

JOANA LATINO MAIS MAGRA

“EDUQUEI O ESTÔMAGO E O CÉREBRO: O PRIMEIRO FICOU MAIS PEQUENO, O SEGUNDO MAIS DISCIPLINADO”

Jornalista assume estar feliz com a sua nova silhueta, após perder mais de 12 quilos em quatro meses.

O confinamento a que a pandemia nos obrigou não favoreceu a manutenção da boa forma, e para muitos a relação de proximidade com o frigorífico cresceu de forma a ser praticamente impossível ignorar os quilos a mais que as balanças passaram a acusar, como aconteceu com Joana Latino. Aos 49 anos, a comentadora da SIC CARAS assume que a sua luta contra o excesso de peso já é antiga, mas há quatro meses decidiu que chegara a altura de se comprometer mais seriamente com um estilo de vida mais

“Durante o confinamento, o frigorífico estava ali à mão e passou a ser frequentado com maior regularidade.”

sustentável, tendo como base uma alimentação regrada e a prática regular de exercício físico.

Nesta entrevista, a jornalista, cujos comentários “sem filtros” no programa *Passadinho Vermelho* têm dado muito que falar, garante ficar indiferente às críticas que vai gerando com as opiniões que partilha no ecrã, já que as encara como parte integrante do seu trabalho, e diz que não se considera uma pessoa irreverente, ao contrário do que a sua imagem possa levar a pensar. Noiva do músico João Graça, por quem se apaixonou





“Estou quase a chegar aos 50 anos e quero sentir-me bem.”

Joana revela ter feito algumas dietas ao longo da sua vida, nem sempre com bons resultados. Desta vez, conseguiu atingir a meta a que se tinha proposto, mas admite sentir falta de comer pão com manteiga.



há três anos, pouco tempo depois de ter assinado o seu divórcio com Sérgio Rodrigues, Joana diz estar a viver uma fase feliz e isso reflete-se na sua imagem exterior, agora num corpo 12 quilos e meio mais leve.

— Como surgiu esta decisão de perder peso? Alguém a desafiou a abraçar uma mudança de hábitos?

Joana Latino — Foi eu que decidi que a minha vida tinha que mudar. Não era tanto o perder peso que me preocupava, mas sim comer de outra maneira. Estou quase a chegar aos 50 anos e quero sentir-me bem. Acho que, com o confinamento, todos nós passámos por um processo muito complicado, já que o frigorífico



está sempre ali à mão e passou a ser frequentado com muito maior regularidade, sobretudo à noite, que é a pior altura. Decidi mudar, fiz umas pesquisas e descobri a Promokal, que me pareceu ser um bom investimento em prol da minha saúde. Percebi que ia ter o acompanhamento de uma equipa espetacular, que atende todos os telefonemas e responde a qualquer dúvida, e isso, de facto, é irragável. Fiz imensas perguntas, quis saber quando é que voltava a ingerir comida normal, de que forma isto teria impacto na minha vida, que diferenças ia sentir e, sobretudo, se ia acontecer uma reeducação alimentar, e isso foi o que me cativou. Agora já voltei a comer normalmente e deixei de

ter tanta fome. Eduquei o meu estômago e o meu cérebro: o estômago ficou mais pequeno e o cérebro mais disciplinado.

“Sou jornalista desde os 16 anos, com horários malucos e desregulados, e é difícil manter uma rotina em termos de refeições.”

– Tendo sido educada por uma mãe que privilegiava a alimentação macrobiótica, o que é que falhou no seu caminho?

– Tive um pai a estragar tudo. [Risos.] Nós comíamos seitlã, tofu ou lentilhas ao almoço e o meu

pai depois dizia que ia comigo ao café e acabávamos a comer um bife. O meu pai privilegiava a comida tradicional portuguesa, o problema era as quantidades. Eu não tenho distúrbios alimentares nem compulsões, gosto é muito daquelas coisas que, em quantidade, nos fazem mal. Não precisamos de tantas batatas, de tanto arroz, de tanto pão – e se o nosso pão é bom! Portanto, foi uma questão de aprender que não é preciso comer pão ao pequeno-almoço, almoço e jantar, uma vez por dia basta.

– De que é que mais lhe custou abdicar?

– Do pão com manteiga. Quando posso fazer um disparate, é pão com manteiga que

como. Pão fresco, torrado, escuro ou alestejano... com manteiga. Também me custou um bocadinho a disciplina das quantidades. A Promokal diz que nos devemos sentir, olhar para a comida e pensar porque é que estamos a comer, que é uma coisa que raramente fazemos. Chega a vontade de comer e vamos comer. Às vezes estamos a comer porque estamos estressados ou cansados, outras porque vamos a casa de alguém e nos oferecem comida, que é uma coisa que em Portugal acontece imenso. Percebi que a maior parte das vezes estava a comer só por comer e, de facto, comer pode ser um prazer, mas deve ser sobretudo nutrição, de forma a manter o corpo equilibrado.



Comentadora do "Passadeira Vermelha", da SIC CARAS, Joana tem sido alvo de críticas devido a algumas das afirmações

– É uma questão de mudar a forma de pensar em relação à comida?

– Precisamente.

– A questão alimentar pode estar muito ligada à autoestima. Fragilizados, podemos acabar por nos vingar na comida. Sente que isso aconteceu consigo?

– Acho que o meu processo não foi esse, porque isto já dura há muitos anos e tem muito a ver com uma vida de stress. Sou jornalista desde os 16 anos, com horários malucos e desregulados, e manter uma rotina em termos de refeições é muito difícil. Descobrir que, em vez de comer uma francesinha às três da manhã, quando terminamos o trabalho, se pode comer três ou quatro vezes e ficar igualmente satisfeita é o meu set certo para que as coisas não descambem do ponto de vista da saúde.

"O 'Passadeira' é um programa de entretenimento, e não de aborrecimento, por isso tem que ter lá 'espíritos livres'."

– Já alguma vez tinha passado por um processo idêntico de perda de peso?

– Idêntico, não. Foi aquelas dietas tradicionais com uma nutricionista que te dá um plano mensal e que te deixa sozinha com as tuas próprias angústias e, passado um mês, obviamente já descambaste, por não ter ninguém que te acompanhe de perto.

– E a prática regular de exercício físico fazia parte da sua rotina?

– Já fazia parte das minhas rotinas, o problema é que me dava mais fome. Aprendi, entretanto, qual é o exercício certo para cada tipo de alimentação, porque, quando se está a perder bastante peso, o que importa é

que tem feito naquele programa e que acabaram por magoar os visados. "Só vou lá fazer o meu trabalho", defende-se.

tonificar, pelo que o exercício pode ser mais suave, não precisamos de levar o cotão ao limite para perder calorias.

– A cor com que gosta de pintar o seu guarda-roupa ou o cabelo ajuda a atenuar o lado menos alegre da vida?

– Nada, é o reflexo do meu interior. É engraçado que as pessoas gostam muito de me adjectivar com as coisas da irreverência...

– E não se considera irreverente?

– Muito sinceramente... às vezes as coisas saem e depois percebo que romperam com qualquer coisa, que não são muito agudo que a maioria faria. E fico sempre surpreendida com as reações.

"Não comento nada fora do programa. Não me interessa, não quero saber. É-me indiferente o 'bruaá' que isso provoca."

– O Daniel Oliveira diz que a Joana é um "espírito livre", que muitas vezes fala sem refletir muito sobre os danos que as suas palavras possam causar. É frequente arrepende-se daquilo que diz?

– Nada, até porque o *Passadeira* é um programa de entretenimento, e não de aborrecimento, por isso tem que ter lá "espíritos livres". O facto de as pessoas concordarem ou discordarem e enervarem-se com isso é da esfera dos telespectadores. Eu só vou lá fazer o meu trabalho. Não comento nada fora do *Passadeira*. Não me interessa, não quero saber. É-me indiferente o "bruaá" que isso provoca. ■

TEXTOS: CLÁudia ALZEBIA FOTOS: JOÃO LIMA

Agradecemos a colaboração de
Torel Palace Lisbon



"Não tenho distúrbios alimentares nem compulsões, gosto é muito daquelas coisas que, em quantidade, nos fazem mal."