

# O HORMÔNIO DA VEZ

*O hCG, produzido na gravidez, é o novo aliado da perda de peso rápida.  
Bazaar analisa os prós e os contras por Anna Paula Buchalla*

A MODA COMEÇOU em Los Angeles, berço de praticamente todas as tendências que regem o universo da beleza e da boa forma. Uma dieta altamente restritiva (500 calorias ao dia), combinada a injeções ou pílulas de hormônios da gravidez, o hCG, promete perda rápida de peso, sonho de consumo de dez entre dez mulheres. O método varia de acordo com a quantidade de quilos que se almeja emagrecer. Para as que querem diminuir até sete quilos da silhueta, a recomendação é tomar o hCG diariamente, por 25 dias. Após o terceiro dia de injeções, começa o regime (alguns médicos liberam até 800 calorias), sem nada de carboidratos, açúcar e pouquíssimas frutas. Para as que querem emagrecer ainda mais, o hCG é recomendado por 40 dias. Uma nova série pode ser repetida após um intervalo de seis semanas. A média de perda de peso é de três a cinco quilos em menos de um mês.

A dieta tem ares de novidade, mas, na verdade, existe desde os anos 50, pelas mãos do endocrinologista inglês Albert Simeons. Agora, voltou com força total. O médico propunha que, em seus pacientes obesos, a gonadotrofina coriônica humana (hCG) fazia sumir o apetite voraz. Além disso, ele acreditava que, ao associar as injeções de hCG a uma dieta restritiva, o corpo conseguiria usar gordura, e não músculo, como combustível.

A dieta do hCG é proibida pelo FDA (o órgão americano que regula a venda de remédios nos EUA). No Brasil, a versão sintética do hormônio é aprovada pela Anvisa para tratamento de infertilidade – além de injetável, há opções em cápsulas, spray, pastilha sublingual e até em gotas homeopáticas, encontradas em farmácias de manipulação. Mas seu uso para emagrecer, não é regulamentado. “Não há nenhum estudo com grande amostragem e rigidez científica que com-



prove a teoria por trás da dieta dos hormônios da gravidez”, diz o endocrinologista Maurício Hirata, da Clínica Biohirata, de São Paulo.

A única certeza, por parte de quem faz o regime, é que a restrição calórica (e bota restrição nisso!), associada às injeções, não provoca fome nem fraqueza. Mas isso não é consenso. “Tive fome, sim, mas também mantive a disposição nos 24 dias de dieta”, conta Patrícia Romano, PR da Louis Vuitton, que perdeu cinco quilos no total. No caso dela, seu médico recomendou ainda dois *apple days*, dias só à base de maçãs. “Foi muito radical, mas uma ótima forma de dar um *start* em um estilo de vida mais regrado e saudável”, conta.

Para os especialistas contrários à dieta do hCG, a perda de peso se deve exclusivamente às pouquíssimas calorias. O hormônio funcionaria apenas como placebo. “Qualquer pessoa que passe quase um mês ingerindo 500 calorias por dia vai perder peso”, diz a endocrinologista Kátia Blumberg, da clínica Haute, de São Paulo. A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem) e a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da

Síndrome Metabólica (Abeso) se manifestaram contra a dieta. Médicos alertam para riscos de trombose, alteração dos batimentos cardíacos, irritabilidade, depressão e inchaço. Existem ainda relatos de infertilidade durante o uso do hormônio.

Há algumas razões que explicam a volta da dieta da gravidez. Em tempos de moderadores de apetite proibidos, qualquer alternativa que fuja da combinação “saladinha com frango” é extremamente bem-vinda. A dieta ganhou mais adeptos também porque clínicas passaram a oferecer o pacote completo: dieta mais os hormônios ao preço de R\$ 1 mil, em média. “Emagrecimento rápido e definitivo simplesmente não existe”, diz Maurício Hirata. Se há um consenso entre os médicos, é o de que, nesses casos, do mesmo jeito que vai, o peso volta. □