

Aos 72 anos, NICOLAU BREYNER faz uma lipoaspiração abdomina depois da dieta que o ajudou a perder cerca de 30 kg

"Visto calças que não vestia há 10 ou 15 anos E estão-me largas!„

Apesar de considerar que o marido está magro demais MAFALDA BESSA, de 44 anos, apoia-o incondicionalmente

Numa pausa das gravações da telenovela da TVI "Louco Amor", Nicolau Breyner desfrutou de um fin de semana no Pine Cliffs Resort na companhia da mull Mafalda Bessa, com quem está casado há seis anos

A passarem um fim de semana no Pine Cliffs Resort, no Algarve, Nicolau Breyner e Mafalda Bessa contaram à Lux como foi o último ano, durante o qual o ator perdeu quase 30 kg graças a uma aposta que fez consigo próprio. Na altura, pesava 120 kg e sentia que não estava bem. Com o apoio da mulher, Nicolau Breyner alterou os seus hábitos alimentares, fez muito exercício e, há dois meses, submeteu-se a uma lipoaspiração abdominal para retirar "depósitos de gordura" e remodelar o perfil corporal, tal como explicou à Lux o cirurgião Francisco Ibérico Nogueira: "Fizemos uma cirurgia pouco agressiva em zonas de lipodistrofia, que são acumulações de gordura em zonas indesejáveis, feita com cânulas muito fininhas e com a remoção de quantidades muito limitadas de tecido adiposo localizado, de forma a que não haja traumatismos e a que a recuperação seja muito rápida e sem dor. No do Nicolau, a intervenção foi na zona torácica e abdomi Depois de um cancro na prós diagnosticado em 2009, remoção de cálculos renais, recentemente, Nicolau Bre sente-se rejuvenescido, lo do homem que há apenas ano pesava 120 kg.

Lux – Está muito mais ma Quantos quilos é que perd

Nicolau Breyner – Perdi cerc 30 kg, mas foi durante um Não foi de repente. Ao prin nota-se menos e nos últimos meses é que realmente foi radical.

Lux – Porque é que dec emagrecer?

N.B. – Apostei comigo pró e ganhei. Olhei para mim que precisava urgentement emagrecer porque estava g demais. Comecei a sentir que estava bem fisicamente e isso podia interferir com a m saúde e não quis isso. Meti à obra e aqui vai disto!

Lux – A Mafalda gosta do 'n



Nicolau que tem em casa?

Mafalda Bessa – Não foi este Nicolau que comprei! [risos] Reconheço que ele se sente muito melhor, mas para mim não é o Nico, falta-me ali um bocado. Acho que com mais 5 kg é que ficava bem. Noto mais na cara, parece que ficou frágil.

N.B. – Mas não estou. Para a altura que tenho ainda peso imenso, peso 90 kg. Acho que se chegar aos 84, 85 kg fico muito bem. Ela diz mais isso por uma questão de saúde, mas estou como nunca estive!

Lux – Não se sentia bem com 120 kg?

N.B. – Ninguém está bem com 120 kg! É um peso excessivo, é um esforço demasiado grande para o corpo, e graças a Deus que não tenho problemas de coração. Mas foi também por uma questão estética, como é lógico.

Lux – Foi difícil fazer dieta?

N.B. – As coisas são difíceis ou fáceis dependendo da forma como as encaramos. Comecei por fazer dieta, que é o fundamental. Às vezes, as pessoas metem-se a ir para o ginásio a correr, o que é um disparate quando se tem demasiado peso a mais. Toda a vida fiz ginástica e conheço bem a minha máquina. Primeiro perdi uns 10 ou 15 kg.

Lux – É conhecido por ser um bom garfo. Custou-lhe abdicar de alguns pratos mais pesados?

N.B. – Tenho uma coisa boa. Gosto de coisas saudáveis, adoro legumes, o que me ajudou. Mesmo quando comia muito, comia sempre saladas e legumes. Agora é raro comer carne. Mas não sou radical.

Lux – Uma vez por semana permite-se cometer alguns excessos...

N.B. – Sim, há um dia por semana em que faço os disparates que quero. Se me derem um cozido à portuguesa, como os enchidos todos, bebo vinho e ponto final. Quando é para comer, é para comer! [risos]

Lux – A Mafalda acabou por fazer a dieta também?

M.B. – Aproveitei e fui comendo mais legumes, menos batata e hidratos de carbono. O que noto é que comecei a comer em menos quantidade. No fundo, não me custa fazer um prato especial para ele, porque acabamos por comer todos o mesmo e hoje temos uma alimentação mais saudável.

Lux – O exercício foi importante para perder tanto peso?

N.B. – A certa altura começa a ser porque senão fica-se com alguma flacidez e é conveniente combater isso fazendo exercício. Nunca tenho uma hora certa, mas faço todas as manhãs um bocado porque tenho pesos em casa, e depois uma ou duas vezes por semana tenho de ir ao ginásio.

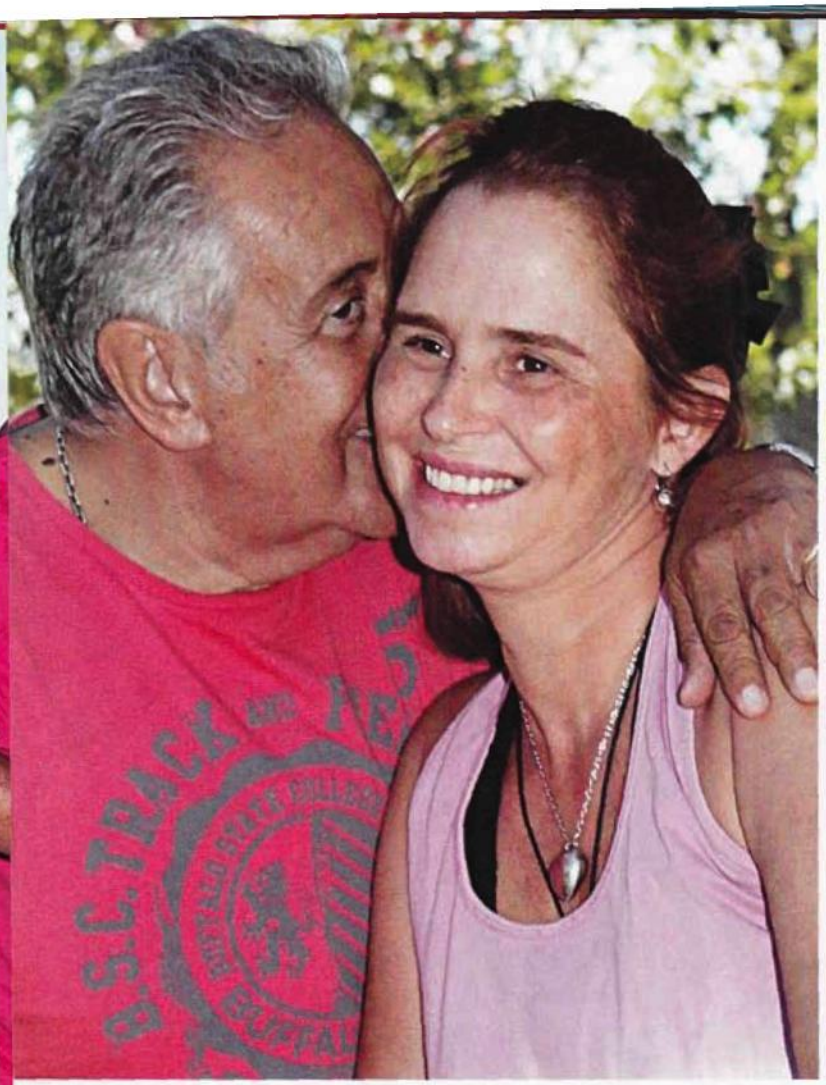
Lux – É algo que faz com prazer?

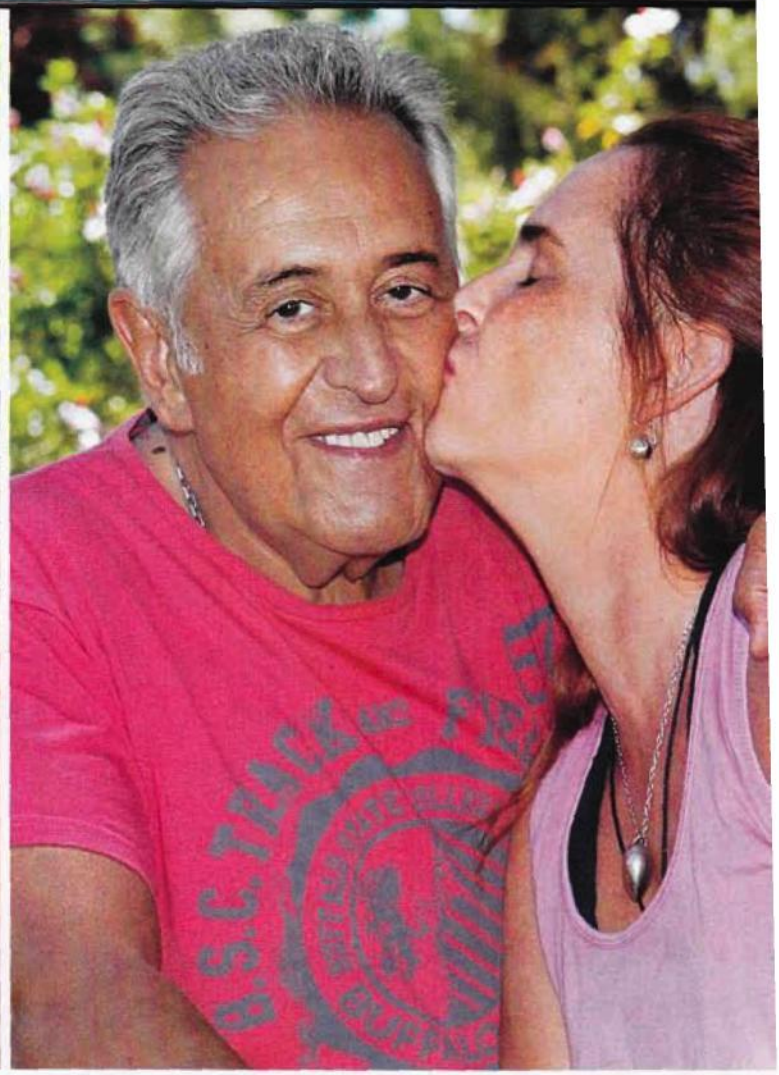
N.B. – Gosto de fazer força. O que faço mais são pesos e também faço passadeira, mas odeio! Só ando por obrigação e por motivos cardiovasculares. Se inventaram a roda, para que é que eu hei de andar? [risos]

Lux – Além da dieta que fez,

Não foi só o ator que passou a ter melhores hábitos alimentares desde que, há um ano, começou a fazer dieta. Mafalda e os filhos de ambos acabaram eles próprios também por beneficiar de uma alimentação mais saudável

"Não tive nenhuma complicação, adormeci e no outro dia cedo fui-me embora pela porta fora. Nem dei por isso!„





Com 72 anos, Nicolau Breyner confessa que o envelhecimento é algo que o assusta. Ter a seu lado Mafalda, 28 anos mais nova, 'obriga-o' a manter-se jovem de cabeça

decidiu fazer uma lipoaspiração. Porquê?

N.B. – Achei que tinha de fazer. Já que fazia as coisas, fazia-as bem. Nunca antes tinha pensado em fazer uma intervenção deste género, nem sei se seria capaz de fazer aquelas coisas de fundo. Isto foi uma "lipozinha aspiraçãozinha"! Não tive nenhuma complicação, adormeci e no outro dia cedo fui-me embora porta fora. Nem dei por isso!

Lux – Porque é que escolheu o cirurgião Francisco Ibérico Nogueira?

N.B. – É um grande cirurgião e conheço-o há muitos anos. Tenho uma enorme confiança nele. Fui eu que o procurei e disse-lhe que queria fazer a cirurgia. Combinámos uma data e pronto.

Lux – Nunca teve dúvidas?

N.B. – Tenho poucas dúvidas nessas coisas. Costumo dizer que na minha idade estou cheio de dúvidas, mas dúvidas existenciais. Agora, este tipo de dúvidas, se vou ou não fazer algo, já não faz sentido. Se quero fazer, faço!

M.B. – Como ele sabia que eu não ia concordar, avisou-me uma semana antes. Se é para ele se sentir melhor, tudo bem, mas sou um bocadinho contra a pessoa fazer uma cirurgia de que não necessite mesmo. A vida prega-nos tantas partidas, que tinha algum receio da operação. Mas tenho sempre!

Lux – E o Nicolau vai descontraído para a sala de operações ou fica apreensivo?

N.B. – Completamente. Fui para aquela como fui para a operação dos rins ou da próstata, vou sempre descontraído. Adoro ser anestesiado: acordo muito bem-disposto, com um ar relaxado.

Lux – A recuperação foi fácil?

N.B. – Fui operado num dia e dois dias depois estava na estreia do meu filme. Tenho um pós-operatório bom, segundo dizem os médicos, reajo muito bem à cirurgia e recupero com muita facilidade. Não tomei nada para as dores.

Lux – Ficou com cicatrizes?

N.B. – O que foi feito é uma coisa muito pequena e as cicatrizes são mínimas. Acho que daqui a um ano não se nota nada.

Lux – Nota uma grande diferença antes e pós-cirurgia?

N.B. – Estou muito contente com o resultado. Noto sobretudo na roupa. A parte cara disto está a ser os fatos! [risos] Há muitos que não têm arranjo possível.

M.B. – É impressionante, é uma diferença enorme!

Lux – Quantos números baixou na sua roupa?

N.B. – Para ter uma ideia, vestia camisas 43, 44 e agora visto um L, não quer dizer que seja nas marcas todas. Agora visto calças que não vestia há 10 ou 15 anos. E estão-me largas! Há casos em que acho que devem ter 20 anos.

Lux – O Nicolau está ma vaidoso?

M.B. – Ele sempre foi vaidos apesar de dizer que não! [risc E está mais vaidoso, ador Acho que se sente mais nov apesar de sempre ter sido jove de cabeça. E tem a energ de um miúdo de 20 anos!

Lux – Hoje sente-se melhc com mais autoestima?

N.B. – Sinto-me mais leve e co uma melhor imagem. Sempı tive uma grande autoestim numas coisas, e noutras muit pouca. Sou a pessoa menc convencida do mundo. Quand olho para mim, vejo que esto mais magro, porreiro. Agora nã sou narcísico e fico a pensa "Ai que bom que sou!" O fur damental é sentir-me melho É não me cansar quando corro quando ando... Toda a gente s sente mais saudável quando tir 30 kg de cima! ■

texto Nair Coelho (ncoelho@lux.iol.pt) fotos Art Lourenço agradecimentos Pine Cliffs Resc

"Sinto-me mais leve e com uma melhor imagem„