

Mudança de HÁBITO

Esqueça a regra de *comer* a cada três horas. Com base na medicina de estilo de vida, o RITUAALI, centro de *bem-estar* aos pés da Serra da Mantiqueira, no Rio, ensina como ALIMENTAR o corpo e a mente **POR ANA CAROLINA RALSTON FOTOS FELIPE GACHIDO**

Comer de três em três horas é a chave para uma alimentação saudável para boa parte dos médicos e nutricionistas. Pois essa máxima vem sendo desafiada por um movimento chamado medicina de estilo de vida, que encontrou voz no Brasil no Rituaali, centro de saúde e bem-estar que abriu suas portas em janeiro passado. Abraçado pela Mata Atlântica, o espaço fica no sopé da Serra da Mantiqueira, na cidade de Penedo, no Rio, única colônia finlandesa do País - daí o nome, que significa ritual na língua nórdica.

Ainda pouco difundida no Brasil, a medicina de estilo de vida surgiu em 2007 nos Estados Unidos, tendo como mentor o americano Edward Phillips, fundador do Institute of Lifestyle Medicine, da Universidade Harvard. Ele defende que o comportamento está ligado diretamente ao desencadeamento de doenças, como problemas cardiovasculares e diabetes. "Hoje o que mais mata são as doenças que nascem de um estilo de vida nocivo, causadas pelo estresse e pela falta de exercício físico", explica a médica Daniela Kanno, especialista no assunto, que, ao lado do marido, Luiz Fernando Sella, dirige o Rituaali. "O sedentarismo é o novo cigarro. Comer bem e não praticar esportes é tão prejudicial à saúde quanto fumar e fazer atividade física."

A principal diferença do Rituaali para outros centros de tratamento e spas é justamente a importância dada a essa mudança de hábitos, sem colocar em primeiro plano a obsessiva contagem de calorias das refeições. "A ideia é mostrar ao paciente o que ele precisa para ter uma vida mais saudável", diz Kanno. Por isso, assim que o hóspede chega ao local, ele já passa por uma longa consulta médica, na qual as perguntas vão além do tradicional questionário clínico. O objetivo é compreender as consequências do *lifestyle* do visitante sobre seu corpo. Dessa



Acima, o spa do Rituaali, que conta com mais de 20 terapias corporais



Na sede do centro de saúde e bem-estar, que prioriza a mudança de hábitos a contagem de calorias

Styling: Raquel Kavati

forma, é traçado um plano de ação personalizado: cada alimento, massagem, banho e exercício físico, é prescrito como parte de um tratamento a ser levado para a rotina do hóspede.

Entre os principais pilares do método está a chamada alimentação vital, que estabelece apenas três refeições ao dia, sem os famosos lanchinhos intermediários para se chegar à tal dieta das três horas. "Está provado que respeitar a digestão completa dos alimentos melhora o metabolismo, diminuindo inclusive a gordura no sangue, que detona muitas doenças cardíacas", explica Luiz Fernando Sella, formado pelo Institute of Lifestyle Medicine de Harvard. Entre as refeições, portanto, a pedida por lá é ocupar a mente com terapias corporais prescritas pelos profissionais e oferecidas pelo spa. Para o controle de

estresse, por exemplo, são realizados banhos com temperaturas mais elevadas. Nos casos de depressão, o contraste térmico e frições com sais são os procedimentos mais indicados. Entre os tratamentos mais interessantes do Rituaali está a geoterapia, que usa emplastos de argila e carvão enriquecidos com ervas e sais sobre articulações e órgãos abdominais, que funcionam como ótimos anti-inflamatórios e analgésicos.

O Rituaali também segue o Creation Health, programa de saúde e bem-estar que tem como um de seus pontos principais a busca pela espiritualidade. Aplicando esse conceito, todas as manhãs a equipe do centro propõe uma reflexão em grupo, na qual são discutidos sentimentos comuns, mas que produzem grande impacto emocional, segundo os preceitos da clínica, como ciúmes, inveja, raiva e obsessões de todo o tipo. À

noite, os hóspedes podem participar de palestras ministradas pelos próprios médicos, que explicam o funcionamento do corpo e os males que vícios em geral podem trazer à saúde.

Foi justamente buscando desconectar-se de hábitos ruins que os médicos Daniela e Luiz Fernando se conheceram.

O sedentarismo é o novo cigarro. Comer bem e não praticar esportes é tão prejudicial quanto fumar e fazer atividade física

Em seguida, ela tinha acne, problemas de estômago e cisto nos ovários. Começou a mudar seu estilo de vida a partir da leitura de *A Ciência do Bom Viver*, de Ellen G. White - livro que defende a união entre o cuidado da saúde física e espiritual -, repassando as mudanças que lhe trouxeram tantos benefícios em um programa público para os moradores de uma favela em Florianópolis, sua especialidade até então era saúde da família. No programa, conheceu Luiz Fernando, escalado para conduzir o projeto ao seu lado. Ele, por sua vez, estava muito acima de seu peso e



hipertenso, com colesterol nas alturas. Em três meses e sem medicamentos, o médico perdeu 17 quilos e melhorou sua saúde geral. "Passamos a dar aulas de culinária e a ensinar novos hábitos à comunidade, até que os moradores começaram a devolver medicamentos ao governo porque já não precisavam mais deles", conta Kanno. A mudança chamou a atenção das instituições públicas do Estado de Santa Catarina e do próprio casal, que decidiu especializar-se em medicina de estilo de vida nos Estados Unidos e trazer seus ensinamentos ao Brasil. "Muitas dessas mudanças são pequenos passos que podemos incluir em nossas vidas a qualquer momento", diz Daniela. Um exemplo disso? "Colocar o celular no modo avião às 22h e só olhar para o aparelho novamente no dia seguinte", completa ela. A prática é adotada pelo próprio Rituaali, que costuma desligar o wi-fi da propriedade nesse horário para que os hóspedes se desconectem e aproveitem uma boa noite de sono. Que tal tentar?



Hambúrguer de beterraba e feijão e pavê de abacaxi com coco, duas das delícias do cardápio do Rituaali

PAZ DE ESPÍRITO

Spa da turma *artsy* nos Alpes lança tratamento holístico para recuperar o corpo do estresse

Nem só de tratamentos e massagens vivem os spas mais disputados do mundo hoje em dia. No Lanserhof Tegernsee, um dos top retreats da Europa – que fica nos Alpes, a 50 km de Munique, na Alemanha –, a novidade é a ginástica celular, ou Cell Gym. O programa faz parte de uma terapia holística que ajuda a aliviar o estresse. Numa combinação de diagnósticos cuidadosos, conceitos inovadores de nutrição, atividades físicas e tratamentos estéticos, o Cell Gym promete ser das maiores novidades do ramo. O Lanserhof tem entre seus clientes a artista plástica americana Cindy Sherman. Fazem parte do complexo uma piscina de água salgada com caixas de som submarinas, campo de golfe, lounge com lareira e 70 quartos luxuosos seguindo o mesmo estilo clean e relax do resto do retiro. A arquitetura e a paisagem do spa são parte integrante da experiência. Com projeto de Christoph Ingenhoven, a estética remete a um monastério, o que intensifica ainda mais o clima de reflexão do espaço. Totalmente zen. **GISELA GUEIROS**

