

BOA FORMA

cabelo diferente por 1 dia

Se o seu é liso, enrole. Se é cacheado, alise. Nós ensinamos o passo-a-passo

Descobrimos uma mulher que tem 3 filhos, 35 anos e uma **barriga** perfeita. Aprenda seus exercícios

Você precisa comer fora?
Selecionamos as opções menos calóricas até da padaria

melhore sua postura em 10 minutos

Movimentos que aliviam a tensão e a dor nas costas

O **batom certo (e o errado)** para o seu tipo

DIETA DOS SPAS

Veja o que se come nos melhores spas do Brasil. E dá para fazer tudo em casa!

Vanessa Nunes, modelo



levantar o astral é uma questão de atitude

Você pode vencer o mau humor, a tristeza e o stress

ANO 13 Nº 9
SETEMBRO / 98
edição 135
RS 4,50



Como deixar de roncar?

Além de incomodar os outros, o ronco piora a qualidade do sono. Confira o que especialistas indicam para ter uma noite silenciosa

Dormir de lado é o ideal

Dr. Flávio Aloe, neurologista

Metade dos homens do planeta ronca. O que quase ninguém sabe é que 30% das mulheres também. Esse fenômeno acontece quando a garganta fica obstruída, quase sempre pela língua. O ar vibra no céu da boca e na faringe, produzindo o ruído. As principais causas são obesidade, desvio do septo nasal e doenças respiratórias, que levam a pessoa a respirar pela boca. O problema é comum após a menopausa. Previna-se evitando bebidas alcoólicas e sedativos, que relaxam a musculatura da garganta, dificultando a passagem do ar. Perder peso pode ajudar. A gordura provoca flacidez dos músculos do pescoço e comprime o pulmão. **Dormir de lado** é o ideal: a língua não obstrui a garganta. **Levantar a cabeceira da cama 20 cm** tem o mesmo efeito.

Aparelho alivia o sintoma

Dr. Ricardo Barbosa, dentista

O ronco pode evoluir para a apnéia do sono, um distúrbio capaz de deixar você bocejando o dia inteiro. Acontece quando a respiração pára por cerca de dez segundos várias vezes ao longo da noite e o organismo se defende da falta de oxigênio fazendo a pessoa acordar. Ou seja: o estágio de sono profundo nunca é atingido. Para evitar essas interrupções, existem dois tipos de aparelhos odontológicos móveis, usados só na hora de dormir. O primeiro, feito de borracha, chama-se retentor de língua. Basta encaixá-lo na boca, puxando a língua, para aumentar a abertura da garganta. O outro aparelho é o posicionador mandibular, que projeta esse osso para a frente solucionando a falta de ar e diminuindo o ronco.

Cirurgia: o último recurso

Dr. Fomin, otorrinolaringologista

A causa do ronco pode estar no nariz, nas amígdalas ou na base da língua. A primeira providência é procurar um médico e submeter-se a uma endoscopia nasal, um exame nas vias aéreas superiores. Só assim é possível avaliar a necessidade e o tipo de cirurgia corretiva a ser feita. O objetivo é eliminar o excesso de tecido que estreita os canais respiratórios. A operação pode ser feita com radiofrequência (que chegou ao Brasil no ano passado), laser ou bisturi. Na primeira técnica, um aparelho transmite energia suficiente para quebrar cadeias de proteínas, diminuindo o volume do tecido na área. O laser busca o mesmo resultado pela vaporização das células. Recorre-se à cirurgia com bisturi apenas quando o ronco virou apnéia. Após os tratamentos, cuide da alimentação para evitar o acúmulo de gordura no local.



Subir a cabeceira da cama facilita a respiração