limite e queima  
até **600** calorias!

**Pudim, chips,  
coxinha fit...**

A batata-doce  
em diferentes e  
gostosas versões

**ALTAS HORAS**

Anitta, Fê Souza,  
Bruna Marquezine...  
A onda da  
malhação noturna

**A TAPIOCA PODE  
ESTAR FAZENDO  
VOCÊ ENGORDAR**

**GUIA DE BELEZA  
PARA PREGUIÇOSAS**

Resultado diva garantido

corpocorpo.com.br

edição 329 - PREÇO R\$ 10,90



beleza



BELEZA

# HIGH-TECH

SUPERÁCIDO, LASER QUE TRABALHA EM PICOSSEGUNDOS E OUTRO QUE É HÍBRIDO. DROGA INJETÁVEL QUE DERRETE GORDURA. AS NOVIDADES DO ÚLTIMO ENCONTRO ANUAL DA ACADEMIA AMERICANA DE DERMATOLOGIA PARECEM ROTEIRO DE FICÇÃO CIENTÍFICA – MAS SÃO DE VERDADE, E VÃO DEIXAR VOCÊ EM UMA VERSÃO AINDA MAIS LINDA!

TEXTO KARINA HOLLO

Q

uem cuida, definitivamente tem rosto e corpo mais lisos, viçosos e jovens por mais tempo. E para ajudar nessa tarefa, cientistas, médicos e indústrias de beleza mergulham em estudos e pesquisas para encontrar tratamentos e produtos cada vez mais eficazes, potentes e rápidos. Conversamos com top especialistas brasileiros que estiveram no 74º Meeting, que aconteceu em Washington, nos Estados Unidos, e eles elegeram as grandes inovações do ano para apagar manchas (incluindo o melasma) e rugas, controlar a acne, combater a celulite, murchar gordura localizada... Bem-vinda ao futuro!



# ADEUS, MELASMA

O ácido tranexâmico (também em versão oral) é o que existe de mais avançado para o clareamento do melasma e de manchas causadas por acne e exposição ao sol. "Ele consegue evitar as inflamações desencadeadas pelas agressões externas", diz o dermatologista João Carlos Pereira, de São José do Rio Preto. A glutatona, poderoso antioxidante, também foi muito falada no congresso. "Cada vez mais o melasma é explicado como uma reação inflamatória causada pelo desequilíbrio do melanócito, e as substâncias que, de alguma forma, cortam essas inflamações podem proteger a pele e clareá-la", explica o médico.

## PELE LISINHA

A novidade para apagar rugas é o PicoWay Nd: YAG, um laser que trabalha em picossegundos e age como um minilifting. "Pode ser aplicado desde o colo, passando pelo pescoço e pela face. Como essas regiões têm mais colágeno, ocorre um estímulo importante na sua produção, o que acaba alisando a área como um todo", fala João Carlos. Está liberado para qualquer tipo de pele, inclusive morenas e negras, e pode ser feito também no verão. "É indicado ainda para remoção de tatuagens com diversas cores. Com o seu pulso ultracurto, é um laser mais confortável e de rápida realização." Em outras palavras, sessões mais curtas e menos dolorosas.

### ACNE CONTROLADA

Outra boa notícia é o potencial da toxina botulínica no tratamento de acne. "Está em fase de pesquisa o uso tópico dessa toxina – em gel e em loção", adianta a dermatologista Juliana Jordão, de Curitiba. É que um dos efeitos estudados é a redução de oleosidade no local da aplicação, o que controla sensivelmente o aparecimento da acne.


### LASER PREVENTIVO

Um estudo mostrou que a aplicação de luz intensa pulsada na face para rejuvenescimento altera a expressão de genes no local e estimula a expressão de genes semelhantes aos vistos em pessoas mais jovens, provando seu efeito na prevenção do envelhecimento cutâneo. "A indicação é de pelo menos uma sessão anual, para prevenção", conta Juliana.

beleza

# GORDURA LOCALIZADA DERRETIDA

O que promete ser febre aqui no Brasil é o Kybella, uma droga injetável aprovada pelo Food and Drug Administration (FDA) primeiramente para o uso no tratamento da gordura do queixo (papada). Agora a substância finalmente está sendo liberada para tratamento de gordura localizada em pequenas áreas como próximo à axila e ao joelho. "À base de ácido desoxicólico, o Kybella atua na destruição das células de gordura", explica a dermatologista carioca Daniela Lemes. "Foram apresentados excelentes resultados, mas a droga pode ser perigosa e provocar danos na inervação local, caso seja erroneamente utilizada. Ainda não está disponível aqui no País, mas deverá desembarcar no segundo semestre, após aprovação da Anvisa", acrescenta a dermatologista Renata Dominiques, do Rio de Janeiro. Deve chegar ao Brasil no segundo semestre. Em breve, ainda, será lançado o Velashape 3. "Agora o aparelho irá tratar não apenas celulite e flacidez, mas também gordura localizada. O protocolo de aplicação é de quatro sessões, com uma hora de duração cada", adianta Daniela.



DE OLHO NAS CURVAS

Vem aí o Sculpture, da Cynosure, um tratamento não invasivo para o contorno corporal com sucção a vácuo + laser para aplicação simultânea. "Ele promete ser muito eficaz na destruição dos adipócitos. Esse



## CELULITE NA MIRA

Para quem sofre com celulite em grau 3 e 4, a novidade é o Cellfina, tratamento em uma única sessão que deve chegar ao Brasil no próximo ano. "Ele é o único que possui autorização do FDA para procedimento invasivo de celulite por propiciar uma subcisão localizada", conta Daniela. Trata-se de um equipamento que faz a sucção da pele na região a ser tratada por um mecanismo de vácuo e permite a inserção de agulhas finas para realizar a subcisão das lesões. "O equipamento propõe facilitar a técnica de subcisão e permite ao dermatologista atuar com mais precisão na camada de gordura pela sucção e elevação da pele. É indicado para lesões de celulite mais profundas", explica a dermatologista Juliana. Foram divulgados ainda novos protocolos de associação de técnicas para tratamentos corporais, como a radiofrequência e a criolipólise: a primeira é realizada 15 dias após o uso da segunda, para melhorar os resultados. "Alguns estudos já demonstram que o efeito da criolipólise no tecido causa um processo inflamatório que também estimula a produção de colágeno e evita quadros de flacidez após o procedimento", finaliza Daniela.

## APAGA-MANCHAS

A dermatologista Daniela Lemes conta que o laser híbrido deve chegar ao Brasil daqui a dois anos para rejuvenescimento de colo, pescoço, rosto e mãos, e tratamento de manchas, cicatrizes de acne e estrias. "O Halo, da Sciton, combina o laser não ablativo com o ablativo. Ele trata pigmento, rugas e poros dilatados em até duas sessões somente, proporcionando melhora na textura da pele e estímulo de produção de colágeno em menor intervalo de tempo", explica. "Na prática, já fazíamos isso aplicando simultaneamente o laser de 1340 nm e o Erbium laser de 2940 nm, primeiro um e logo depois o outro. A diferença é que agora eles estão disponíveis na mesma ponteira e no mesmo disparo", compara Juliana.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

equipamento foi um dos principais destaques entre os grandes lançamentos e é indicado para o tratamento de gordura localizada em áreas como abdômen, flancos e culotes. Seus quatro aplicadores podem ser posicionados todos em uma área maior, como o

abdômen, ou também, num caso com menor quantidade de gordura na região abdominal, pode ser aplicado simultaneamente na barriga (2 aplicadores) e nos flancos (+ 2 aplicadores). Isso melhora a sessão", comenta a dermatologista Cláudia Magalhães, de Recife.

## MAKE QUE PROTEGE

Um dos locais mais afetados pela radiação solar no rosto é a lateral do nariz, próxima ao canto interno dos olhos. "Nesse local é comum a ocorrência de câncer de pele", conta Juliana. Um estudo mostrou que o uso de cosméticos ao redor dos olhos, como rímel, sombras e delineadores, aumenta a proteção local à radiação UV. "Isso ocorre porque o pigmento desses produtos funciona como uma barreira." Da mesma forma, os batons auxiliam na proteção dos lábios contra os efeitos nocivos do sol.