

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU



DICAS, IDEIAS E ATITUDES ABRIL DE 2014

- **SUSTENTABILIDADE,
REAPROVEITAMENTO E
RECICLAGEM**
- **PARA UMA VIDA MELHOR**

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Marianne Ramalho
Jornalista responsável - MTB 15.744

Margarete Tavano
Organização, digitalização e montagem



ÍNDICE

DICAS IDEIAS E ATITUDES



**Sustentabilidade,
Reaproveitamento
E Reciclagem** **02**

Para Uma Vida Melhor **19**

(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS, FORAM EXTRAÍDOS DE SITES DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES



SUSTENTABILIDADE, REAPROVEITAMENTO E RECICLAGEM





DICAS, IDEIAS E ATITUDES

PRESERVAÇÃO DO PLANETA



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

ROUPAS (LATAS DE REFRIGERANTE E CERVEJA)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

JARDIM VERTICAL (GARRAFAS PET)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

ENFEITE / DECORAÇÃO (SOMBRINHA VELHA)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

ESPELHO / DECORAÇÃO (COLHERES DE PLÁSTICO)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

PUFF (GARRAFAS PET)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

PEÇAS DE DECORAÇÃO/ UTILIDADES (JORNAL)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

BOTA DECORADA (LACRES DE LATA DE REFRIGERANTE)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

SAPATEIRA (PALETES)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



DICAS, IDEIAS E ATITUDES

POLTRONA (PNEUS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

VASO QUEBRADO DECORADO (FILTRO DE CAFÉ USADO)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

PLACAS DECORATIVAS (TAMPINHAS DE GARRAFAS PET)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

PUFF (TAMBOR DE MÁQUINA DE LAVAR ROUPAS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

ORGANIZADOR (CAIXAS DE SAPATOS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

MESA DE CENTRO (FITAS DE VÍDEO - VHS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

LUSTRE (GARRAFAS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	BAMBU CHUVEROSO	2014	ARTIGOS	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Adoçantes artificiais podem aumentar nível de açúcar no sangue

Postado em 6 de maio de 2013



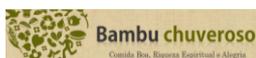
Parece ser senso comum que os alimentos com rótulo “sem açúcar” não teriam nenhum efeito sobre os níveis de açúcar no sangue. Mas isso nem sempre é verdade. A maioria dos adoçantes artificiais sacarina, aspartame e sucralose, por exemplo oferece a doçura do açúcar, mas sem as calorias. Eles não contêm carboidratos e, portanto, não produzem nenhum efeito sobre o nível de açúcar no sangue.

No entanto, esses adoçantes às vezes estão presentes em produtos “sem açúcar” como outro substituto de açúcar, os alcoóis.

Os alcoóis de açúcar recebem este nome de sua estrutura, que se parecem com um cruzamento entre uma molécula de álcool e açúcar, mas tecnicamente não são nenhum dois.

Empresas acrescentam esses alcoóis a cada vez mais produtos “sem açúcar”, como biscoitos, chicletes, balas e chocolate. Para quem está tentando controlar o nível de açúcar no sangue, isso pode ser tornar a interpretação dos rótulos uma tarefa difícil. Embora os alcoóis de açúcar forneçam menos calorias do que o açúcar comum em geral cerca de 1,5 a 3 calorias por grama, em comparação a 4 calorias por grama de açúcar eles ainda podem aumentar levemente o nível de açúcar no sangue. De acordo com autoridades de saúde, uma forma de contabilizá-los é contar metade das gramas de alcoóis de açúcar num produto como carboidratos, já que aproximadamente metade do conteúdo de álcool de açúcar é de fato digerido. Você pode identificar alcoóis de açúcar numa lista de ingredientes buscando palavras que terminam em “ol”, como sorbitol, maltitol e xilitol. Em alimentos com rótulos de “sem açúcar” ou “sem adição de açúcar”, a quantidade exata de álcool de açúcar deve ser listada separadamente nas informações nutricionais. Assim, o conselho dos especialistas é ler bem o rótulo.

Fonte : Folha.com em 22/7/2010



Disponível em: <http://www.bambuchuveroso.com.br/adocantes-artificiais-podem-aumentar-nivel-de-acucar-no-sangue/#more-2731>. Acesso em: 19 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	BAMBU CHUVEROSO	2014	ARTIGOS	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

GLUTAMATO MONOSSÓDICO (MSG): É PREJUDICIAL?

Postado em 14 de outubro de 2013



As agências reguladoras de saúde não param de receber relatos de reações adversas ao consumo de Glutamato monossodico, mas ainda não há nenhum estudo conclusivo sobre o assunto.

Glutamato monossódico (MSG) é um realçador de sabor comumente adicionados aos alimentos processados. Seu uso começou na culinária chinesa, mas hoje esta presente na maioria esmagadora dos vegetais enlatados, sopas, temperos prontos e carnes processadas. Embora para a vigilância sanitária o Glutamato monossodico (MSG) seja classificado como ingrediente alimentar que é “geralmente reconhecido como seguro,” o uso de MSG permanece controverso. Por esta razão, quando o MSG é adicionado aos alimentos, a ANVISA exige que seja listada no rótulo.

MSG tem sido usada como um aditivo alimentar durante décadas. Ao longo dos anos a vigilância sanitária tem recebido muitos relatos de reações adversas a alimentos contendo MSG.

Estas reações – conhecidas como sintoma MSG complexo – incluem:

- Dor de cabeça
- Coriza e nariz escorrendo
- Sudorese
- Pressão facial ou aperto
- Dormência, formigamento ou queimação no rosto, pescoço e outras áreas
- Batimentos cardíacos arrítmicos (palpitações)
- Dor no peito
- Náusea
- Fraqueza

No entanto, os pesquisadores não encontraram nenhuma evidência definitiva de uma ligação entre MSG e estes sintomas. Pesquisadores reconhecem, porém, que uma pequena percentagem de pessoas pode ter reações de curto prazo para MSG. Na maioria das vezes é o uso continuado que produz efeito indesejado nas pessoas. Os sintomas geralmente são leves e não requerem tratamento. A única forma de evitar uma reação é evitar alimentos contendo MSG.

*Por: Katherine Zeratsky, RD, LD
Clinica Mayo*



Disponível em: <http://www.bambuchuveroso.com.br/glutamato-monossodico-msg-e-prejudicial/#more-3412>. Acesso em: 19 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	EXAME.COM	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Saúde | 19/03/2014 11:18

Saiba misturar os alimentos certos no prato

Alguns alimentos são ótimos individualmente, mas imbatíveis em conjunto

Matthew Kadey e Gislene Pereira, da **RUNNERS**

Getty Images



Salada: uma salada colorida com vegetais (como cenoura, espinafre e tomate) tem alto teor de antioxidantes — betacaroteno e licopeno — que combatem doenças

São Paulo - Batman e Robin. Sherlock Holmes e Dr. Watson. Tom e Jerry. Alguns alimentos são como essas duplas dinâmicas — ótimos individualmente, mas imbatíveis em conjunto. “A combinação de certos alimentos pode gerar vantagens à saúde que superam os benefícios de consumi-los separadamente”, afirma a nutricionista Paula Castilho, da Sabor Integral Consultoria em Nutrição, em São Paulo (SP). “Da mesma maneira, alguns nutrientes, quando consumidos ao mesmo tempo, podem inibir a absorção um do outro.” Desfrute do poder da sinergia dos alimentos

o dia todo com as seis combinações a seguir, cuja química vai melhorar suas corridas e sua recuperação.

Combo do café da manhã

Chá-verde + torrada = ajuda a não comer demais

Torradas, panquecas e cereais são ótimos para abastecer o corpo de carboidratos. Mas, quando esses refinados são consumidos sozinhos, podem produzir picos no nível de açúcar no sangue seguidos de queda, levando você a ficar com vontade de ingerir alimentos doces ou gordurosos no meio da manhã ou após o treino. O chá-verde pode amenizar esses picos. Um estudo da Universidade Estadual da Pensilvânia (EUA) constatou que o amido combinado a um antioxidante presente no chá-verde, chamado EGCG, reduz a elevação do açúcar sanguíneo em 50%. A dose de EGCG no estudo equivalia à quantidade encontrada em 350 ml da bebida.

BÔNUS - Acrescente algumas gotas de suco de limão ao chá. Segundo um estudo publicado no periódico alemão *Molecular Nutrition & Food Research*, um suco cítrico adicionado ao chá-verde aumenta a capacidade do organismo de absorver seus antioxidantes.

EXAME.COM

Disponível em: <http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/noticias/saiba-misturar-os-alimentos-certos-no-prato>. Acesso em: 19 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS DA USP	2014	ECO ESCOLA	SÃO PAULO – SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES



De 15 de julho a 1º de agosto de 2014

Escola de ecologia voltada para alunos no final da graduação ou recém-formados.

INSCRIÇÕES 

Sobre a escola 

Acompanhe as novidades pelo facebook 

Confira abaixo as atividades de cada semana!



1ª Semana
De 15 a 19 de julho - Módulo I
Simpósios de Ecologia de Populações, Ecologia de Comunidades, Ecologia Evolutiva e Ecologia Aplicada (Conservação), incluindo a divulgação das atuais linhas de pesquisa do Departamento de Ecologia da do IB-USP.

2ª Semana
De 21 a 25 de julho - Módulo II
Palestras sobre método científico, onde você irá aprender a elaborar um projeto de pesquisa em ecologia.

3ª Semana
De 28 de julho a 1º de agosto - Módulo II
Elaboração e execução de um mini-projeto de pesquisa, orientado por pós-graduandos do PPGE. No encerramento haverá um mini-simpósio com apresentação, pelos alunos da EcoEscola, dos projetos desenvolvidos.

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Dieta vegetariana pode ajudar a diminuir pressão arterial

Revisão de 39 estudos mostra que menu sem carne protege contra infarto e AVC

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 25/02/2014

Adotar uma dieta vegetariana pode na prevenção da hipertensão, reduzindo os níveis de pressão arterial. É o que afirma uma revisão de 39 estudos feita pelo departamento de medicina preventiva do National Cerebral and Cardiovascular Center, no Japão. Os resultados foram publicados online dia 24 de fevereiro na revista JAMA Internal Medicine.

A pesquisa incluiu 22.000 pessoas e concluiu que uma dieta sem carne reduzia a pressão arterial sistólica em cinco a sete milímetros de mercúrio (mm/Hg) e a pressão arterial diastólica de dois a cinco milímetros de mercúrio (mm/Hg). Ainda que os resultados pareçam modestos, o estudo sugere que eles poderiam reduzir o risco de infarto em 9% e de AVC em 14%. Além disso, a prevenção seria sustentada ao longo do tempo, disseram os especialistas.

Os autores do estudo disseram que parecia não importar que tipo de dieta vegetariana a pessoa está seguindo - se inclui produtos lácteos, ovos e peixes ou então que exclui todos os derivados de animais -, os resultados eram muito próximos. No entanto, eles acrescentam que isso pode ter acontecido porque os estudos de dietas veganas eram pequenos, o que pode ter deixado a estatística insuficiente.

O estudo também não foi capaz de destrinchar quais foram os responsáveis pelo benefício das dietas vegetarianas. Mas eles apontam que essas dietas podem ter um teor mais baixo de sódio e maior teor de potássio e proteínas vegetais ? fatores que tendem a baixar a pressão arterial.

Oito alimentos que ajudam a combater a hipertensão

Doenças cardiovasculares são responsáveis pelo maior número de mortes no Brasil e em mais da metade dos casos ela é decorrente da pressão alta. Segundo dados da Sociedade Brasileira de

Hipertensão, a pressão arterial elevada atinge 30% da população adulta brasileira e está presente em mais de 50% das pessoas na terceira idade. Embora não tenha cura, a hipertensão pode ser controlada e evitada com algumas mudanças de hábito. E se você já pensou "não tenho tempo para praticar exercícios ou qualquer coisa semelhante", saiba que apenas incluindo alguns alimentos em sua dieta, a prevenção e o controle já são desenvolvidos naturalmente pelo seu organismo. Confira a seguir oito desses alimentos:



Aveia

"A aveia faz parte do grupo dos carboidratos e é uma excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais", explica Cátia Medeiros, especialista em nutrição clínica pelo Ganep-SP e membro da clínica Espaço Nutrição. O alimento auxilia no processo de emagrecimento por retardar o esvaziamento gástrico, o que prolonga a sensação de saciedade.

Desse modo, ele auxilia no controle da glicose sanguínea, sendo uma importante ferramenta para hipertensos. Além disso, a aveia contém magnésio que, em união com o cálcio, ajuda no relaxamento da musculatura, diminuindo o inchaço do corpo.



Amêndoa e noz

Por serem boas fontes de magnésio, amêndoas e nozes atuam como vasodilatadores, ou seja, ampliadores dos vasos sanguíneos, o que auxilia no controle da pressão arterial. Esses alimentos

também são ricos em vitamina E, um dos principais antioxidantes naturais existentes, que ajudam a retardar o envelhecimento e diversas complicações cardíacas, como explica a nutricionista Cátia Medeiros.



Alimentos ricos em ômega 3

Presente em alimentos como sardinha, salmão, atum, linhaça e azeite, os ácidos graxos ômega 3 devem ser consumidos por pessoas com hipertensão em uma dose acima do valor diário recomendado normalmente, aponta a nutricionista Cátia Medeiros.

Estudos comprovam que a ingestão dessa substância está intimamente relacionada à diminuição da vasoconstrição e ao aumento da vasodilatação. Em outras palavras, o ômega 3 não só dificulta a síntese responsável por contrair os vasos sanguíneos como ainda facilita a síntese que promove a sua abertura.



Ervas

O que a salsa, a cebolinha, o coentro, o alecrim, a sálvia, o manjeriço, o louro e o tomilho têm em comum? Todos são ótimos temperos naturais e, por isso, podem substituir como nenhum outro alimento o uso do sal. "Reduzindo o sal, também há diminuição da ingestão de sódio, um dos principais vilões dos hipertensos", alerta a nutricionista Cátia Medeiros. O sódio favorece a retenção de líquidos no organismo, aumentando a pressão arterial e elevando o risco de doenças renais e cardiovasculares.



Alho

Ótima fonte de vitamina C, o alho tem alto poder antioxidante, atuando na diminuição de radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce, pelo câncer e até por doenças cardíacas. Além disso, a combinação de diversos elementos presentes nesse alimento, como o magnésio, auxilia - ainda que de forma singela - na dilatação dos vasos sanguíneos, reduzindo a pressão e facilitando a circulação do sangue.



Cereais integrais

Eles reduzem as chances de diabetes, previnem o câncer, ajudam a manter o peso e ainda são grandes combatentes da hipertensão. Motivos não faltam para incluir cereais integrais, como farelo de aveia e gérmen de trigo, na sua dieta. O grande mérito desses alimentos é a concentração de magnésio, que, segundo a nutricionista Cátia Medeiros, estimula a dilatação dos vasos sanguíneos, reduzindo, por tabela, o inchaço típico de pessoas que retêm líquidos.



Alimentos ricos em potássio

Se, por um lado, o sódio estimula a retenção de líquidos no organismo, aumentando a circulação sanguínea e, conseqüentemente, a pressão arterial, o potássio age como um natriurético, estimulando a eliminação do sódio presente no corpo. Assim, alimentos ricos nesse elemento são muito recomendados para hipertensos. "O potássio está presente no inhame, no feijão preto, na abóbora, na cenoura, no espinafre, no maracujá, na laranja, na banana e em diversos outros alimentos", explica Cátia.



Leite e derivados

Importantes fontes de cálcio, leite e derivados não podem ficar de fora da dieta de pessoas com hipertensão. O cálcio funciona como hipotensor, ou seja, atua na diminuição da pressão sanguínea, uma vez que estimula a eliminação de sódio. A grande vantagem desses alimentos é o fato de pequenas porções apresentarem grande concentração do mineral. A nutricionista ainda recomenda que sejam consumidas as versões desnatadas e com baixo teor de gordura, como o queijo branco.



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/17346-dieta-vegetariana-pode-ajudar-a-diminuir-pressao-arterial?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=hipertensao. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Estafa: entenda seus sintomas e veja como tratar esse problema

Também conhecida como fadiga, ela pode ter origem física ou emocional

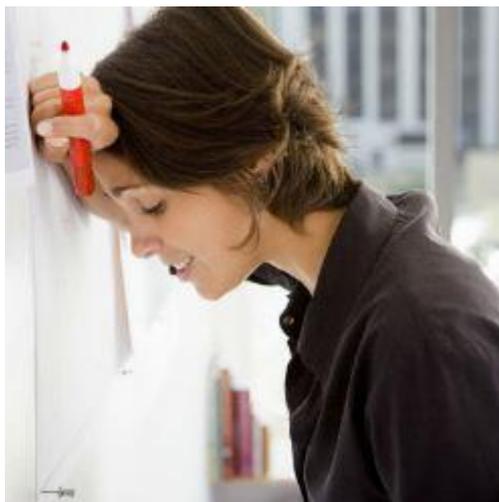
POR NATALIA DO VALE - ATUALIZADO EM 28/01/2014

Desânimo sem explicação aparente, dores no corpo, falta de motivação para continuar aquela atividade de que tanto gosta e uma vontade enorme de ir embora logo após chegar ao trabalho. Se você está com algum desses sintomas, fique de olho, pode ser estafa.

De origem emocional ou física, ela pode atingir crianças e adultos e compromete o desempenho na escola, no trabalho e na relação com as demais pessoas no dia a dia, tornando todas as atividades antes prazerosas, em obrigações desgastantes e chatas. Por alterar todo o funcionamento do organismo, pode desencadear outras doenças como hipertensão, fobias e ansiedade, problemas cardíacos e gastrite. "Se você ficar acumulando tensões e cansaço, vai virar uma panela de pressão e uma hora ela explode e faz um estrago maior", alerta o fisiologista da Unifesp, Claudio Pavanelli.

"A estafa pode ser física (periférica) ou mental (central) e está muito ligada a rotina que o paciente leva, por isso, antes de prescrever qualquer medicamento, pergunto se ele tem dado conta de todos os afazeres que estão sob sua responsabilidade ou se ele está passando por algum problema afetivo, só assim é possível tratar o problema", explica Claudio.

Ai que cansaço!



Estafa mental tira o ânimo em trabalhar

Treino, caminhada, corre-corre com as crianças e muito cansaço. Mais popularmente conhecida como fadiga, a estafa periférica se caracteriza por dores musculares e cansaço físico ocasionados principalmente pela combinação entre desgaste excessivo (sem respeitar o tempo de recuperação) e pela má alimentação. "Não há quem suporte esse ritmo frenético, é fadiga na certa", explica o fisiologista. "Nestes casos, o tratamento é uma mudança radical na rotina e na alimentação. Geralmente estas duas ações resolvem o problema", continua. "Se não for tratada, pode desencadear outras doenças como: anemia, prisão de ventre, diarreia e até queda de cabelo", diz Claudio.

Mente e corpo em equilíbrio

A forma mais comum da estafa é a fadiga mental. Caracterizada pela alteração do sistema nervoso central, ocorre em função do excesso de responsabilidades e tensões acumuladas que provocam um desgaste metabólico e mental muito grande. "O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física. As pressões psicológicas se refletem no corpo", explica o fisiologista. "Neste caso, a melhor indicação é o relaxamento. É preciso rever a maneira como lidamos com os nossos problemas e frustrações. Às vezes, uma mudança simples de postura pode te livrar de um dano maior a saúde", continua.

"A estafa mental é muito mais grave do que a física porque tende a causar danos psicológicos e físicos. Caso não seja tratada adequadamente pode provocar doenças como: falha de memória, insônia, irritabilidade, desânimo, tristeza profunda e angústia", explica Claudio.

Estresse x estafa

"O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física".

Muita gente confunde, mas estafa e estresse são problemas diferentes. Algumas diferenças ajudam a diferenciar os dois quadros. A fadiga ou estafa é um sintoma do estresse, mas não a sua causa. No estresse, a intensidade da fadiga é maior e a maneira como nosso organismo reage a estes sintomas é bem diferente. Enquanto a estafa pode ser tratada com mudanças de hábitos ou tratamento médico, o mesmo não ocorre com o estresse, uma espécie de estágio crônico das duas formas de fadiga. "O grau de irritabilidade e da dor sentida no estresse é maior, além disso, o estresse é muito mais mental do que físico, por isso, não adianta usar os mesmos procedimentos. É uma questão de intensidade e durabilidade da fadiga", explica Claudio.

Estafa mental (central)



Já a estafa física causa dores no corpo

Entre os sintomas da estafa mental, nós podemos enumerar:

- Falha de memória
- Insônia
- Irritabilidade e choro com facilidade
- Desânimo
- Tristeza e angústia
- Azia, má-digestão
- Palpitação
- Diminuição do desejo sexual.

Tratamento

Relaxar é o lema para curar a estafa. "Muitas vezes o tempo que se 'perde' indo ao cinema ou em um parque, por exemplo, é um ganho de saúde e bem-estar. É melhor parar agora do que perder o controle depois", alerta o fisiologista.

- Saiba aproveitar os momentos de lazer
- Converse sobre os problemas com os amigos ou com um profissional
- Cultive o bom humor
- Aprenda a relaxar
- Não faça várias tarefas ao mesmo tempo
- Procure resolver um problema de cada vez
- Organize suas prioridades
- Não leve preocupações do trabalho para casa.

Estafa física (periférica)

Entre as manifestações da estafa física, se encontram os seguintes sintomas:

- Dores por todo o corpo; Apatia, falta de ânimo; Baixa resistência imunológica; Distensão muscular.

Tratamento

O processo de cura envolve muito mais atividades relacionadas ao corpo. Confira as opções:

- Pratique atividade física com moderação
- Respeite o ritmo de seu corpo
- Procure ter uma alimentação balanceada e saudável.

Doenças desencadeadas pela estafa

- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Doenças emocionais (ansiedade, pânico, fobias)
- Doenças gastrointestinais (colite, gastrite e úlcera)
- Doenças do coração (arritmia, angina e infarto).



Disponível em: http://www.minhvida.com.br/saude/materias/10488-estafa-entenda-seus-sintomas-e-veja-como-tratar-esse-problema?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=hipertensao. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	BEM ESTAR	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Estresse prejudica a memória, aumenta o envelhecimento e causa síndrome metabólica

Conheça os efeitos que o estresse prolongado causa em todo o seu corpo

POR NATHALIE AYRES - PUBLICADO EM 19/12/2013

Não adianta fugir, o estresse é uma reação natural do nosso corpo a situações tensas e de nervosismo. Na verdade, momentos estressantes são benéficos, pois eles melhoram seu desempenho no trabalho e nos relacionamentos. Porém, se constantemente você vem sentindo seu coração acelerar, os músculos se retesarem e o suor tomar conta do seu corpo, cuidado! "Atualmente sabe-se que um agente estressor intenso leva a alterações hormonais e pode ser o desencadeador de complicações, principalmente diabetes e hipertensão, pelo mecanismo de liberação crônica do cortisol e das catecolaminas", considera a endocrinologista Milena Caldato, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Tudo isso ocorre porque o corpo se prepara para situações em que ele precisa lutar ou fugir. Isso faz com algumas funções básicas do organismo mudem para poupar e canalizar nossa energia. "Primeiro há um disparo hormonal do sistema adrenérgico e depois do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal", explica o cirurgião geral Marcelo Katayama, instrutor de treinamento com foco em desenvolvimento pessoal e diretor no Núcleo Ser. Primeiro o hormônio adrenalina é liberado e depois o cortisol, e eles têm ações diversas no nosso corpo.

Quando o quadro se torna permanente, porém, isso altera todo o funcionamento do nosso organismo. Para saber mais sobre quais os problemas associados ao estresse crônico, confira a seguir como ele repercute em cada parte do nosso corpo.



Cérebro

Nosso cérebro funciona basicamente por meio de neurotransmissores, substâncias que são enviadas de um neurônio ao outro e decodificadas por estruturas chamadas de receptores. Qualquer desequilíbrio na quantidade ou na recepção dessas substâncias altera o funcionamento da nossa mente, e esse desequilíbrio químico é o que leva à diversas doenças mentais.

No caso do estresse, o cortisol atua em alguns receptores, tendo normalmente um efeito específico: "o cérebro pode entrar em fadiga, levando a um quadro de esgotamento", ensina o cirurgião geral Marcelo Katayama, instrutor de treinamento com foco em desenvolvimento pessoal e diretor no Núcleo Ser. Sintomas como a dor de cabeça podem aparecer quando o estresse se torna muito prolongado.

Mas para o especialista, outra forma de o estresse afetar nossa mente é através da forma como pensamos. "Os significados que você atribui às situações fazem com que você enxergue o estímulo como estressor ou não, dessa forma, quem tem pensamento negativo o tempo inteiro retroalimenta o circuito estressor em um looping", considera Katayama.



Coração

Quando o estresse bate à porta, a liberação inicial da adrenalina aumenta os batimentos cardíacos e com isso vem a hipertensão. O que não é um problema, se isso ocorre apenas por um momento. Porém, quando o quadro de tensão se torna prolongado, isso causa um estado em que a pressão arterial fica sempre mais elevada. "Além disso, com o tempo o processo favorece deposição de

gordura das artérias, endurecendo-as e também favorecendo a aterosclerose, condição que resulta em infarto e AVC", esclarece o cardiologista Carlos Alberto Pastore, diretor do Serviço de Eletrocardiologia Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da FMUSP. Um estudo chamado Interheart mostrou que o estresse permanente aumenta o risco de infarto na América Latina em 180%.

Existem também transtornos mais específicos ligados ao nervosismo e ao coração. "É o caso da doença de Takotsubo ou síndrome do coração partido, em que, após uma perda ou um grande fator estressante, o indivíduo pode apresentar disfunção cardíaca", lembra a cardiologista Luciana Janot, do Hospital Israelita Albert Einstein.



Metabolismo

Infelizmente o acúmulo de gordura não ocorre apenas nas artérias. "O cortisol aumenta a gordura corporal, causando um quadro de inflamação", comenta o cardiologista Pastore. Além disso, a glicose deixa de ser absorvida pelo tecido adiposo, para se tornar mais disponível no corpo para os músculos, afinal o organismo precisa de energia suficiente para lutar ou fugir. Mas se esses índices ficarem elevados em longo prazo, resultam na maior produção do hormônio insulina, responsável por colocar o açúcar dentro das células. Com o tempo alguns tecidos ficam resistentes a esse hormônio, sendo necessária sua maior quantidade para a absorção da glicose. O resultado é um quadro de resistência à insulina, fator de risco para diabetes tipo 2.

A alta da insulina também resulta em uma maior concentração de tecido adiposo no abdômen, tipo de gordura mais perigosa para a saúde. E além disso, o quadro de recuperação do organismo após o estresse resulta em um aumento das triglicérides, células de gordura que circulam pela nossa corrente sanguínea. "Isso porque, quando você queima toda a glicose, o corpo usa a gordura como energia", considera Katayama.

No saldo final, os sintomas de resistência insulínica, acúmulo de gordura abdominal, hipertensão e aumento do índice de triglicérides resultam na chamada síndrome metabólica.



Músculos

Ainda pensando que o estresse prepara nosso corpo para lutar ou fugir, a musculatura é um instrumento essencial para esse mecanismo. Por isso mesmo, nossos músculos ficam tensionados durante o estresse, prontos para entrar em ação. "Porém, se o estresse se tornar prolongado o organismo pode exaurir sua capacidade de resposta e levar a lesões crônicas físicas e mentais", considera o ortopedista e médico do esporte Roberto Ranzini, membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). Essa contração muscular resulta em microlesões que são importantes para causar a hipertrofia do músculo. "Mas eles necessitam de repouso para reparação dessas microlesões da estrutura e recuperação do conteúdo energético", alerta o especialista. "Com estresse prolongado o músculo sofre fadiga e assim pode inclusive não se desenvolver", finaliza o especialista.



Digestão

Os momentos estressantes sempre atacam o seu estômago? Pode ter certeza, o problema não é só com você! "Quando os níveis de cortisol estão altos, esses hormônio inibe o muco da parede gástrica, que naturalmente protege o tecido desse órgão dos ácidos usados na digestão", ensina o cirurgião geral Katayama. Isso torna o estressado muito mais predisposto a gastrite ou úlceras. Mas a digestão inteira acaba sofrendo. "Há uma redução no tônus e nos movimentos peristálticos da camada interna do intestino, prejudicando a digestão", explica a cardiologista Janot.



Imunidade

Quando a tensão chega para ficar, a imunidade também passa a funcionar de forma diferente. "O estresse crônico reduz o intervalo de erro que o organismo consegue tolerar, fazendo com que agressões que eram previamente administradas a contento, agora se tornem problemas incontroláveis", explica o clínico geral Eduardo Finger, coordenador do departamento de pesquisa e desenvolvimento do SalomãoZoppi Diagnósticos. Para o especialista, o equilíbrio do corpo é

prejudicado com a ação de modo geral dos hormônios do estresse. Como resultados, nossos órgãos passam a agir de forma errada, o que ocasiona diversos problemas, como o comprometimento da regulação de doenças crônicas ou autoimunes, piorando as condições de saúde do nosso organismo. "Uma vez quebrado o equilíbrio fisiológico, é cada um por si", sintetiza Finger.



Genética e envelhecimento

Pesquisas cada vez mais indicam a relação entre o estresse e o nosso DNA. Os cromossomos têm suas extremidades revestidas pelos telômeros, que os protegem. Normalmente eles se desgastam com o tempo, já que cada vez mais divisões celulares são feitas, e com isso os cromossomos precisam se duplicar. Porém, alguns fatores podem aumentar esse desgaste e redução dos telômeros, como o estresse. Para pesquisadores de Harvard, nos Estados Unidos, essa redução pode ocasionar diversas doenças ou mesmo o envelhecimento celular. Porém, o geneticista Ciro Martinhago, diretor do laboratório de análises genéticas Chromosome, em São Paulo, afirma que isso ainda é incerto. "Função dos telômeros ainda é incerta, mas certamente eles estão envolvidos de alguma forma na divisão celular", comenta o especialista. Ele acredita, no entanto, que o encurtamento dessas estruturas é uma consequência do envelhecimento celular, e não uma causa.



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/bem-estar/galerias/17160-estresse-prejudica-a-memoria-aumenta-o-envelhecimento-e-causa-sindrome-metabolica?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=hipertensao. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Hipertensão: cuidados ao medir pressão facilitam acompanhamento

Veja como conferir sua pressão arterial em casa corretamente

POR ESPECIALISTA - PUBLICADO EM 08/01/2014

ESCRITO POR: **Bruno Valdigem**
Cardiologia



ESPECIALISTA MINHA VIDA

A hipertensão arterial é responsável indiretamente por milhares de mortes ao ano. Ela é causa e fator independente de morte súbita, e a cada elevação de 10 mmHg (milímetros de mercúrio) na medida da pressão já existe aumento significativo do risco de morte. A hipertensão é responsável por 54% dos acidentes vasculares cerebrais e por 47% dos casos de infarto agudo do miocárdio.

A medida da pressão arterial normal deve ser menor que 130 (máxima) por 85 (mínima). Essa é a medida em milímetros de mercúrio, unidade usada para mensurar a pressão - nesse caso, a pressão do sangue correndo pelas artérias. Outro jeito de falar é em centímetros, que caiu no gosto popular, ficando 13 por 8,5. A pressão arterial é uma medida indireta do quanto o coração esta bombeando de sangue e como a resistência das artérias impede a passagem deste, aumentando a pressão dentro do vaso sanguíneo.



Medidores eletrônicos não necessitam da ajuda de um profissional

Pessoas com a pressão arterial elevada devem monitorá-la com frequência, e alterações significativas devem ser informadas ao médico. No entanto, é importante seguir instruções simples para aferir a pressão de forma correta, evitando resultados equivocados.

Hoje existem muitos dispositivos eletrônicos para a medida da pressão. Eles permitem que a pessoa seja autossuficiente no acionamento do aparelho, que geralmente é colocado no pulso ou braço. Além dos eletrônicos, temos os de coluna de mercúrio, cada vez mais raros no mercado, e os analógicos (os dois últimos são mais confiáveis, mas dependem de uma pessoa capacitada medindo a pressão).

A medida da pressão arterial deve ser feita em repouso, por pelo menos dois minutos (idealmente cinco minutos), em posição sentada e de bexiga vazia (para evitar que a distensão de bexiga cause desconforto e eleve a pressão). Dê preferência a momentos em que você ou a pessoa que está medindo a pressão esteja sem dor ou ansiedade extrema.

O braço deve estar posicionado na altura do coração, apoiado em alguma superfície. Braço baixo pode acumular sangue e criar um pequeno edema que falseia a medida. Após o posicionamento do aparelho digital eletrônico, aguardamos trinta segundos, com o manguito permitindo entrada de um dedo sem dificuldade entre a braçadeira e a pele (não deixar muito apertado ou muito solto).

A medida residencial da pressão arterial (MRPA) é uma ferramenta extremamente útil para guiar o tratamento

Evite falar durante a medida. De preferencia, repita a medida apos cinco minutos no aparelho digital, para conferir o resultado. Os aparelhos analógicos e de mercúrio não necessitam disso.

Não faz diferença medir em braço esquerdo ou direito, exceto no caso de doenças da aorta ou nos grandes vasos. Na primeira vez, a pressão pode ser observada nos dois braços para referencia futura - mas essa deve ser feita pelo medico no consultório.

Os aparelhos devem ser calibrados a cada dois a três meses, sendo que os de mercúrio podem ser calibrados menos frequentemente.

A medida residencial da pressão arterial (MRPA) é uma ferramenta extremamente útil para guiar tratamento, e o paciente pode estabelecer um diário, com duas medidas ou mais por semana em horários diferentes e mostrar para o seu medico na consulta.

Quais os valores que preocupam?

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) tem três estágios: de 140/90 a 160/100 mmHg, de 160/100 a 180/110 mmHg e maior que 180/110 mmHg. A pressão da pessoa é elevada constantemente, não fica elevada às vezes. Essa ideia de que a pressão não está sempre elevada faz com que as pessoas só tratem dela quando estão com sintomas (os mais comuns dores de cabeça, cansaço, palpitações).

Quando a pressão esta elevada, mas sem sintomas, a filtração forçada através do rim cria pequenos buracos e cicatrizes que vão levar a insuficiência renal, pequenos aneurismas no cérebro que podem romper e pequenas hemorragias na retina, que podem levar à cegueira. Daí a importância de não substituir doses ou esquecer remédios.

Enfrentando a doença

Segundo a Sociedade Brasileira de HAS, o tratamento é multidisciplinar e complementar. As dietas recomendadas são a DASH e a dieta mediterrânea, sendo que as dietas vegetarianas exclusivas não são uma abordagem para tratar HAS, pois apesar do baixo teor de sódio e gordura, são pobres em vitaminas e nutrientes. Dietas como a Dunkan e Atkins (dietas da proteína), não tem beneficio

por conta da sobrecarga de sódio e gorduras, que leva à descompensação aguda de lipídeos, colesterol, triglicérides, ácido úrico e da própria pressão.

Os exercícios aeróbicos são preferidos pra tratamento da hipertensão, por causar menos alterações na pressão arterial do que os exercícios de resistência. Para controle do estresse, técnicas de relaxamento como yoga são estimuladas, desde que se adequem ao gosto do paciente.

Em mulheres uma das causas de hipertensão está relacionada com o uso de contraceptivos hormonais. Em mulheres com HAS em uso de anticoncepcional devemos, se possível, suspender o anticoncepcional e avaliar a pressão ao longo de três meses. Caso houver redução, reiniciar com doses mínimas de estrogênio e progesterona. Caso persista elevada, devemos considerar outra forma de anticoncepção.



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/saude/materias/17197-hipertensao-cuidados-ao-medir-pressao-facilitam-acompanhamento?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=hipertensao. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Nove alimentos para deixar a imunidade nas alturas

Transforme-os em aliados e deixe a saúde perfeita

POR MINHA VIDA - ATUALIZADO EM 26/07/2013

Sua imunidade anda baixa? Ou, melhor ainda, você não quer dar chance para que nenhum mal afete a sua saúde? Aposte em um prato de comida bem equilibrado, principalmente com os ingredientes certos. "Os alimentos são ricos em vitaminas, minerais e outras substâncias que auxiliam na manutenção do sistema imunológico", afirma Ioná Zalcman, mestre em nutrição pela Universidade Federal de São Paulo. De acordo com a nutricionista, atingir a recomendação diária de consumo de frutas e vegetais já garante uma defesa melhor. "O consumo deve ser de cinco porções por dia: três frutas e dois vegetais", completa. A seguir, confira a lista de campeões da blindagem e conheça os motivos que tornam esses alimentos poderosos aliados do organismo.



Frutas cítricas, como laranja, acerola, kiwi, tomate, além de brócolis, couve e pimentão verde e vermelho são ricos em vitamina C, antioxidante que aumenta a resistência do organismo



Vegetais verdes escuros (brócolis, couve, espinafre), feijão, cogumelo (shimeji) e fígado são alguns dos alimentos que apresentam ácido fólico. O nutriente auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo



Carne, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), são ricos em zinco, nutriente que combate resfriados, gripes e outras doenças do sistema imunológico



Noz, castanha, amêndoa e óleos vegetais (de girassol, gérmen de trigo, milho e canola) são ricos em vitamina E. Ela é benéfica, principalmente para os idosos, agindo no combate à diminuição da atividade imunológica por conta da idade



Rico em licopeno, o tomate é forte aliado para combater doenças cardiovasculares, removendo radicais livres do organismo



O ômega-3 presente, por exemplo, no azeite e no salmão, auxilia as artérias a permanecerem longe de inflamações, ajudando a imunidade do corpo



A castanha-do-Pará e cogumelos (Champignon) contêm selênio, um forte antioxidante que combate os radicais livres, melhorando a imunidade do corpo e acelerando a cicatrização do organismo



Rico em vitaminas C, B6 e com ação bactericida, o gengibre vai além de ajudar a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo



A pimenta é fonte de betacaroteno, substância que se transforma em vitamina A, nutriente que protege o organismo de infecções



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/10833-nove-alimentos-para-deixar-a-imunidade-nas-alturas?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=imunidade. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Saber consumir diferentes tipos de sal ajuda a combater hipertensão

Quantidade de sódio varia entre os produtos e deve ser limitada

POR LAURA TAVARES - ATUALIZADO EM 12/03/2014

Reduzir o consumo de sal de 5g para 3g diárias poderia salvar milhões de vidas. Essa foi a conclusão de um estudo recente conduzido pela Organização Mundial da Saúde, nos Estados Unidos. Mas, afinal, quando foi que o sal se tornou vilão da saúde? Quem melhor responde essa pergunta são os últimos números sobre hipertensão divulgados por grandes instituições. De um lado, o Ministério da Saúde estima que 22,7% da população brasileira sofra da doença. De outro, a OMS calcula que o problema seja responsável por 9,4 milhões de mortes no mundo todos os anos.

Embora esteja relacionada ao histórico familiar, ao sedentarismo, entre outras particularidades, é evidente que a hipertensão ainda tem forte relação com um fator facilmente controlável: a ingestão de sal. Enquanto o consumo diário do alimento deve ser limitado até 2400 mg de sódio por adultos saudáveis, ele deve cair para algo entre 800 e 1.600 mg de sódio por quem tem a doença. Assim, no Dia Nacional da Hipertensão, lembrado neste dia 26 de abril, listamos os diferentes tipos de sal e a quantidade de sódio encontrada em cada um deles. Limite a ingestão e melhore sua qualidade de vida.



Sal refinado

Especialistas defendem que o sal refinado ou de cozinha deveria ser usado com moderação na preparação dos alimentos e retirado da mesa para evitar a adição a refeições já prontas. "Ele é uma mistura de 60% de cloreto e 40% de sódio, substâncias que, juntas, formam o sal", explica a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional, em São Paulo.

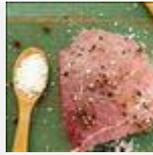
1 g de sal refinado = 400 mg de sódio



Sal light

O sal light pode ser uma boa alternativa para controlar melhor a hipertensão. Embora 50% de sua composição seja de cloreto de sódio, 50% são de cloreto de potássio, aponta a nutricionista Sandra da Silva Maria, da clínica Gastro Obeso Center. O que isso significa? O corpo depende de um equilíbrio hídrico regulado por sódio e potássio, sendo o primeiro retentor de líquidos e o segundo diurético. Ingerindo os dois, portanto, o organismo não retém tanta água e, assim, não leva ao aumento da pressão arterial. Ele só não é recomendado a indivíduos com doenças renais, uma vez que o problema leva ao acúmulo de potássio nos rins, o que pode favorecer doenças cardíacas.

1 g de sal light = 197 mg de sódio



Sal grosso

Tradicionalmente usado para temperar carnes, o sal grosso evita o ressecamento dos alimentos justamente por não ter passado pelo processo de refinamento. Ele apresenta a mesma quantidade de sódio do sal de cozinha, portanto.

1 g de sal grosso = 400 mg de sódio



Flor de sal

"Considerado um sal gourmet, a flor de sal costuma estar presente apenas em restaurantes mais requintados", aponta a nutricionista Sandra. O tempero é obtido na camada superior das salinas antes de serem depositadas no fundo, quando, então, se transformam no sal marinho. A coloração acinzentada se dá devido à presença de areia, mas também é comum o uso de outros elementos para alterar a cor do produto.

1 g de flor de sal = 450 mg de sódio



Sal marinho

De acordo com a nutricionista Roseli, o sal refinado e o marinho são praticamente iguais, contendo mais de 99% de sódio em sua composição. A principal diferença está no formato dos grãos: enquanto o primeiro é refinado para passar pelo buraco do saleiro, o segundo passa por um refinamento mais rústico, resultando em grãos irregulares, mas não tanto quanto os do sal grosso. "Essa particularidade faz com que o sal marinho gere uma 'explosão de sabor salgado' na língua", afirma a nutricionista Roseli. Assim como o sal de mesa, ele pode temperar carnes, aves, peixes, verduras e legumes, realçando o sabor desses alimentos.

1 g de sal marinho = 420 mg de sódio



Sal negro

O sal negro é um sal não refinado procedente da Índia. "Por conta de compostos de enxofre presentes em sua composição, ele tem um forte sabor sulfuroso", diz a nutricionista Roseli. Outro fator que chama a atenção é a cor cinza rosada, que evidencia sua origem vulcânica. Além de compostos sulfurosos, o sal negro é formado por cloreto de sódio, cloreto de potássio e ferro. Pode temperar receitas com carne, aves e peixes e também ser utilizado na finalização de pratos.

1 g de sal negro = 380 mg de sódio



Sal rosa do Himalaia

Encontrado aos pés do Himalaia, região que há milhões de anos foi banhada pelo mar, o sal do Himalaia é considerado o mais antigo e puro dos sais marinhos. "Ele tem quase metade do sódio encontrado no sal comum e possui mais de 80 minerais, tais como cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro", afirma a nutricionista Roseli. Por conta disso, os cristais ganham tom rosado e sabor agradável e suave. De acordo com a especialista, ele pode ser usado em carnes, aves, peixes, saladas e legumes, além de cair muito bem na finalização e decoração de alguns pratos.

1 g de sal rosa do Himalaia = 230 mg de sódio



Sal líquido

"O sal líquido é obtido pela dissolução de sal de altíssima pureza e sem aditivos em água mineral", explica a nutricionista Roseli. Com embalagem contendo 250 ml, trata-se do primeiro e único sal iodado do Brasil apresentado na forma líquida. Com sabor suave, o sal líquido pode ser usado em todos os alimentos, sem alterar suas características. Além disso, sua aplicação em spray permite a distribuição uniforme do sal na medida de seu paladar. Tal característica também permite controlar melhor as quantidades ingeridas.

0,1ml de sal líquido em spray = 11mg de sódio



Sal do Havai

Essa variedade de sal não é refinada e tem coloração avermelhada, devido a presença de uma argila havaiana chamada Alaea, rica em dióxido de ferro. De sabor suave, pode ser acrescentada a várias receitas, como saladas, massas, grelhados e aves. "Tem quase a mesma quantidade de sódio encontrada no sal comum, portanto, nada de mão pesada no saleiro", afirma a nutricionista Roseli.

1 g de sal havaiano = 390 mg de sódio



Sal defumado

Existem diferentes tipos de sais defumados, usado principalmente na culinária requintada tem um preço bastante salgado. No entanto, os mais tradicionais e cobiçados são o francês - também chamado de fumée de sel - e o dinamarquês. "O sal defumado francês é feito com cristais de flor de sal defumados lentamente, em fumaça fria resultante da queima de ripas de barris de carvalho usados no envelhecimento de vinho chardonnay", explica a nutricionista Roseli. Já o sal defumado dinamarquês é feito segundo a tradição viking: após a evaporação da água do mar, o sal é secado em recipiente aberto sobre uma fogueira fumacenta, feita com galhos de madeiras aromáticas, como carvalho e cerejeira.

1g de sal defumado = 395 mg de sódio



Disponível em: http://www.minhvida.com.br/alimentacao/galerias/16286-saber-consumir-diferentes-tipos-de-sal-ajuda-a-combater-hipertensao?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=hipertensao. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	BELEZA	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Acorde mais bonita com 8 cuidados antes de dormir

Evitar alimentos ricos em sódio e fazer compressas deixa a pele menos inchada

POR LETÍCIA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 21/03/2014

Dormir de seis a oito horas por dia traz ótimos efeitos para a pele e o cabelo. É à noite que eles se recuperam das agressões sofridas durante o dia por causa de sol, vento, poluição, frio, fumaça de cigarro e outros agentes. Enquanto dormimos, há maior renovação celular e melhora da oxigenação. O sono, portanto, é um dos melhores tratamentos para as famigeradas olheiras, por exemplo. "Sem contar que a pele fica mais susceptível à absorção de princípios ativos utilizados em cremes hidratantes e antienvelhecimento", conta a dermatologista Cibele Tokarski, do Centro de Longevidade Golden Spa, de Brasília (DF). Para potencializar esses efeitos positivos e acordar com uma aparência ainda mais bonita e radiante, siga as dicas abaixo de especialistas todos os dias antes de se deitar.



Evite o sal antes de dormir

Alimentos ricos em sódio podem provocar um "efeito baiacu": você acorda mais inchada por causa da retenção de líquidos do corpo. O cardiologista Otávio Gebara, do Hospital Santa Paula, explica como ocorre o processo: normalmente, os rins têm capacidade de manipular a quantidade de sódio e regular a quantidade de líquidos que circulam no corpo. Quando ingerimos uma quantidade elevada de sódio, os rins não conseguem eliminar o excesso, provocando um edema (inchaço) no corpo.

Por isso, evite exagerar no consumo dos seguintes alimentos na hora da ceia: frios e embutidos, macarrão instantâneo, comidas congeladas prontas, molho de soja, salgadinhos de pacote, fast food, entre outros.



Evite a cara amassada e rugas

Se você acorda com linhas marcadas no rosto que demoram a sumir, evite se deitar de bruços. Nessa posição, todo o peso da cabeça faz uma pressão na sua pele contra o travesseiro, fazendo com que você acorde literalmente de "cara amassada", cheia de marcas de fronha. Mas esse é o problema passageiro. A longo prazo, dormir com a cara enfiada no travesseiro ou até mesmo de lado, comprimindo a lateral do rosto, pode favorecer a formação de linhas de expressão. "Passar oito horas por dia, por vários e vários anos, na mesma posição causa as chamadas rugas de travesseiro", explica a dermatologista Maria Paula Del Nero, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Deitar-se de lado provoca a formação de sulcos no queixo e bochecha. "Isso explica porque algumas pessoas têm mais rugas de um lado do rosto", lembra a especialista. A região do colo e pescoço também sofre com essa posição, pois também há a sobrecarga da musculatura. Já dormir de bruços predispõe às marcas na testa. Principalmente em quem já tem a pele e a musculatura do rosto mais flácidas.



Dormir de barriga para cima também deixa os seios mais bonitos

Mulheres que dormem de lado também estão mais sujeitas a terem rugas na região do colo, entre os seios. Segundo a dermatologista Marcia Linhares, do Rio de Janeiro, as linhas que marcam durante a noite tendem a sumir ao longo do dia - mas se o processo se repetir diariamente, pode favorecer a formação dos vincos. Para evitar esse problema, o ideal é dormir com a barriga para cima. Caso não seja possível por costume ou mesmo orientação médica, existem no mercado sutiãs com uma manta acolchoada entre os seios, feitos justamente para evitar rugas na região.



Durma com compressa de chá de camomila

Usar um paninho com chá ou soro fisiológico ajuda a diminuir o inchaço das bolsas nos olhos. Já as receitas caseiras de rodela de pepino e batata devem ser evitadas porque, segundo a dermatologista Cibele, podem causar irritações na pele. A médica também diz que não é necessário seguir a recomendação popular de deixar a cabeça mais elevada na hora de dormir para amenizar o inchaço no rosto. "É verdade que indicamos esse hábito no pós-operatório de cirurgia de pálpebras para não piorar o inchaço, mas no dia a dia a posição não é tão relevante", diz a profissional.



Coloque meias nos pés

Passe um bom creme hidratante para os pés e vista meias. "Ao fazer isso, há uma melhor absorção dos princípios ativos do creme", explica Cibele Tokarski. A dermatologista sugere cremes à base de ureia, lactato de amônia, óleo de amêndoas ou semente de uva, pois são ativos com alto poder emoliente.



Dê mais volume e balanço natural aos cabelos

Quer uma leve ondulação e um volume digno de cabelo feito no salão? Durma com um coque no topo da cabeça, sem apertar demais. Mas evite prender os fios se eles estiverem úmidos. "Dormir com os cabelos molhados aumenta o risco da proliferação de fungos e bactérias, piorando ou desencadeando seborreia e caspa", explica a dermatologista Cibele. Além disso, os fios molhados ficam mais frágeis e podem quebrar e cair com mais facilidade.



Maneire no álcool

Se você já acordou com ressaca alguma vez, deve ter reparado que a pele perde o brilho e fica mais inflamada. "O álcool tem ação vasodilatadora e aumenta a liberação de agentes inflamatórios, podendo piorar a flacidez da pele e inibir a absorção de vitaminas e sais minerais", explica Cibele Tokarski. Além disso, pode causar manchas, deixar as unhas mais fracas e favorecer a queda de cabelo. Portanto, em nome da beleza (além da saúde, óbvio), modere no consumo de álcool ao sair para festas e eventos à noite.



Maquiagem nunca!

A pele precisa estar sempre limpa antes de dormir. "A maquiagem cria uma cobertura a mais na pele, podendo elevar a oleosidade local", conta a dermatologista Gabriela Casabona, de São Paulo. As impurezas também favorecem o surgimento de cravos e espinhas. Ela lembra que água e sabão não são suficientes - também é preciso usar demaquilante líquido ou na forma de toalhinhas, para livrar qualquer tipo de resquício provocado pela maquiagem.

Depois que a pele estiver limpinha, aproveite para passar cremes hidratantes ou de antienvhecimento noturnos. Eles são ótimos para acordar com uma pele mais viçosa e saudável.



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/beleza/galerias/16120-acorde-mais-bonita-com-8-cuidados-antes-de-dormir?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=8409907. Acesso em: 04 abr. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Apesar dos exames normais, pessoas com obesidade têm saúde comprometida

Doença é crônica, causa inflamação no organismo, problemas cardiovasculares e pode levar à morte súbita

POR ESPECIALISTA - PUBLICADO EM 12/03/2014

ESCRITO POR: Durval Ribas Filho
Nutrologia



ESPECIALISTA MINHA VIDA

Os crescentes casos de obesidade aumentam a preocupação e alertam pela busca aos tratamentos adequados. Com números cada vez maiores e mais impactantes, os quadros da doença são cada vez mais preocupantes, e devem ser revertidos com ajuda médica especializada. É essa ajuda que pode salvar a vida de muitos pacientes que, algumas vezes, não acusam problemas de saúde nos exames clínicos habituais, já que os sintomas levam certo tempo para aparecer.

A obesidade é uma doença crônica, de longa data evolutiva, que causa inflamação no organismo, incluindo no sistema hormonal. Essa inflamação, causada pelo excesso de tecido adiposo, desencadeia alguns efeitos degenerativos em todos os sistemas orgânicos e, em algum tempo,

poderá resultar na chamada morte súbita. Nos Estados Unidos, por exemplo, por ano, mais de 240 mil mortes súbitas são causadas pela obesidade severa.

A doença também está associada a um sofrimento do músculo cardíaco por hipo-oxigenação tissular, provocada por microhipoxias, que leva a arritmia cardíaca e conseqüentemente a parada cardíaca, e ao aumento de formação de células cancerígenas.

Perder peso não é fácil, ainda mais quando a obesidade é um fato na vida do paciente. Com metabolismos e rotinas diferentes, as pessoas também precisam de novos estímulos, além da força de vontade, capazes de manter o organismo saudável.

O tratamento da obesidade é semelhante ao de doenças como diabetes ou hipertensão, ou seja, não há cura e é para o resto da vida. Se for suspenso, os sintomas voltam. Por isso, o papel do médico nutrólogo é tão importante, uma vez que ele direciona as mudanças e as evoluções no quadro clínico do indivíduo.

Por essas razões, a nutrologia cresce e se fortalece como uma especialidade médica que se ocupa da nutrição em toda a sua abrangência, buscando sempre o melhor para as pessoas com obesidade. Eles merecem mais atenção das entidades responsáveis por seus tratamentos, para que, assim, possamos, num futuro próximo, diminuir os dados crescentes da obesidade no Brasil.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/17398-apesar-dos-exames-normais-pessoas-com-obesidade-tem-saude-comprometida?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=8290320.
Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Atividades diárias que aumentam a chance de você ter uma doença

Corrimões, telefone celular e até mesmo o happy hour não escapam da transmissão de vírus e bactérias

POR CAROLINA SERPEJANTE - PUBLICADO EM 14/08/2013

Tudo o que existe está absolutamente recoberto de bactérias - inclusive você, por dentro e por fora. No entanto, nem todas as bactérias causam doenças, sendo algumas inclusive benéficas e essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Mas quando pensamos nos micro-organismo patogênicos - que tem potencial de transmitir doenças - a boa higiene é fundamental para mantê-los longe. O clínico geral Eduardo Finger, coordenador do departamento de pesquisa e desenvolvimento do Salomão Zoppi Diagnósticos, explica que nem sempre a pessoa sucumbirá ao patógeno, ainda que seja exposta à doença. "E também não é todo o vírus que pode ser transmitido durante o dia a dia, pois nem todos sobrevivem muito tempo fora do corpo humano", lembra o especialista. No geral, a gripe e os resfriados são mais facilmente transmitidos de uma pessoa para outra, principalmente no inverno, e existem algumas atividades muito comuns em nossa rotina nas quais estamos expostos a isso e nem percebemos. Confira:



Telefones públicos e telas sensíveis ao toque

Pode ser difícil encontrar um telefone público nestes dias, mas teclados comuns e telas sensíveis ao toque estão em toda parte. "O real potencial de transmissão de doenças infecciosas por objetos como os telefones celulares não é conhecido, mas é possível que esse fenômeno indesejável ocorra", explica o imunopatologista Marcelo Vivolo Aun, da Sociedade Brasileira de Imunologia. Já os telefones públicos não costumam ter uma manutenção e limpeza com periodicidade adequada, e pode acontecer de uma pessoa gripada usá-lo e você, ao usar em seguida, correr o risco de contrair a doença. "Se você quiser diminuir essa possível transmissão, o melhor é ter o mínimo de contato com o bocal, ou seja, falar mais afastado." No caso do telefone celular, evite compartilhá-lo com pessoas que estejam doentes e mantenha a higiene do aparelho.



Corrimões e maçanetas

A nossa pele tem bactérias que "moram" nela, ou seja, nos colonizam, e não causam doenças. "Desse modo, todo objeto que é tocado por mais de uma pessoa - como corrimões, torneiras e maçanetas - pode transmitir bactérias e outros micróbios", diz o infectologista Marcelo. Assim, pessoas eventualmente doentes, com viroses intestinais ou gripe, por exemplo, podem passar esses agentes pelo contato. "A melhor prevenção é a lavagem de mãos."



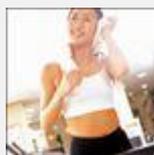
Notas e moedas

"Pior do que as bactérias que todos falam são outras substâncias que possam estar nas notas, transmissoras de doenças", explica o clínico geral Eduardo Finger, coordenador do departamento de pesquisa e desenvolvimento do SalomãoZoppi Diagnósticos. Até porque, você não sabe por onde as mãos da pessoa que estava com a nota antes de você passaram - inclusive, o infectologista Marcelo afirma que nem mesmo as notas do caixa eletrônico se salvam. "Por isso, o recomendado é lavar as mãos com sabão comum após pegar em notas em moedas, evitando assim um possível contágio", explica Eduardo, que dispensa a necessidades de sabonetes antibacterianos.



Ônibus, trem e metrô

Ao falar em transporte público, logo pensamos nas barras de segurança que muitas vezes usamos para nos apoiar enquanto estamos de pé - e elas, assim como os corrimões, também têm potencial para abrigar vírus transmissores de doenças. ?No entanto, você não precisa da barra para estar exposto a bactérias, vírus e patógenos, já que estes circulam pelo ar?, explica o clínico geral Eduardo. E ambientes como esses, que favorecem a aglomeração, intensificam as chances de uma transmissão por via respiratória, por meio de gotículas de secreções da boca e nariz. "Essa situação é maior quanto mais pessoas estiverem no local e quanto menor for esse espaço", completa o imunologista Marcelo.



Academias

Ainda que a limpeza dos aparelhos e banheiro de academias seja mais frequente que a de um ônibus, por exemplo, o ambiente fechado do estabelecimento também facilita a transmissão de doenças. E para as pessoas que sentem protegidas após limpar o aparelho com os paninhos de higienização disponíveis nas academias, saiba que eles não te deixam completamente protegido de doenças. "Utilizamos os panos, pois as pessoas tem nojo do contato com o suor de outra

pessoa, mas no nível microbiológico, não faz a mínima diferença", explica Eduardo Finger. De acordo com o especialista, essa limpeza pode diminuir a exposição da pessoa aos patógenos caso o usuário anterior do aparelho estiver com alguma doença contagiosa, mas jamais protegerá 100%. "Lembrando que ser exposto a um patógeno não quer dizer necessariamente que você irá contrair a doença, cabendo entender qual é o limite da higiene saudável, sem exageros", ressalta o especialista. Além disso, nos dias mais frios, a mudança brusca de temperatura que acontece dentro e fora da academia pode causar uma irritação no sistema respiratório, aumentando a chance de ocorrências como asma e rinite.



Convivência com amigos e família

"A chance de contrair uma doença de outra pessoa é influenciada pela exposição, e geralmente estamos mais em contato com os amigos e família", declara o clínico geral Eduardo. Quem nunca viu aquela família que um começa a pegar gripe ou virose intestinal do outro, não é verdade? "O melhor modo de evitar essas ocorrências é não dividir objetos de uso pessoal (talheres, toalhas, travesseiros) e lavar as mãos com mais frequência durante os períodos em que alguém está doente."



Balada e happy hour

Todo lugar que concentra mais gente, aumenta a possibilidade de exposição a patógenos. "Se o lugar for fechado e o ar recircular várias vezes por várias pessoas, as concentrações de patógenos aéreos aumentam e mais uma vez, sua chance de se expor aumenta", alerta Eduardo Finger. O especialista explica que em alguns casos, você precisa de uma carga mínima de um patógeno para se infectar - e a chance de bares e baladas fechadas atingirem essa concentração crítica, que varia de pessoa para pessoa, aumenta. "Além disso, álcool e sono irregular podem baixar sua imunidade e aumentar o risco de você contrair uma doença", ressalta o infectologista Marcelo. Há também a mudança de temperatura dentro e fora desses locais nos dias frios, que podem intensificar os problemas respiratórios.



Comer junk food

Consumir uma dieta pobre em vitaminas e minerais e rica em gorduras, açúcar, sódio e conservantes enfraquece o sistema imunológico e sua capacidade de combater resfriados e outras doenças infecciosas. Por isso uma alimentação baseada em fast food e congelados prontos para consumo, além de pobre em frutas, legumes e verduras, pode prejudicar a sua imunidade e deixar seu organismo mais sensível a infecções. Embora esses hábitos sejam essenciais em todas as estações do ano e os benefícios sejam percebidos em longo prazo, nunca é tarde para mudar a alimentação e deixar seu corpo mais protegido.



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/saude/galerias/16710-atividades-diarias-que-aumentam-a-chance-de-voce-ter-uma-doenca?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=imunidade. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Cãibras sinalizam desequilíbrio de nutrientes no organismo

Alongar e manter dieta equilibrada ajudam a prevenir o problema

POR NATALIA DO VALE - ATUALIZADO EM 13/12/2013

Você pode estar parado, andando, praticando esportes ou até dormindo, não importa! Basta uma oportunidade e lá vem a danada da cãibra para te incomodar.

A dor intensa, que parece uma fisgada, pega qualquer um de surpresa. Caracterizada pela contração dolorosa e involuntária dos músculos, a cãibra é um problema comum que apesar de não sinalizar nenhuma doença grave, funciona como um termômetro que mede o equilíbrio de água e nutrientes no nosso organismo.

"Quando ela surge, é sinal de alguma deficiência", explica o fisiologista da Unifesp Raul Santo. Para prevenir o incômodo, medidas simples como alongamento e dieta equilibrada são fundamentais.

"Ela é involuntária e dolorosa, porém, se você tomar cuidados como alongar antes de qualquer exercício e usar o sapato adequado, por exemplo, já consegue evitar o problema", afirma o fisiologista.



Cãibra

O que acontece na hora da cãibra?

A cãibra é uma contração parcialmente involuntária dos músculos que ocorre em função do desequilíbrio hidroeletrólítico da área onde a dor aparece, ou seja, quando sentimos cãibra, nosso organismo está dando sinais de que é preciso repor a água e os sais minerais, como potássio e sódio, nesta região.

Por isso sua incidência é comum durante ou após a prática de exercícios físicos, após muitas horas em pé e até na hora do sexo. "Como não se caracteriza como doença, a cãibra não causa complicações graves e seus sintomas são basicamente dor e forte contração do local", explica Raul Santo.

Por que ela aparece mais nos pés, dedos e panturrilha?

Embora possa acontecer em outras partes do corpo, a cãibra atinge mais os dedos e toda a superfície dos pés e panturrilha em função do desgaste maior que estas áreas sofrem.

Como são regiões em constante movimento, acabam perdendo seus nutrientes com maior rapidez, daí o fato de serem o foco. "Como usamos pernas e pés com frequência, gastamos todo o combustível disponível ali, fazendo o corpo reagir mandando sinais de que é preciso repor os nutrientes", explica o fisiologista.

"Calçados impróprios para caminhar ou praticar exercícios e uma dieta desregulada podem tornar o problema mais frequente".

E quando ela aparece no meio da noite?

Se a cãibra é uma consequência do esforço muscular de determinadas regiões, porque ela aparece quando dormimos, e portanto, num momento de relaxamento?

Isso acontece porque na hora do sono nosso corpo relaxa e faz um balanço de tudo o que gastou e repôs ao longo do dia e, quando há falta de algum nutriente, ele reage mesmo se estamos

dormindo. Outra situação provável durante o sono é o relaxamento brusco do músculo contraído durante todo o dia.

"O corpo está reagindo ao que não apresenta equilíbrio ou sofreu o impacto do relaxamento brusco provocado pelo sono depois de um dia inteiro de contrações", explica.

Se a cãibra surgir, dê uma puxadinha no dedão

Banana sim, mas sem exageros

Quem já não ouviu dizer que comer banana ajuda a evitar cãibras? Mas será que é verdade? O fisiologista Raul Santo explica que como é rica em potássio, um dos principais minerais responsáveis pelo equilíbrio hidroeletrolítico, ela ajuda bastante na prevenção da contração, porém, se não houver a reposição dos demais nutrientes e sais minerais, a medida não é suficiente.

"A fruta é excelente para cãibra, mas seu efeito se torna ainda mais poderoso, se aliado a reposição das demais substâncias necessárias para se alcançar o equilíbrio hidroeletrolítico, inclusive a água", diz Raul.

Tratamento

O melhor tratamento para a cãibra é alongar a área na hora da contração. Segundo o fisiologista, esta prática estimula a circulação no local e promove a irrigação das veias e a reposição dos nutrientes perdidos, acabando com a dor. "Quando damos aquela puxadinha na ponta dos dedos, principalmente o dedão, ou esticamos a batata da perna, estamos alongando os músculos desnutridos e proporcionando a reposição de vitaminas e sais minerais através da irrigação do sangue no local, daí a dor ir embora. Mas perceba o sinal de alerta. Quando as cãibras se tornam frequentes e contínuas, é melhor procurar um ortopedista e um fisiologista, pois, o problema pode estar relacionado a outros problemas de postura ou articulação", diz Raul.



Alongamento

Cuidados que ajudam a evitar a dor

A cãibra está diretamente ligada aos nossos hábitos de vida e é por isso que medidas simples conseguem diminuir a frequência do problema.

"A combinação para afastar a cãibra é manter alimentação equilibrada, hidratação e condicionamento físico", explica o fisiologista da Unifesp.

- Usar calçados adequados e confortáveis para práticas esportivas ou para quem fica muito tempo em pé

-Manter uma dieta equilibrada com as vitaminas e sais minerais necessários para nossa saúde

-Tomar muita água

-Fazer alongamento e aquecimento sempre que for fazer exercícios físicos e antes e depois da rotina pesada do dia a dia.

-Procurar ajuda médica se as dores persistirem por muito tempo

-Respeitar seu limite físico para não causar dores por exaustão

-Evitar alimentos e bebidas diuréticas para amenizar a perda de nutrientes



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/saude/materias/11147-caibras-sinalizam-desequilibrio-de-nutrientes-no-organismo?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=musculacao. Acesso em: 24 mar. 2014



DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Chá preto: a bebida que ajuda a emagrecer e protege o coração

Ela também tem leve ação antioxidante, melhora o humor e é benéfico para o cérebro

POR BRUNA STUPPIELLO



O chá preto ajuda a emagrecer

O chá preto é elaborado com a planta *Camellia sinesis*, a mesma que origina o chá verde e o chá branco. Esta bebida se destaca por conter grandes quantidades de cafeína, substância que ajuda no emagrecimento, aumentando a queima de gorduras. Ele também possui ação antioxidante, melhora o humor, protege o coração e previne doenças cerebrais degenerativas.

A diferença entre os chás preto, branco, verde está na fase em que a planta é colhida e a maneira como são preparados. Entenda como cada um deles é elaborado:

Chá branco: É produzido a partir das folhas novas e brotos, parte mais nobre da planta, que são colhidos antes das flores se abrirem. A coloração prateada desses brotos e folhas fez com que bebida recebesse o nome de chá branco. A planta não passa por fermentação e por isso conta com a ação antioxidante mais forte e menor quantidade de cafeína. Os processos para preparar a planta são a vaporização parcial e secagem ao ar na luz natural.

Chá verde: É elaborado com a planta um pouco mais velha do que a do chá branco. Porém, ela ainda não passou por um estágio de fermentação tão grande. Por isso, possui ação antioxidante menor do que o branco, mas ainda se destaca por esse benefício, e maior quantidade de cafeína. No chá verde as folhas são colocadas sob vapor e depois secas.

Chá preto: É feito com as folhas ainda mais velhas e passa por um processo de fermentação maior. Por isso, ele possui ação antioxidante bem menor do que os outros dois chás e muita cafeína, que irá contribuir para a perda de peso. Os processos para a sua produção são: drenagem interna sem rotação, rotação, fermentação, secagem fina.

Nutrientes do chá preto

O chá preto conta com grandes quantidades de cafeína. Esta substância, quando consumida com moderação, diminui a sensação de fadiga e sonolência, pois possui propriedades excitantes, e estimula o cérebro. Ela também irá ajudar na digestão, já que aumenta a produção de ácidos digestivos, e aumentar a irrigação coronária. Por fim, a cafeína conta com uma ação termogênica, ou seja, aliado à uma alimentação saudável, contribui para o emagrecimento porque estimula a queima de gorduras.



O chá preto também possui ação antioxidante

A bebida também conta com flavonoides, compostos com propriedades antioxidantes, que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares, pois diminui a oxidação do colesterol ruim, LDL, e também contam com ação anti-inflamatória. Porém, o chá preto possui uma quantidade de polifenóis muito menor do que a do chá branco e o chá verde.

Outra substância presente no chá preto é a L-teanina. Trata-se de um aminoácido que age no cérebro e favorece o aumento dos níveis de ácido gamaaminobutírico (GABA), dopamina e serotonina, neurotransmissores relacionados com a sensação de relaxamento e bem-estar.

A bebida conta com taninos, polifenóis que possuem ação antioxidante leve. Os taninos não podem ser consumidos em abundância, pois inibem a absorção de outros nutrientes importantes, especialmente o ferro e aminoácidos.

Benefícios comprovados do chá preto

Ajuda a emagrecer: O chá preto ajuda na perda de peso por conter cafeína e polifenóis. Isto porque a cafeína acelera o metabolismo e a queima gorduras. Enquanto as catequinas, tipos de polifenóis, reduzem o apetite e também diminuem as gorduras.

Um artigo científico sobre o chá verde, que possui substâncias semelhantes ao preto, publicado em 2011 no *Obesity Reviews* sugere que os polifenóis do chá inibem a ação de uma enzima, dessa forma agindo junto com a cafeína, aumentando sua ação de termogênese e a oxidação das gorduras. O primeiro mecanismo faz com que o metabolismo funcione mais rapidamente, o que queima mais energia do nosso corpo, evitando que ela se torne gordura e se acumule. Já o último faz com que a gordura seja utilizada e reduz seu acúmulo também.

É importante ressaltar que o chá preto só pode contribuir para o emagrecimento se a pessoa também tiver uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas.

Melhora o humor: O chá preto proporciona sensação de bem-estar e relaxamento. Isto ocorre porque ele possui um aminoácido chamado L-teanina que age no cérebro e favorece o aumento dos níveis de ácido gamaaminobutírico (GABA), dopamina e serotonina, neurotransmissores relacionados com a sensação de relaxamento e bem-estar.

Previne doenças cardiovasculares: A bebida ajuda a evitar estes problemas de saúde porque seus polifenóis bloqueiam a oxidação do colesterol ruim, LDL, principal causa da arteriosclerose. Esta doença consiste no endurecimento das artérias que ocorre quando a gordura, colesterol e outras substâncias, se acumula na parede das artérias e forma placa. Além disso, a cafeína presente no chá preto irá ajudar na dilatação coronária, melhorando na saúde do coração.

Protege o cérebro: O envelhecimento do cérebro e as doenças neurodegenerativas dos idosos são caracterizados por danos oxidativos, desregulação da homeostase dos metais e inflamação. Os

polifenóis presentes no chá preto são capazes de neutralizar o estresse induzido por radicais livres e pela inflamação devido à ação antioxidante e assim protegem o cérebro. Desta forma, a bebida é capaz de prevenir doenças como Alzheimer e Parkinson. Porém, é importante ressaltar que o chá branco é a melhor alternativa para proteger o cérebro, pois ele conta com maior quantidade de polifenóis e, conseqüentemente, maior ação antioxidante.

Previne o câncer: O acúmulo de radicais livres pode causar danos no DNA, alterar a atividade enzimática, e, dessa forma, influenciar o desenvolvimento do câncer. Os polifenóis presentes no chá preto possuem ação antioxidante e por isso agem combatendo os radicais livres e assim previnem o câncer.

Neste caso também é importante ressaltar que o chá branco é a melhor alternativa de chá para prevenir o câncer, pois ele conta com maior quantidade de polifenóis e assim maior ação antioxidante.

Quantidade recomendada de chá preto

O consumo de chá preto deve ser associado à uma alimentação equilibrada e recomenda-se o consumo de até três xícaras com cerca de 300 ml cada uma.

Como consumir o chá preto

Para cada um litro de água são necessárias duas colheres de sopa da erva. Coloque a água para esquentar e assim que começar a ferver apague o fogo. Acrescente a erva e abafe por dois ou três minutos. Depois, coe e tome.

O chá pode ser consumido quente ou frio, nos intervalos das refeições. Evite ingerir a bebida durante as refeições, pois os taninos presentes nela irão atrapalhar a absorção de algumas substâncias, especialmente o ferro e aminoácidos. Não beba o chá preto durante noite porque a cafeína presente na bebida pode dificultar o sono. Quem tem insônia deve tomar a última xícara até às 17:00.

Compare o chá preto com outros alimentos

Estudos realizados no College of Health and Human Science, nos Estados Unidos, mostraram que o chá preto possui menos catequinas do que o chá branco e o verde. Por isso, sua ação antioxidante é menor quando comparada a essas outras bebidas.

Porém, o chá preto conta com maior quantidade de cafeína do que o verde e o branco. Por isso, seu poder emagrecedor é maior do que os outros dois. Entre os três chás, a melhor alternativa para quem quer emagrecer com saúde é o chá verde, pois ele conta com uma quantidade significativa de cafeína, mas também tem boas concentrações de catequinas, mais do que o preto.

Quando comparado com o café, o chá preto possui menos cafeína. Contudo, ele é melhor porque contém catequinas, que tem ação antioxidante, e L-teaninas, que age no cérebro e favorece o aumento dos níveis de ácido gamaaminobutírico (GABA), dopamina e serotonina, neurotransmissores relacionados com a sensação de relaxamento e bem-estar.

Contraindicações



Não é bom ingerir o chá preto durante a noite

Por conter cafeína, o chá preto deve ser evitado por grávidas e lactantes. Isto porque a substância atravessa a barreira placentária e o leite materno. Pessoas com hipertensão, úlceras gástricas, insônia e batimentos cardíacos irregulares devem tomar cuidado com o excesso de chá preto e consultar o médico antes do consumo da bebida.

Riscos do consumo excessivo

Por conter altas concentrações de cafeína, o consumo em excesso do chá preto pode levar ao aumento da pressão arterial, desordens gástricas, ansiedade, dor de cabeça, agitação e insônia. Se consumida em doses altas a planta *Camellia sinensis* pode provocar toxicidade por excitação do sistema nervoso, causando convulsões, delírios, cefaleia e taquicardia.

Um estudo realizado pela Universidade de Glasgow, na Escócia, observou que homens que consumiam sete xícaras de chá preto por dia tinham 50% a mais de chances de desenvolver câncer de próstata do que quem não tomava a bebida.

Onde encontrar

O chá preto pode ser encontrado em supermercados e lojas de produtos naturais.

Receitas com o chá preto

Aprenda deliciosas receitas com o chá preto.

-Chá preto tropical

Chá preto diferente

Fontes consultadas:

- Nutricionista Rita de Cássia Leite Novais, especialista em nutrição clínica, nutrição parental e em Vigilância Sanitária de Alimentos pelo Ganep e USP
- Nutricionista Paula Crook, da PB consultoria em Nutrição.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/alimentacao/tudo-sobre/17395-cha-preto-a-bebida-que-ajuda-a-emagrecer-e-protege-o-coracao?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=8290320. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Cogumelos podem ajudar no tratamento do câncer

Os fungos também possuem ação antioxidante, antimicrobiana e são interessantes para os portadores do vírus HIV

POR BRUNA STUPPIELLO



Cogumelos ajudam no combate ao câncer

Os cogumelos comestíveis são fungos com espécies originárias de diversos pontos do mundo. Apesar de não serem muito consumidos no Brasil, eles são saudáveis e pouco calóricos.

O alimento possui boas quantidades de proteínas, fibras, fósforo e vitamina C e poucas gorduras. Além disso, os cogumelos contam com ação antimicrobiana, anticancerígena, antioxidante e ainda há estudos preliminares que apontam o fungo como um poderoso aliado para os portadores do vírus HIV e no controle do diabetes e do colesterol.

Apesar de todos serem muito benéficos, os cogumelos que se destacam são o *Agaricus brasiliensis*, mais conhecido como o cogumelo-do-sol, que está sendo estudado como um aliado no tratamento e prevenção de alguns tipos de câncer e o shiitake que conta com ação antioxidante, antimicrobiana e contribui com o sistema imunológico.

Os principais nutrientes dos cogumelos

Todos os cogumelos comestíveis são ricos em diversos nutrientes, porém, há algumas variações de acordo com a espécie. Os cogumelos possuem boas quantidades de proteínas, que são necessárias para o desenvolvimento do organismo. O champignon é um dos tipos que conta com as maiores quantidades deste nutriente.

Esses fungos também possuem muitas fibras, com destaque para o shiitake. O nutriente contribui para o melhor trânsito intestinal, proporciona saciedade, ajuda a diminuir o colesterol, melhora a imunidade e pode prevenir o diabetes.

O alimento conta com poucos lipídeos e considerável quantidade de fósforo que é um mineral que atua no metabolismo auxiliando na ativação das vitaminas do complexo B e também tem a função de fortalecer ossos e dentes, juntamente com o cálcio.

O ácido fólico está presente nos cogumelos, especialmente no shiitake. A carência desta substância pode levar a doenças cardiovasculares, câncer e desordens mentais, como a doença de Alzheimer, além de resultar na má formação do feto e más formações congênitas. A vitamina C também está presente nos cogumelos. Ela é interessante para a saúde porque melhora a imunidade e possui ação antioxidante.

O nutriente é essencial para as gestantes, pois contribui para evitar malformações neurológicas no feto, já que ele ajuda na construção do tubo neural do bebê. Além disso, um estudo publicado pela Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, observou que tomar suplementos alimentares de ácido fólico durante a gravidez reduz as chances do bebê nascer com autismo.

Alguns tipos do fungo contam com o ergosterol, substância que ao reagir com a radiação ultravioleta forma a vitamina D. Este nutriente é importante para o desenvolvimento e manutenção do tecido ósseo, os processos celulares, na secreção hormonal, no sistema imune e em diversas doenças crônicas não transmissíveis.

Não bastasse todos esses nutrientes, o fungo ainda tem polissacarídeos, principalmente as beta-glucanas, que contam com forte atividade antioxidante. Assim, eles agem contra o envelhecimento precoce, na longevidade, no controle das taxas de açúcar, modulam o sistema imunológico e inibem o crescimento tumoral. O cogumelo-do-sol conta com as maiores quantidades de beta-glucanas.

Tabela nutricional das espécies de cogumelos mais cultivadas no Brasil

Nutrientes	Shitake - 43 g	Shimeji - 43 g	Champignon de Paris - 43 g
Calorias	14 kcal	15 kcal	13 kcal
Carboidratos	2.5g	3.9g	1.8g
Proteínas	0.68 g	0.94 g	1g
Lipídeos	0.17g	0.17g	0.17g
Fibras	1.7 g	1.5 g	0.64g
Fósforo	38.27g	47.3g	48.6 g
Folatos	0.3 g	0.34 g	0.43 g
Vitamina B1	0 mg	0.017mg	0.013mg
Vitamina B2	0.025mg	0 mg	0.1 mg
Vitamina C	3mg	2.79 mg	2.7 mg

Fonte: Regina Prado Zanes Furlani (Tese de Doutorado ?Valor nutricional de cogumelos cultivados no Brasil? Faculdade de Engenharia de Alimentos ? UNICAMP).

Confira qual a porcentagem do Valor Diário* de alguns nutrientes que a porção recomendada, 43 gramas, de cogumelo carrega:

- Shitake possui 7% de fibras, Shimeji e champignon possuem 7% de fósforo, Champignon possui 2% de proteínas, Shitake possui 6,6% de vitamina C.

*Valores Diários de referência para adultos com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seu valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Os benefícios dos cogumelos para a saúde

O cogumelo e o câncer: Estudos preliminares apontam a relação entre o cogumelo e o tratamento do câncer, isto porque o alimento é rico em beta-glucanas, especialmente a lentinana. Essa substância estimula o sistema imunológico, especialmente células chamadas de natural killer, que destroem as células cancerígenas.



O shimeji é bom para a saúde

O mastologista e oncologista Jorge Laerte Gennari, ex-professor da Faculdade de Medicina do Amazonas, utiliza comprimidos de cogumelo-do-sol como parte do tratamento do câncer de mama. "Tenho 400 pacientes em observação para saber se o cogumelo auxilia no tratamento deste câncer. Porém, isso não invalida a recuperação convencional, como cirurgia e quimioterapia, ele não é milagroso", alerta Gennari.

O cogumelo que possui maiores quantidades de beta-glucanas é o cogumelo-do-sol, *Agaricus brasiliensis*. Porém, o champignon de Paris e o shitake também contam com esta substância benéfica para o organismo.

Ação antimicrobiana: Alguns cogumelos se destacam pela ação antimicrobiana e assim podem combater alguns microrganismos prejudiciais para o organismo. Isto ocorre porque em seu ambiente natural os cogumelos necessitam de compostos antibacterianos e antivirais para sobreviver.

Certas espécies se destacaram por sua ação antimicrobiana. O pleurotus salmon possui esta atividade comprovada contra certas bactérias por conter a substância pleurotina. Segundo a bióloga Sascha Habu, o shitake, o funghi e o cogumelo dourado também possuem ação antimicrobiana.

O cogumelo e o HIV: As beta-glucanas também podem ser interessantes para o tratamento de portadores do vírus HIV. Isto porque como elas melhoram o sistema imunológico, também podem ser interessante para o tratamento da doença.

Além disso, o cogumelo possui ação antimicrobiana que pode atuar contra os vírus, pesquisas preliminares mostraram melhora dos sintomas do HIV após o consumo do fungo. Ainda são necessários mais estudos para se comprovar este benefício. É importante ressaltar que o cogumelo pode ser somente um aliado no combate ao HIV, assim continua necessário manter o tratamento tradicional da doença.

Ação antioxidante: Os cogumelos possuem forte ação antioxidante, ou seja, agem combatendo os radicais livres do organismo. Isso implica positivamente em várias doenças como o câncer, a artrite reumatoide, cirrose, arteriosclerose, bem como processos degenerativos associados com a idade.

A ação antioxidante ocorre porque os cogumelos são ricos em vitaminas A e C, betacaroteno, compostos fenólicos, terpenos, entre outras substâncias que possuem este efeito. Os principais tipos que se destacam por essa ação positiva são: champignon de Paris, portobello, cogumelo-do-sol, shitake, hiratake, cogumelo rei e cogumelo salmão.

Diminui o colesterol: Estudos iniciais relacionam os cogumelos com a diminuição do colesterol. Uma das questões que poderia contribuir para o benefício é o fato de alguns cogumelos, como o shimeji e o *oudemansiella canarii*, serem ricos em vitamina B3, que ajuda na diminuição do colesterol ruim, LDL. Outra possibilidade é o fato do fungo ser rico em fibras o que também contribui para reduzir os níveis do LDL. Alguns cogumelos especialmente o shitake, possuem a eritadeína, esta substância também ajuda a reduzir os níveis de colesterol.

Combate o diabetes: Outro ponto interessante dos cogumelos é que ajudam no controle do diabetes. Várias espécies possuem propriedades hipoglicêmicas, que baixam o açúcar no sangue, devido à quantidade de fibras, polissacarídeos e outros compostos presentes no alimento.

As beta-glucanas também teriam um efeito antidiabético. Diversos estudos preliminares realizados com ratos, entre eles um feito pela Universidade de Gimhae na Coreia do Sul, mostraram que após consumirem o cogumelo-do-sol, que é rico em beta-glucanas, houve redução na concentração de glicose dos animais.

Bom para quem tem doenças na tireoide: Alguns estudos apontam que certos tipos de cogumelos possuem compostos que agem no metabolismo e podem auxiliar no controle de alguns hormônios. Alguns deles são os secretados pela tireoide, portanto o consumo do alimento é interessante para quem tem doenças na tireoide como o hipertireoidismo e o hipotireoidismo.

Quantidade recomendada de cogumelos

Não existe uma quantidade exata recomendada de cogumelos. Alguns especialistas orientam em torno de 250 a 300 gramas por semana, cerca de 43 gramas por dia, para uma alimentação balanceada.

Riscos do consumo em excesso

Não há riscos no consumo de cogumelos, mas é importante inseri-lo em uma dieta equilibrada.

Como consumir os cogumelos

Todos os cogumelos comestíveis possuem nutrientes interessantes para compor uma dieta balanceada. O alimento pode ser consumido de diversas maneiras como refogado, em molhos e na salada.

No caso do champignon de Paris evite a versão em conserva. Isto porque ela possui muitos aditivos químicos que podem ser prejudiciais para a saúde. Portanto, procure consumir sempre os champignons frescos.

Quanto ao funghi secci, que é basicamente o cogumelo seco, é interessante observar a maneira como ele foi desidratado. Não ultrapasse a temperatura de 60 graus, pois assim o alimento mantém os seus princípios ativos.

Note o aspecto do cogumelo é importante antes de consumi-lo. Este alimento tem um prazo de validade e quando está ruim solta uma água escura e um odor característico. Também é importante consumir somente os fungos cultivados por produtores corretamente cadastrados. Não consuma cogumelos que colher no ambiente, pois há o risco de alguns serem venenosos ou alucinógenos.

Compare o cogumelo com outros alimentos

Nutrientes	Shitake - 43 g	Shimeji - 43 g	Champignon de Paris - 43g	Maminha grelhada - 100 g
Calorias	14 kcal	15 kcal	13 kcal	153 kcal
Carboidratos	2.5g	3.9g	1.8g	0 g
Proteínas	0.68 g	0.94 g	1g	30.7 g
Lipídeos	0.17g	0.17g	0.17g	2.4 g
Fibras	1.7 g	1.5 g	0.64g	0 mg
Fósforo	38.27g	47.3g	48.6 g	237 g
Vitamina B1	0 mg	0.017mg	0.013mg	0 mg
Vitamina B2	0.025mg	0 mg	0.1 mg	0,04 mg
Vitamina C	3mg	2.79 mg	2.7 mg	0 mg

Fonte: Regina Prado Zanes Furlani (Tese de Doutorado ?Valor nutricional de cogumelos cultivados no Brasil? Faculdade de Engenharia de Alimentos ? UNICAMP) e Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO) - versão 2, UNICAMP.

Apesar de conter boas quantidades de proteínas, os cogumelos não podem ser considerados substitutos da carne. Isto porque a carne conta com quantidades consideravelmente maiores deste nutriente.

Contudo, o cogumelo conta com fibras, que ajudam no trânsito intestinal, vitamina C, que contribui para a melhor imunidade, e beta-glucanas que tem como principal benefício a ação anticancerígena. A carne bovina não possui estas substâncias.

Além disso, o produto de origem animal conta com mais gorduras, inclusive a saturada, que favorece doenças cardiovasculares, enquanto o fungo não possui este lipídeo.

Contraindicações

Algumas pessoas podem ser alérgicas aos cogumelos, para este grupo o alimento não é recomendado.

Onde encontrar

Os cogumelos podem ser encontrados em hortifrútiis, lojas de produtos naturais e no supermercado.

Receitas com cogumelos



Os cogumelos podem ajudar a combater o diabetes

Lasanha exótica

Dispense os congelados e invista nesta receita

POR MINHA VIDA - ATUALIZADO EM 04/03/2010

Ingredientes:

8 fatias de massa fresca para lasanha
4 fatias finas de queijo mussarela light
2 colheres de sopa de queijo parmesão light ralado
20 colheres de sopa de shimeji (fresco)
12 unidades médias de cogumelo Paris
10 unidades pequenas de fundos de alcachofra
2 unidades de tomate pelado
1 unidade pequena de cebola
6 dentes de alho
1 lata de molho de tomate
1 colher de sobremesa de margarina vegetal light 1 colher de chá de noz moscada
1 colher de sopa de orégano
Sal

Modo de Preparo:

Em uma panela antiaderente, aqueça 1/2 colher de sopa de margarina e refogue 4 dentes de alho, os fundos de alcachofras em cubos e os cogumelos picados, mexendo sempre, até começarem a

dourar (cerca de 7 minutos). Reserve.

Molho: Coloque em uma panela antiaderente, o restante da margarina e do alho picado. Acrescente a cebola em cubinhos e deixe dourar. Coloque os tomates sem sementes picados e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Tempere com orégano e junte o molho de tomate. Deixe no fogo por mais 10 minutos e acerte o sal.

Montagem: Em uma assadeira, coloque um pouco do molho. Coloque 4 fatias de massa, espalhe os cogumelos e os fundos de alcachofra, outra camada de molho e uma camada de mussarela. Repita as camadas, terminando com a mussarela. Salpique queijo ralado e cubra com papel alumínio.

Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 1 hora. Retire o papel e deixe dourar. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções

Kcal por porção: 182,62 calorias

Receita extraída do Livro Saúde & Sabor com Equilíbrio Nutricional da Nutricionista Roseli Rossi. Adquira já o seu pelo site www.equilibriofnutricional.com.br ou tel.(011) 6672.7300.

Torta de cogumelos

Receita rende um ótimo lanche ou o prato principal de uma refeição leve

POR [MINHA VIDA](#) - PUBLICADO EM 30/03/2007

4

[Share on facebook](#)

[Share on twitter](#)[Share on email](#)

Rendimento: 6 porções

Calorias: 190 kcal/porção

Massa

14 bolachas água e sal

1 colher (sopa) margarina light

1 colher (sopa) creme de leite light

Recheio

1 cebola pequena ralada

100g shitake

100g champignons frescos

salsa picada

sal

1 xícara (chá) leite desnatado

3 ovos

2 colheres (sopa) creme de leite light

1 colher (sopa) farinha de trigo

noz-moscada ralada

1 colher (sopa) queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Moa as bolachas e passe por uma peneira.

Junte a margarina e o creme de leite e misture bem, até formar uma massa homogênea.

Estenda em uma forma redonda, cobrindo o fundo e as laterais.

À parte, refogue a cebola com os dois tipos de cogumelos, picados, a salsinha e o sal. Reserve.

Bata o leite, os ovos, o creme de leite, a farinha de trigo, a noz-moscada e o sal, no liquidificador.

Junte ao refogado, em um recipiente, e mexa bem.

Espalhe sobre a massa e polvilhe queijo ralado.

Leve ao forno médio, para assar, por aproximadamente 50 minutos.

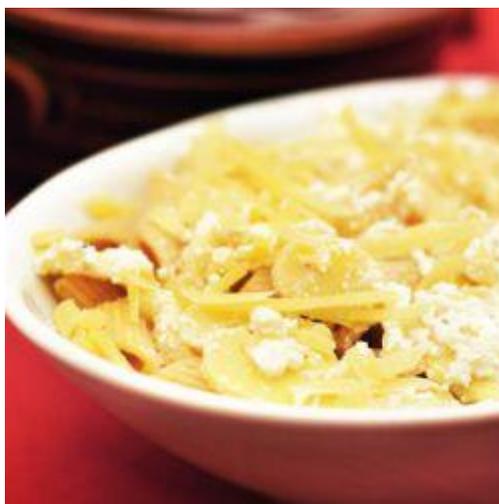
Sirva quente.

Macarrão com cogumelos e ricota

Uma refeição prática com apenas 191 calorias por porção

POR MINHA VIDA

Ingredientes:



Macarrão com cogumelos e ricota

200g de champignon laminado

1 colher de sobremesa de manteiga sem sal

2 colheres de sopa de saquê

½ xícara (chá) de ricota

Sal a gosto

Pimenta-do-reino à gosto

½ Pacote de macarrão tipo penne integral

1 colher (chá) de óleo

Modo de Preparo:

Corte o champignon em lâminas. Em uma panela, derreta a manteiga; junte o champignon e refogue. Deixe-o amolecer um pouco. Adicione o saquê e deixe evaporar. Desligue a panela.

Misture a ricota, o sal e a pimenta e acrescente ao champignon. Em outra panela, aqueça a água e adicione o sal e o óleo. Cozinhe o macarrão até ficar al dente. Escorra a água e misture a massa à mistura de cogumelos e ricota. Sirva em seguida.

Dica: Se desejar, adicione queijo parmesão a gosto

Informações Nutricionais por Porção:

Calorias: 191,0 Kcal

Carboidratos: 33,0g

Proteínas: 7,0g

Gorduras: 3,5g

Rendimento: 6 porções (140g/porção)

Total de pontos por porção: 5

Receita extraída do Livro de Receitas Dieta e Saúde

Fontes consultadas:

Bióloga Arailde Fontes, doutora em biologia e pesquisadora em fungos.

Oncologista e mastologista Jorge Laerte Gennari.

Bióloga Sascha Habu, mestre em Ciências dos Alimentos e professora do curso de nutrição da Universidade Federal de São Paulo.

Denise Abackerli, produtora de cogumelos da Zucca Cogumelos.

Biotecnóloga Priscila Credendio, mestre em Ciência dos Alimentos.

Revisado pela nutricionista Cátia Medeiros.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/alimentacao/tudo-sobre/17218-cogumelos-podem-ajudar-no-tratamento-do-cancer?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=8401983. Acesso em: 03 abr. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Coma fast food e emagreça mesmo assim

Montamos 5 cardápios que cortam as calorias da sua refeição pela metade

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 01/06/2007

Depois de dar a largada à dieta, o jeito é fugir não só das tentações, mas também das situações sociais onde elas se encontram. Você esquece a cafeteria na esquina do trabalho, deixa para trás as apetitosas refeições rápidas que os restaurantes fast food oferecem e cancela os jantares na sua pizzaria favorita. Por uma semana. Depois disso, a culpa por deixar os amigos no escanteio começa a apertar, as escapadinhas vão se repetindo e, quando percebe, o regime já desceu alçapão abaixo.

Pois saiba que tais hábitos não precisam ser totalmente excluídos da sua rotina e nem as delícias têm de sumir do seu cardápio.

A responsável pela equipe nutricional do Minha Vida, Roberta Stella, montou 5 exemplos de refeições feitas em cafeterias, lanchonetes e pizzarias e provou que é fácil cortar as calorias pela metade mesmo nos restaurantes onde isso pareceria completamente inviável.

Faça as escolhas certas e veja o ponteiro da balança descer sem abrir mão de seus prazeres preferidos. A alimentação fora de casa é um hábito inevitável para grande parte da população. Por isso é importante saber adequar o cardápio, sem causar danos à saúde, como o aumento de peso.

Conhecendo os alimentos oferecidos por essas redes de fast food, basta ter disciplina para optar pelas refeições mais saudáveis e não passar vontade, garante a especialista

Mc Donald's

1 Big Mac: 504 kcal

1 Mc Fritas média: 296 kcal

1 Coca-cola (500 ml): 200 kcal

Total de calorias: 1.000 kcal

X

1 Queijo quente: 253 kcal

1 Chicken Mc Nuggets (4 unidades): 197 kcal

1 Coca-cola light (300 ml): 0 kcal

Total de calorias: 450 Kcal

Habib's

1 Beirute: 940 kcal

1 Pastel de carne: 230 Kcal

1 Guaraná (500 ml): 180 Kcal

Total de calorias: 1.350 kcal

X

1 quibe frito: 190 Kcal

2 esfihas de frango: 280 kcal

1 suco de acerola (300 ml): 130 kcal

Total de calorias: 600 kcal

Hot Dog

1 Hot dog completo (salsicha, maionese, ketchup, mostarda, vinagrete, molho de tomate, batata palha): 657 kcal

1 Coca-cola (300 ml): 126 kcal

Total de calorias: 783 kcal

X

1 Hot dog com salsicha de frango, vinagrete e molho de tomate: 380 kcal

1 Coca-cola light (300 ml): 0 kcal

Total de calorias: 380 kcal

Pizzaria

1 pedaço de pizza de calabresa: 412 kcal

1 pedaço de pizza 4 queijos: 432 kcal

1 chope claro (240 ml): 120 kcal

Total de calorias: 964 kcal

X

1 pedaço de pizza de mussarela de búfalo com tomate seco e rúcula: 286 kcal

1 pedaço de pizza de mussarela com champignon: 249 kcal

1 Guaraná diet (300 ml): 0 kcal

Total de calorias: 535 kcal

Rei do Mate

1 xícara grande de chocolate quente: 152 kcal

1 sanduíche tost 3 queijos: 486 kcal

Total de calorias: 638 kcal

X

1 xícara pequena de café expresso: 20 kcal

1 pão de batata de requeijão: 280 kcal

Total de calorias: 300 kcal



DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Congele os alimentos do jeito certo e não perca os nutrientes

O congelamento pode preservar mais vitaminas, mas o processo exige cuidados

POR ANA MARIA MADEIRA - ATUALIZADO EM 17/01/2014

O congelamento pode preservar mais vitaminas, mas o processo exige cuidados. Tente imaginar a vida sem geladeira. Retrato do caos, certo? Não poder armazenar alimentos e refeições prontas atrasaria muito o cotidiano já tão atribulado. E mais: geladeira é tão essencial quanto amiga da sua saúde, de acordo com um estudo do Instituto de Pesquisa em Alimentação do Reino Unido (IFR Extra), que descobriu que congelar alguns alimentos ajuda a preservar seus nutrientes.

Os pesquisadores analisaram o valor nutricional de vegetais como couve-flor, ervilha e cenoura 16 dias após a colheita, tempo médio que eles levam para chegar até sua mesa e constataram que à temperatura ambiente as perdas de nutrientes chegam de 10 a 25%. As maiores perdas se deram nas vitaminas.

O feijão verde é outro alimento que se beneficia do congelamento. Um trabalho conduzido pela nutricionista Barbara Klein, da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, prova que ele retém o dobro de vitamina C quando refrigerado.

Guia de congelamento



Congelados

Existem alguns alimentos que não podem ser congelados, porque perdem todas suas características de sabor e textura, como maionese, saladas, gelatinas, cural e pudins, batatas e ovos cozidos. "O tempo de conservação de cada alimento varia, as três meses é a recomendação geral", de acordo com o instrutor de gastronomia do SENAC Paraná, Marcos Pimentel.

Para os pratos prontos, é importante congelar aos poucos, ou na geladeira ou em uma vasilha em outro recipiente com água gelada e pedras de gelo. "Divida o prato ainda quente em vasilhas com tampa e na quantidade exata que será descongelada. Diferentes pratos devem ser congelados separadamente", diz a nutricionista Tânia Rodrigues.

Os alimentos que serão congelados prontos devem ser apenas levemente temperados e cozidos pelo tempo mínimo necessário, pois o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos.

As embalagens devem ser sempre à prova d'água e com o mínimo de ar possível, de preferência a vácuo. Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao freezer, exceto no caso de um produto cru que venha a ser transformado em receita.



Congelados

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar do freezer, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e solta-se com facilidade do produto congelado. Esse processo é importante porque preservará as características, textura e nutrientes dos alimentos, explica Tânia. Para descongelar, basta usar o microondas em potência mínima ou deixar o alimento na geladeira por cinco horas e, em seguida, aquecer em forno convencional.

Para os vegetais, é importante fazer o branqueamento, que é um cozimento rápido, em torno de quatro minutos. "Esse processo evita maiores perdas de vitamina. Mas é importante lembrar que as verduras não devem ser congeladas. As ervas podem ser congeladas, mas depois de saírem do freezer, devem ir direto para o cozimento", de acordo com Marcos Pimentel. O tempo de

conservação de temperos como alho, cebola e salsinha é de 6 meses. Todos os vegetais a serem congelados devem estar limpos. O congelamento deve ser providenciado logo após a compra dos produtos, o que evita perdas de nutrientes, completa Marcos.

Para congelar frutas, com exceção da banana e da pera d'água, que não podem ser congeladas, todas as frutas podem ser colocadas no freezer inteiras ou cortadas, devendo-se descascar e retirar os caroços imediatamente antes do congelamento.

Carnes de todos os tipos podem ser congeladas. É ideal que ela esteja fresca. A carne que já tenha sido congelada crua, só pode ser recongelada sob forma de prato pronto. Não se deve lavar, nem temperar a carne a ser congelada, apenas tire os ossos e seu excesso de gordura. A embalagem ideal é o saco plástico ou de papel aderente, pois as folhas de alumínio são difíceis de soltar da carne e podem ressecá-la. A carne deve ser embalada sem ser dobrada, e em porções individuais.

Na hora de descongelar

Para descongelar, cada tipo de alimento tem suas especificidades. Tortas, bolos, doces e frutas, devem ser mantidos fora da geladeira, à temperatura ambiente e devem descongelar ainda embalados.

Carnes cruas e queijos devem ser sempre mantidos em refrigerador até o descongelamento, para depois serem utilizados.

Os alimentos prontos são os únicos que podem ser aquecidos instantaneamente. "Para descongelar os alimentos prontos, não é necessário passá-los antes pela geladeira, como no caso de legumes e carnes, mas o microondas ou fogão pode acentuar a perda de vitaminas", diz Marcos.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/12661-congele-os-alimentos-do-jeito-certo-e-nao-perca-os-nutrientes?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=8401983.
Acesso em: 03 abr. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Conheça a melhor fruta para emagrecer, reduzir o colesterol e a pressão alta

Veja as melhores aliadas para tratar o diabetes, prevenir a azia, entre outros problemas

POR [NATHALIE AYRES](#) - ATUALIZADO EM 07/03/2014

O consumo de frutas é muito importante para uma alimentação equilibrada. Quanto maior a variedade delas, melhor para a nossa saúde, já que suas diferentes cores garantem uma quantidade maior e mais variada de fitoquímicos, elementos que fazem bem para a nossa saúde. "As frutas possuem cores diferentes, pois tem vitaminas e minerais em diferentes quantidades", explica o nutricionista Israel Adolfo. Porém, essas propriedades variadas garantem efeitos específicos em alguns casos, o que faz com que algumas frutas sejam muito importantes para o dia a dia. O ideal é consumir de três a cinco porções diárias para obter a quantidade de vitaminas, nutrientes e fibras que o organismo necessita para funcionar. Mas já que a ideia é otimizar os benefícios dessa turma para a sua saúde e para a dieta, está na hora de fazer as escolhas certas. Veja que frutas você não pode deixar de incluir no cardápio, de acordo com a necessidade:



Maçã para dar saciedade e reduzir o inchaço

A chave para o emagrecimento está em reduzir as calorias ingeridas e aumentar as gastas. Para ter sucesso na primeira empreitada, aumentar a saciedade é essencial, e as frutas em sua maioria oferecem essa característica. "Todas são muito importantes no processo de diminuição da gordura corporal, pois são ricas em fibras e proporcionam uma grande oportunidade de mastigar. Para isso, indico frutas mais duras, como a maçã", classifica o nutricionista Israel Adolfo.

Para completar o combo, a maçã oferece outras vantagens, como a presença de pectina. "Esse é um tipo de fibra solúvel que se transforma em gel no estômago e arrasta a gordura para fora do organismo", ensina a nutricionista e clínica Daniela Jobst, membro do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional no Brasil. Suas fibras insolúveis da casca ficam no estômago por mais tempo, retardando mais ainda a fome. E fechando o currículo da fruta, ela ainda tem uma boa quantidade de potássio, nutriente que elimina o sódio extra do corpo, reduzindo a retenção de líquidos e, com ele, parte do inchaço.



Abacate para reduzir o colesterol

Essa fruta é rica em gordura monoinsaturada, aquela considerada amiga do nosso organismo. "O ácido oleico, a mesma gordura do azeite de oliva, protege os vasos sanguíneos e o coração contra infartos, trombozes, entupimento das veias, doenças cardíacas e bloqueia a ação do LDL, chamado de colesterol ruim", explica a nutricionista Daniela. Por isso, o consumo regular do

abacate reduz os níveis de colesterol total e eleva os de HDL, o chamado colesterol bom. Mas vale um alerta, já que a fruta tem muitas calorias. "Para apresentar apenas os benefícios, deve ser consumida na quantidade de uma colher de sopa ao dia", ressalta Israel Adolfo. E nada de consumi-lo com açúcar, prefira o cacau em pó se há necessidade de incrementar o gosto, como sugere a nutricionista clínica Nicole Trevisan.



Banana para diminuir a queimação

A banana, principalmente quando está verde, tem substâncias que protegem as paredes estomacais, favorecendo quem sofre com gastrite e azia. "Um estudo preliminar cita que a fruta possui um flavonoide conhecido como leucocianidina, que previne contra o desenvolvimento de úlceras estomacais", explica o nutricionista Israel Adolfo. Além disso, antes de amadurecer ela tem mais amido, que é digerido primeiramente na boca, o que faz com que o estômago produza menos ácido para efetuar a digestão e irrite menos as paredes estomacais, como ressalta Daniela Jobst. Com o processo de maturação, esse amido vai se convertendo em frutose. Mas é preciso cuidado com um tipo em específico. "A banana nanica é ácida, não sendo indicada para quem tem gastrite", alerta a nutricionista Nicole Trevisan.



Limão para quem tem diabetes

A maior parte dos benefícios da fruta é voltada para a saúde do coração, que não deixa de ser prejudicada quando a pessoa tem diabetes, já que a alta da glicose no sangue desgasta e prejudica as artérias e veias. "A alta concentração de ácido nicotínico no limão protege as artérias, prevenindo problemas cardiovasculares, uma tendência para quem tem a doença. O alimento também diminui a viscosidade do sangue, o que é essencial, uma vez que, junto com o diabetes, existem alterações que predispõe a um maior risco de trombose", ensina a nutricionista Daniela Jobst.

Ele também evita hemorragias, devido à presença de ácido cítrico e ácido ascórbico, o que é vantajoso ao paciente com diabetes devido a sua dificuldade de cicatrização. Por fim, a parte

branca do limão e a casca também contém pectina, "quando ela é dissolvida em água, produz uma massa viscosa que auxilia no trânsito intestinal e na saciedade, retardando a absorção dos açúcares", desvenda Nicole Trevisan. Isso evita picos glicêmicos, inimigos de quem tem diabetes.



Uva para proteger o envelhecimento celular

Frutas de cores avermelhadas são ricas em antioxidantes. "Eles são compostos necessários para neutralizar os radicais livres, evitando assim que reajam com alguma célula e as destruam. Eles são naturalmente formados em nosso organismo nas reações metabólicas habituais e em situações como estresse, consumo de álcool, tabagismo, entre outros", define Israel Adolfo. Normalmente, os radicais livres são causadores de lesões nas células e tecidos, o que pode provocar diversas doenças à longo prazo. A uva é uma fruta rica em antioxidantes, principalmente na casca e na semente. "As pró-antocianidinas, presente nas cascas e sementes da fruta, são considerados super antioxidante, 20 vezes mais potente que a vitamina C e 50 vezes mais que a vitamina E", explica a nutricionista Daniela Jobst.



Acerola para aumentar a imunidade

A laranja que nos perdoe, mas não há fruta com mais vitamina C do que a acerola. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO) da Unicamp, uma laranja tem cerca de 57 mg de vitamina C, contra 104 mg, aproximadamente, de uma única acerola. E o nutriente é muito importante para o sistema imunológico, pois participa da produção das células de defesa do organismo além de modular o funcionamento da nossa proteção natural. "Encontramos vários artigos que ressaltam a importância desta vitamina no aumento e manutenção da atividade de células do sistema imunológico, como, por exemplo, os mastócitos e macrófagos", considera o nutricionista Israel Adolfo.



Morango para blindar o coração

Um estudo conduzido pela Harvard School of Public Health em Boston (Estados Unidos) em 2013 demonstrou que mulheres que consumiam morangos e mirtilos tinham menos chances de infartos do miocárdio. A grande responsável pelo benefício é uma substância chamada antocianina, presente em frutas de coloração vermelha e azul. "Ele também ajuda a reduzir a pressão graças à procianidina", acrescenta Daniela Jobst, nutricionista funcional a clínica.



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/16352-conheca-a-melhor-fruta-para-emagrecer-reduzir-o-colesterol-e-a-pressao-alta?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=8298429. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Conheça os benefícios de dez variedades de frutas

Elas são ricas em vitaminas e garantem proteção extra ao organismo

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 27/04/2011

Aproveite seu próximo passeio na feira para encher o seu carrinho de frutas. Além de saborosas, elas contêm fibras e fitoquímicos que são capazes de reduzir os riscos de diversos tipos de câncer, além de constituírem importantes aliadas na luta contra o envelhecimento, diz nutricionista Daniela Jobst.

Porém, de acordo com uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, o hábito de comer frutas ainda é pequeno no Brasil. Os dados indicam que apenas 18,9 % da população consomem cinco porções diárias - o equivalente aos 400 gramas recomendados pela Organização Mundial da Saúde.

Se você pretende adotar uma alimentação rica em frutas, conheça as propriedades de dez variedades e saiba quais são os benefícios dessa dieta.



Banana: A fruta mais brasileira de todas não pode faltar no cardápio. Ótima fonte de potássio, ajuda a regular a pressão arterial. Também são ricas em vitaminas do complexo B e C. Além disso, a fruta é ideal para ingerir entre as refeições, quando bate aquela vontade de atacar um doce, já que conta com triptofano, um elemento que aumenta os níveis de serotonina, o hormônio do bem-estar



Melancia: Rica em betacaroteno, a melancia é uma das frutas que mais contém água e também vitaminas do complexo A e B. Promove uma verdadeira limpeza no sistema digestivo, tanto no intestino, como no estômago



Pera: Segundo um estudo realizado pelo Instituto de Medicina Social do Rio de Janeiro e publicado no Journal of Nutrition, comer três peras por dia ajuda a eliminar os quilos extras. A fruta é rica em vitamina A, C, vitaminas do complexo B, fibras e água



Laranja - Já conhecida por seu alto teor de vitamina C, também são ricas em muitos outros compostos anticancerígenos. Pesquisadores descobriram que as laranjas contêm mais de 170 tipos de fitoquímicos. O consumo regular de laranjas (1 fruta ao dia ou 1 copo de suco) está significativamente associado à menor incidência de câncer de pulmão e estômago



Limão: Uma pesquisa divulgada no Journal Pharm Biomed Analysis apontou que o limão facilita o metabolismo das gorduras e diminui a síntese de colesterol e de triglicérides. Além disso, é rico em vitamina C, que ajuda na absorção de ferro, é altamente antioxidante e contém limonóides, substâncias potentes no combate ao aparecimento de tumores



Goiaba: Assim como o tomate, a fruta é rica em licopeno, substância que neutraliza a ação de radicais livres e estimula o sistema imunológico. Estudos apontam o licopeno como redutor de risco de câncer, principalmente de próstata



Morango: Como todas as frutas vermelhas, contém catequinas, um fitonutriente rico em antioxidantes. Frutas vermelhas também são ótimas fontes de polifenóis, substâncias também encontradas nos vinhos e que, segundo estudos científicos, exerce proteção contra doenças vasculares, especialmente às relacionadas ao coração



Uva: Pesquisa realizada pela Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP constatou que o bagaço de uva (casca e semente) reduz o risco de doenças cardiovasculares por ação do resveratrol. A nutricionista Solange Saavedra explica que as uvas contêm quercetina, substância que combate coágulos e inflamações. Também contém flavanóides, que são antioxidantes e combatem o mau colesterol



Abacaxi: A bromelina encontrada no abacaxi é capaz de quebrar proteínas em pequenos pedaços, auxiliando na digestão de carnes e outras proteínas



Mamão: A papaína encontrada no mamão é altamente digestiva. Além disso, esta fruta tem excelente poder laxante



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/12036-conheca-os-beneficios-de-dez-variedades-de-frutas?utm_source=news_mv&utm_medium=repick&utm_campaign=8327713. Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Conheça sete benefícios da vitamina C para a sua saúde

Redução dos sintomas da gripe e combate ao estresse são algumas das vantagens

POR ROBERTA LEMGRUBER - ATUALIZADO EM 25/10/2013

Se você não inclui uma alimentação rica em vitamina C no seu dia a dia, é melhor repensar seus hábitos. Obtido facilmente pela alimentação ou até por meio de suplementos vitamínicos, esse nutriente é essencial. Sua carência causa uma doença fatal, o escorbuto, cujos sintomas são inchaço, dores nas articulações, hemorragia nas gengivas e feridas que não cicatrizam.

Além de fazer parte do grupo de vitaminas necessárias para o bom funcionamento do organismo, a vitamina C protege contra baixa imunidade, doenças cardiovasculares, doenças dos olhos e até envelhecimento da pele. Segundo a nutróloga Daniela Hueb, ela também ajuda a fortalecer os vasos sanguíneos e a regular os níveis de colesterol.

Boas fontes dessa vitamina são frutas cítricas - como laranja, limão e abacaxi -, verduras em geral, salsa, maracujá, frutas silvestres, morango, tomate, entre outras. A seguir, você confere bons motivos para inserir esses alimentos no seu cardápio, além de dicas de cuidados e combinações necessárias para aproveitar melhor a vitamina C:



Reduz os sintomas de gripes e resfriados

Quando se trata de um resfriado comum, a vitamina C não funciona como uma cura. Entretanto, alguns estudos mostram que tomá-la para gripes e resfriados pode reduzir o risco de desenvolver pneumonia e infecções pulmonares. De acordo com Daniela, a vitamina C está relacionada com a redução da gravidade dos sintomas e dos dias de duração da doença.

"O poder da vitamina C foi ressaltado pelo pesquisador Linus Pauling, duas vezes ganhador do Prêmio Nobel, em 1954 e 1962", conta a nutricionista do Minha Vida, Roberta Stella. Ele pregava que altas doses da vitamina agia contra gripes e resfriados. Desde então, o assunto é controverso, mas Roberta lembra que a vitamina C é um nutriente que, em conjunto com diversos outros, faz parte do sistema imunológico, sendo essencial para o nosso sistema de defesa.



Disponível em: http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/galerias/13247-conheca-sete-beneficios-da-vitamina-c-para-a-sua-saude?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=imunidade. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Consuma mais zinco e deixe sua saúde protegida

Mineral é essencial para fortalecer o sistema imunológico

POR FERNANDO MENEZES - ATUALIZADO EM 02/08/2013

Ter uma alimentação rica em minerais é essencial para manter a saúde em dia. Mas, entre tantos nutrientes, um deles assume papel de destaque: o zinco. "Esse mineral é essencial para que nosso corpo continue funcionando de maneira eficiente. Ele nos protege de um número grande de doenças e ajuda a combater outras que já se instalaram em nosso organismo", diz a nutricionista Natalia Lauterbach, da rede Mundo Verde, em São Paulo.

A falta de zinco na alimentação é um problema sério, que segundo a Organização Mundial da Saúde, está ligada a muitos casos de mortes, já que esse mineral tem função importante em nosso sistema imunológico. O problema é mais comum em países menos desenvolvidos, mas a carência de zinco atinge também países mais ricos. De acordo com a OMS, a população brasileira tem um consumo moderado de zinco, mas não o ideal, ficando abaixo de países como Uruguai, Chile e Venezuela. "O consumo mínimo indicado de zinco é de sete miligramas por dia para as mulheres e nove para os homens, mas pode variar conforme a idade. Para os idosos, por exemplo, o número sobe para oito entre as mulheres e 11 para os homens. No Brasil, temos um número um pouco inferior a esse", diz a nutricionista.

Papel no organismo



Menina no médico

O principal papel do zinco no organismo acontece no sistema imunológico. "O zinco é importante tanto para a síntese de células imunológicas como em sua ação de defesa contra vírus, bactérias e fungos", diz Natália Lauterbach.

De acordo com a OMS, pessoas que não consomem quantidades suficientes de zinco têm maiores chances de sofrer com ação de agentes infecciosos, e por isso, passam mais tempo doentes se comparadas com aquelas que têm uma ingestão de zinco adequada.

O zinco também protege o organismo por ter ação antioxidante, diminuindo a quantidade de radicais livres em nosso corpo. Esse tipo de molécula, afeta negativamente as funções das células, aumentando as chances de desenvolver tipos diferentes de câncer.

Além disso, aproximadamente 100 enzimas diferentes precisam do zinco para conseguir catalisar reações químicas que mantêm as funções celulares eficientes. Por isso, o zinco, além de ter papel importante em nossa imunização, ainda ajuda praticamente todo o corpo a funcionar melhor.

Nutrição infantil



Criança comendo

O zinco é ainda mais importante para as crianças. A ingestão adequada desse mineral é essencial para que os pequenos cresçam de forma saudável. De acordo com a OMS, algumas das maiores causas de morte infantil são diarreia- que ainda causa 18% das mortes entre crianças no mundo- e pneumonia, dois problemas que tem relação direta com a falta de zinco.

"O sistema imunológico das crianças é mais frágil que o dos adultos, por isso uma alimentação rica em zinco é essencial", diz a nutricionista. Para se ter uma ideia da importância do zinco na alimentação de uma criança, uma das ações mais realizadas pela Organização Mundial da Saúde para diminuir os casos de mortalidade infantil em países pobres é incluir suplementos de zinco na dieta. Desde que essa medida foi adotada no final da década de 1980, os casos de morte por diarreia no mundo em crianças com menos de cinco anos caíram de 4,5 milhões para 1,8 milhões em 2006.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Unicef em 2009, suplementos de zinco para gestantes pode prevenir várias complicações durante o parto e ainda ajudar o bebê a ganhar peso após o nascimento, reduzindo o risco de infecção. Por isso, é indicado que as grávidas consumam, diariamente 12 mg de zinco.

Sintomas da falta de zinco

Idade	Homens	Mulheres
1 a 3 anos	3,0 mg	3,0 mg
4 a 8 anos	5,0 mg	5,0 mg
9 a 13 anos	8,0 mg	7,0 mg
14 a 50 anos	8,0 mg	7,0 mg
> 50 anos	11,0 mg	8,0 mg

Como o zinco atua em diversas funções de nosso corpo, a falta dele tem consequências, como fragilidade do sistema imunológico, ferimentos que não cicatrizam, dificuldade de sentir gosto salgado de alimentos, problemas na pele (psoríase), aumento dos níveis de glicose no sangue, pele seca e amarelada e mau funcionamento do fígado.

"Entre todos esses problemas, o que mais preocupa é o efeito que a falta de zinco provoca sobre o sistema imunológico. Isso faz com que o organismo fique muito mais exposto a todas as doenças infecciosas", explica a nutricionista.

Fontes de zinco



Carne vermelha

Uma alimentação balanceada fornece as quantidades diárias de zinco para que nosso corpo fique protegido. Os alimentos campeões desse nutriente são as ostras, mas outras fontes mais comuns podem fazer parte de nosso cardápio diário.

"Uma dieta com oleaginosas, como nozes e castanhas, todos os tipos de carne, arroz e pão integrais já faz o nosso sistema imunológico funcionar melhor", diz a nutricionista. Além desses alimentos, a semente de abóbora, aveia, feijão e leite integral também são boas fontes desse mineral.

Mas, em alguns casos, apenas a alimentação não consegue fornecer ao corpo a quantidade que falta de zinco. "Alimentos são sempre a melhor opção, mas em alguns casos, com o aconselhamento de um médico, é necessário investir nos suplementos para atingir as doses diárias desse mineral", diz Natalia Lauterbach.

Além disso, de acordo com a nutricionista, pessoas que sofrem com acrodermatite enteropática (falta de absorção de zinco pelo intestino), diabetes, transtornos alimentares, doenças intestinais e doenças renais podem precisar de suplementos de zinco para compensar a falta de absorção causada por esses problemas.

Combinações poderosas

Alimento	Peso	Quantidade de zinco (mg)
Ostras	86 g	38
Nozes	100g	4,0
Castanhas	100g	4,0
Carne bovina	130g	4,0
Carne de frango	180g	1,5
Arroz integral	40g	1,0
Farelo de aveia	94g	2,9
Leite integral	240g	1,0
Feijão	50g	1,15
Semente de abóbora	20g	1,3
Pão integral	80g	1,6

De acordo com o U.S. Department of Agriculture, várias porções de alimentos devem ser combinadas para que a cota diária do mineral seja atendida. Para ilustrar esta recomendação, podemos dizer que uma porção de carne bovina (4 mg de zinco), duas de arroz integral (2 mg), e duas de leite (2 mg) por dia fornecem no total 8 mg de zinco, o que representa o consumo indicado para adolescentes e adultos.

Consumir durante o dia uma porção de pão integral (1,6 mg), farelo de aveia (2,9 mg) duas porções de arroz integral (2,0 mg), feijão (1,15mg) uma de carne de frango (1,5mg) já é o suficiente para um adulto atingir as quantidades recomendadas desse mineral.

Excesso também faz mal

Mesmo que esse mineral seja essencial para o nosso organismo, consumi-lo em excesso (mais de 50 miligramas por dia durante semanas), pode fazer mal à saúde. Isso acontece por causa da

relação do mineral com as moléculas de cobre no organismo. "Quando os níveis de zinco estão muito altos em nossa corrente sanguínea, a quantidade de cobre diminui, deixando a pessoa com deficiência desse outro mineral", explica a nutricionista.

Os principais sintomas de excesso de zinco e falta de cobre no organismo são diarreia, sonolência, letargia, enjoo e vômitos frequentes. "Por isso, antes de tomar suplementos, é preciso saber se eles são realmente necessários e qual a dose indicada", diz a especialista.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/saude/materias/13078-consuma-mais-zinco-e-deixe-sua-saude-prottegida?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=imunidade. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA ABRIL/2014	FONTE MINHA VIDA	ANO 2014	SEÇÃO ALIMENTAÇÃO	LOCAL SÃO PAULO - SP
---------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------------------------

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Cranberry: o fim da infecção urinária

Rico em antioxidantes, ele combate gastrite e até placa bacteriana

POR MINHA VIDA

O que é cranberry



Cranberry é rico em antioxidantes

Arbusto pequeno originário da América do Norte, o cranberry era usado por tribos indígenas como alimento, em cerimônias e como medicamento. A planta dá origem a um fruto vermelho bastante ácido atualmente usado para consumo direto ou na culinária. No Brasil, o mais comum é o consumo do suco.

Outros nomes do cranberry

Oxicoco, arando-vermelho, mirtilo-vermelho, airela.

Principais nutrientes do cranberry

O cranberry é rico em proantocianidina, substância apontada por estudos como sendo de 15 a 25 vezes mais potente do que a vitamina E para inibir a aderência de bactérias do tipo E.coli na mucosa da bexiga, combatendo infecções do trato urinário. A fruta ainda é composta pelas vitaminas C e E, mas tais nutrientes se tornam pouco significativos dentro de uma dieta que respeite a recomendação diária de ingestão do alimento. O cranberry ainda oferece substâncias antioxidantes, como os flavonoides e ácidos fenólicos ao organismo.

	CRANBERRY	SUCO DE CRANBERRY
Água (g)	87,13	87,13
Calorias (Kcal)	46	46
Proteínas (g)	0,39	0,39
Carboidratos totais (g)	12,2	12,2
Fibras (g)	4,6	0,1
Açúcar (g)	4,04	12,1
Lipídios (g)	0	0,13
Cálcio (mg)	8	8
Ferro (mg)	0,25	0,25
Magnésio (mg)	6	6
Fósforo (mg)	13	13
Potássio (mg)	85	77
Sódio (mg)	2	2
Zinco (mg)	0,1	0,1
Vitamina C (mg)	13,3	9,3
Vitamina A (µg)	3	2
Vitamina E (mg)	1,2	1,2
Vitamina K (µg)	5,1	5,1

Benefícios do cranberry

O principal destaque do cranberry é a crescente evidência de sua eficácia na prevenção de infecções do trato urinário, como a cistite. A fruta também é utilizada por pacientes com bexiga neurogênica, doença do sistema nervoso ou de nervos envolvidos no controle da micção, assim como por pessoas que sofrem de incontinência urinária com o objetivo de desodorizar a urina.

Algumas pessoas usam cranberry para aumentar o fluxo de urina, matar germes, acelerar a cicatrização da pele e baixar a febre. A ingestão da fruta ainda é comum entre portadores do diabetes tipo 2, da síndrome da fadiga crônica, do escorbuto, da pleurisia, de câncer e de doenças cardiovasculares pelo alto teor de antioxidantes nela presentes.

Estudos mostram ainda que a presença de proantocianidinas é capaz de impedir a fixação da bactéria *Helicobacter pylori* na mucosa estomacal, evitando, assim, gastrites e úlceras. Há evidências também de que o cranberry seja capaz de barrar a colonização de bactérias periodontopatogênicas, causadoras da placa bacteriana.

Onde encontrar o cranberry

O suco de cranberry, variedade mais consumida da fruta, pode ser encontrado em supermercados e lojas de produtos naturais.

Como consumir o cranberry

O cranberry está disponível para consumo como fruta fresca, suco, calda e fruta seca.

Contraindicações para o consumo de cranberry



Suco de cranberry é o tipo mais consumido no Brasil

O consumo de cranberry é seguro para a maior parte das pessoas, desde que a ingestão não ultrapasse a quantidade diária recomendada (480 ml). Para gestantes e mulheres no período de aleitamento só não é recomendada a ingestão de suplementos de cranberry, pois não se sabe se eles são seguros para este público.

Riscos do consumo de cranberry

O cranberry contém quantidades significativas de ácido salicílico, semelhante à aspirina, portanto deve ser evitado por pessoas alérgicas ao medicamento. Vale lembrar ainda que alguns sucos de cranberry têm açúcar de adição, não sendo recomendados por portadores do diabetes.

O suco de cranberry ainda é rico em oxalato, podendo aumentar os níveis dessa substância química na urina em até 43%. Como pedras no rim são formadas principalmente pela combinação de oxalato com cálcio, a ingestão máxima recomendada do suco para pessoas com histórico da doença deve ser estabelecida por um profissional de saúde.

Efeitos-colaterais do consumo de cranberry

Beber muito suco pode causar dor de estômago e diarreia leve.

Interações com o cranberry

O cranberry estende o tempo de permanência da varfarina, medicamento usado para retardar a coagulação do sangue, no organismo. Assim, o consumo por quem usa o fármaco pode aumentar o risco de hematomas e sangramento.

O cranberry diminui a velocidade com que o fígado metaboliza alguns medicamentos. Beber suco de cranberry durante um tratamento com medicação que é alterada pelo fígado, portanto, pode aumentar os efeitos esperados e os efeitos colaterais do remédio.

Quantidades recomendadas de cranberry

Especialistas usaram diferentes quantidades de suco de cranberry em suas pesquisas, mas estudos consistentes publicados no American Journal of Clinical Nutrition, em 2011, e The Journal of Nutrition, em 2010, apontaram benefícios significativos com o consumo diário de aproximadamente 480 ml da bebida.

Fontes consultadas:

United States Department of Agriculture

Nutricionista do Esporte Israel Adolfo, Especialista em Fisiologia do Exercício ? UNIFESP

Nutróloga Marcella Garcez Duarte nutróloga, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran)

Nutrólogo Roberto Navarro, membro da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran)



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/alimentacao/tudo-sobre/16291-cranberry-o-fim-da-infeccao-urinaria?utm_source=news_mv&utm_medium=repick&utm_campaign=8327713.
Acesso em: 25 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

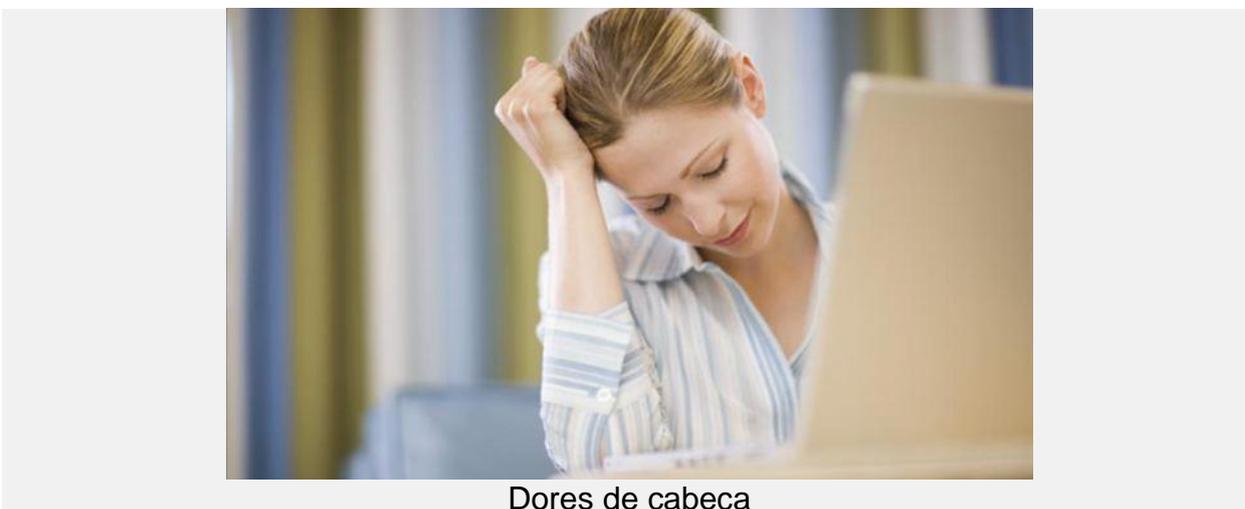
DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Dor de cabeça e até cãibra podem incomodar nos dias de calor intenso

Entenda como o organismo reage a altas temperaturas e evite transtornos

POR CAROLINA SERPEJANTE - ATUALIZADO EM 14/11/2013

O tempo ensolarado é motivo de animação para muita gente, mas o calor intenso pode ser sinônimo de moleza, dores e mau-humor. Mas antes de ser uma questão de gosto, dias muito quentes podem sim interferir no funcionamento do organismo, causando uma série de sintomas. "A principal mudança do corpo e que pode ser a precursora de todas as alterações é a desidratação", afirma o fisioterapeuta especializado em fisiologia Felipe Gambetta Carmona, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Conheça os sintomas mais comuns nos dias de calor excessivo e veja como evitar essas mudanças:



Dores de cabeça

Segundo o fisioterapeuta Felipe, sentir dor de cabeça no verão ou dias de calor é um sinal de que o corpo está exposto a altas temperaturas de forma exagerada. "A dor acontece porque o organismo fica sobrecarregado na intenção de manter a temperatura do corpo estável", diz. A melhor forma de evitar essa situação é resfriar o corpo, ingerindo bastante líquido (água ou suco de frutas) e tomando um banho de morno para frio. "Se a dor persistir por longos períodos, o ideal é procurar um serviço médico."



Queda na pressão

"O aumento da temperatura leva a uma maior dilatação do sistema circulatório, e essa dilatação diminui a pressão dos vasos sanguíneos", explica Felipe Carmona. Por conta disso, é comum pessoas mais sensíveis ao calor se sentirem cansadas ou indispostas. O especialista afirma que a melhor maneira de evitar isso é aumentar a ingestão de líquidos e alimentar-se corretamente, de preferência com alimentos ricos em água, como fruta e legumes.



Transpiração em excesso

Atire a primeira pedra quem não sofre com o suor nos dias quentes. "Para que nosso corpo mantenha sua temperatura normal mesmo no calor, ele aumenta a produção de líquidos secretados pelas glândulas sudoríparas", diz o fisioterapeuta especializado em fisiologia Felipe Gambetta Carmona, do Hospital Albert Einstein. Junto do suor, nossa pele também produz mais oleosidade, graças às glândulas sebáceas. Segundo o especialista, o suor e o sebo por si não trazem nenhum malefício, desde que a pele e roupas estejam sempre higienizadas - para não acumular bactérias causadoras do mau cheiro. A higiene das axilas para afastar os micro-organismos é essencial. Durante o banho, higienize as axilas e seque bem antes de passar o desodorante. Repasse o produto durante o dia quantas vezes sentir necessidade. Nos dias de muito calor, prefira vestir peças de algodão. Os tecidos sintéticos, como o elastano e a elanca, retêm o suor, abafam a pele e favorecem a transpiração. Durante o dia, privilegie roupas de cores claras e que não apertem as axilas. Outro ponto é manter o corpo hidratado para repor o líquido que é perdido com o suor.



Menos idas ao banheiro

Se você notou que no calor costuma ter menos vontade de fazer xixi, saiba que é normal. Isso acontece porque a produção de urina diminui nas estações mais quentes, pois grande parte dos líquidos é eliminada pelo suor. "O corpo precisa manter a temperatura no calor, e o suor tem essa função, diferente da urina, que apenas elimina as toxinas do corpo", diz o fisiologista do esporte Daniel Portella, da Secretaria de Esportes de São Caetano do Sul. Mesmo assim não deixe de consumir bastante líquido ao longo do dia para evitar uma desidratação.



Cãibras

Outro drama que pode ser mais recorrente no calor é a cãibra. O fisioterapeuta Felipe explica que a relação direta entre calor e o aparecimento de cãibras não é bem determinada, mas uma das explicações é a desidratação. "Como sabemos, no calor aumentamos a produção de suor e perdemos mais líquidos e sais minerais, o que pode aumentar o aparecimento das cãibras", afirma. "Exercícios de alongamento e uma boa hidratação podem evitar o aparecimento das dores."



Cansaço

No esforço para manter a temperatura corporal, o organismo aumenta a frequência cardíaca e a circulação periférica (veias logo abaixo da epiderme), o que leva a um gasto maior de energia, podendo causar a sensação de cansaço principalmente após o esforço físico. "Entretanto, o cansaço pode ser um sintoma de insolação, que está relacionada à exposição prolongada ao sol e pode causar sérios prejuízos ao corpo", alerta Felipe Carmona. O uso de roupas confortáveis e leves, a ingestão de líquidos frequente e banhos frios podem reduzir esse sintoma.



Inchaço

O edema ou inchaço pode acontecer em dias muito quentes como uma resposta ao aumento do fluxo sanguíneo, principalmente nas extremidades do corpo - como mãos, pernas e pés - e pela queda da pressão arterial. "Esses fatores aumentam a concentração de líquido nessas áreas do corpo, devido a dificuldade do retorno venoso", diz o fisioterapeuta e fisiologista Felipe. Exercícios metabólicos (de movimentação dos membros superiores e inferiores), e alongamento são uma ótima opção para evitar o inchaço. "Em casos mais extremos, o uso de meias compressivas também são uma opção, mas com a orientação de um médico."



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/saude/galerias/16075-dor-de-cabeca-e-ate-caibra-podem-incomodar-nos-dias-de-calor-intenso?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=dordecabecaenxaqueca.
Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	BELEZA	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Drible os problemas causados pela transpiração nas axilas

Manchas nas roupas e mau cheiro podem ser contornados com medidas simples

POR CAROLINA SERPEJANTE - ATUALIZADO EM 13/03/2014

Mau cheiro é apenas a ponta do iceberg quando o assunto é transpiração. É preciso usar um bom desodorante e fazer a higienização das axilas para afastar o mau cheiro e regular o suor, mas não é só isso. Manchas na roupa e axilas ou mesmo o surgimento de micoses podem ser decorrentes do suor. Pensando nisso, conversamos com especialistas e explicamos como contornar os principais problemas decorrentes da transpiração:



Mau cheiro

O mau cheiro causado nas axilas ou pés ocorre devido a decomposição do suor pelas bactérias. "Ele também pode acontecer nos pés, que é o caso do chulé", diz a dermatologista Ranaia

Papsukawa, do Hospital Santa Luzia, em Brasília. Segundo a dermatologista, o desodorante ajuda a corrigir o problema, além de usar roupas de tecido de algodão e sapatos de couro ou tecido. Mas também não podemos nos esquecer da higiene - para quem sofre com o odor, vale investir em um sabonete antisséptico, que mata as bactérias causadoras do mau cheiro. Outra saída é fazer uma higienização no meio do dia: retire o desodorante da manhã com água e sabão, lave e seque muito bem a região para então reaplicar o produto.

Para saber se você é da turma que precisa reaplicar o desodorante, fique atento a quantidade de suor e odores. "Cada caso é um caso e quem determina isso são os micro-organismos de cada pessoa: tem gente que nem precisa de desodorante, enquanto outros têm que reaplicar a cada quatro horas", diferencia a dermatologista Valéria Campos, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Normalmente os antitranspirantes duram mais do que o desodorantes, portanto fique atento ao seu.



Desodorante "vencido"

Você passa o desodorante e até reaplica no meio do dia, mas o cheiro e o suor ainda sim persistem? Pode ser um sinal para trocar o produto. "As bactérias do nosso corpo podem ficar resistentes ao desodorante, que depois de um tempo não consegue mais eliminá-las", explica a dermatologista Valeria. O ideal é mudar quando você perceber que o cheiro voltou, trocando por um produto que tenha uma fórmula diferente.



Manchas na roupa

Quem nunca suou e ficou com áreas mais escuras no tecido, denunciando a molhadeira? Nem sempre culpa do suor excessivo, as marcas molhadas nas roupas podem ser resultado da má escolha dos tecidos. Além de usar um bom desodorante que regule a quantidade de suor, dê muito mais atenção à escolha das peças: refira peças de algodão, feitas de fibras naturais. "Os tecidos sintéticos, como o elastano e a elanca, não deixam a pele respirar, retêm o suor e dão mais chance para as bactérias entrarem em ação", afirma a dermatologista Ranaia. Durante o dia, privilegie roupas de cores claras e que não apertem as axilas. Evite também tecidos grossos ou pesados,

pois eles impedem a transpiração eficaz. Não repita roupas usadas de maneira nenhuma e evite usar roupas de outras pessoas.



Manchas nas axilas

"Em geral, as manchas são causadas por agressões nas axilas devido ao atrito da pele com o tecido da roupa, depilação, alterações hormonais e desodorantes que contêm álcool em suas fórmulas", afirma a dermatologista Ranaia. Todos esses fatores, somados à quantidade de suor, podem causar as manchas. Esfoliação e hidratação também são medidas que impedem as manchas escuras na região. Para quem já sofre com o problema, são boas opções para solucioná-lo os clareamentos com laser, que removem parte da pigmentação escura, e peelings superficiais. O tipo de tratamento, o número de sessões e os resultados vão depender do grau de hiperpigmentação da pele.



Esqueceu o desodorante?

Você termina de tomar banho e, quando vai aplicar o desodorante, descobre que o produto acabou. Para não ficar sem proteção, muitas pessoas recorrem a alternativas que nem sempre são eficazes, como pomadas e até mesmo talco. "Esses produtos podem obstruir os poros, causando inflamações, além de nem sempre cumprirem o papel de prevenir o mau cheiro ou a transpiração", explica a dermatologista Valéria. "Nesses casos, o leite de magnésia pode ser muito eficaz em eliminar o odor - mas deve ser usado apenas em último caso", completa a dermatologista Ranaia.



Previna micoses

"O aumento de umidade pode favorecer o aparecimento de micoses em áreas de dobras, como é o caso das axilas e pés", afirma a dermatologista Ranaia. Elas são resultado da proliferação desenfreada de bactérias, que podem infectar a pele para além do mau cheiro. Nesses casos, a higiene frequente é o melhor remédio - lave bem as áreas com maior concentração de suor, use o sabonete antisséptico de preferência e não se esqueça de secar bem, para retirar a umidade.



Transpiro demais. E agora?

A transpiração é um processo natural do organismo, que tem o objetivo de regular a temperatura corporal. A intensidade do suor varia de pessoa para pessoa e depende de vários fatores, entre eles sexo, dieta alimentar, estado de hidratação corporal, idade e número de glândulas sudoríparas em atividade. Além disso, obesidade, distúrbios psiquiátricos, hipertireoidismo, menopausa e situações estressantes, como entrevistas e testes, interferem no volume de sudorese. "Para esses casos, tente uma mudança de hábitos ou controle das doenças citadas, a fim de reduzir o volume de suor", afirma a dermatologista Ranaia.

Já o excesso de transpiração sem causa aparente, chamado hiperidrose, é uma doença constrangedora que pede tratamento médico. Em alguns casos, o suor é excessivo nos momentos de ansiedade e estresse, mesmo quando a temperatura é bem baixa. Na hiperidrose, a sudorese se concentra mais nas mãos, axilas e pés, mas também pode ocorrer em outras partes do corpo. Para controlar o suor, é possível fazer uma cirurgia ou experimentar aplicações regulares de toxina botulínica nas áreas afetadas.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/beleza/galerias/12187-drible-os-problemas-causados-pela-transpiracao-nas-axilas?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=8298429. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Enxaqueca pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares

Conheça os problemas mais frequentemente associadas à doença e os riscos que ela pode trazer a sua saúde

POR ESPECIALISTA - PUBLICADO EM 17/09/2013

ESCRITO POR: **Thaís Rodrigues Villa**
Neurologista e neuropediatra



ESPECIALISTA MINHA VIDA

Enxaqueca não é só uma dor de cabeça. A enxaqueca é uma doença neurológica, genética e crônica. Apesar de a cefaleia ser o principal sintoma da enxaqueca, outros sintomas são muito comuns e podem ser também importantes, como sensibilidade à luz, cheiros e barulho, náuseas, vômitos, sintomas visuais e formigamento e dormências no corpo (as auras da enxaqueca), tonturas, sensibilidade a movimentos ou passar mal em viagens de carro, ônibus, barco. Você sabia que existem pessoas que tem auras de enxaqueca e nunca apresentaram cefaleia? Que esses outros sintomas podem acontecer isoladamente e que muitas pessoas os tem em menor grau no dia a dia, mesmo fora da crise de dor de cabeça?

Esses sintomas são todos gerados no cérebro, em áreas diferentes dele, que são mais sensíveis em quem tem enxaqueca. Essa maior vulnerabilidade do cérebro, principalmente se exposto aos já

conhecidos provocadores ou gatilhos da enxaqueca, ocorre devido a disfunções em vários neurotransmissores como a serotonina, dopamina, noradrenalina e glutamato. Essas substâncias tem um funcionamento diferente em quem tem enxaqueca.

Enfim, hoje já sabemos que a enxaqueca é uma doença de todo o cérebro, no qual a tendência genética e o ambiente (gatilhos) interagem o tempo todo, e assim começam outros problemas.

Varias pesquisas recentes comprovaram que pessoas com enxaqueca tem um maior risco de AVC e doenças cardiovasculares, principalmente quem tem enxaqueca com aura

O cérebro é a máquina de comando do nosso organismo. Ele comanda todas as nossas funções vitais conscientes, como sono, fome, humor e pensamentos, e controla também as que não percebemos, como controle da respiração, batimentos cardíacos, pressão arterial e muitas outras. Pessoas com enxaqueca muitas vezes acreditam que tem múltiplas doenças, pois apresentam uma variedade de sintomas que podem ocorrer devido à disfunção química cerebral da enxaqueca. As doenças que acontecem com mais frequência juntas, e que tem mecanismos causais comuns, chamamos de comorbidades.

São comorbidades reconhecidas da enxaqueca:

- Distúrbios psicológicos/psiquiátricos: depressão, ansiedade, síndrome do pânico, transtornos do humor, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), entre outras.
- Distúrbios do sono: Insônia, sono não reparador, sonolência diurna, bruxismo, enurese noturna (o urinar na cama das crianças), sonambulismo.
- Déficits cognitivos: dificuldades de concentração e memória.
- Tonturas de vários tipos: a grande maioria das pessoas saudáveis com menos de 60 anos que tem tonturas/vertigens em crises recorrentes, ou mesmo tontura contínua, não tem labirintite. A tontura faz parte do quadro da enxaqueca.
- Doenças gastrointestinais: síndrome do intestino irritável, intestino preso crônico, diarreias frequentes, dores abdominais recorrentes.
- Outras dores: Dores cervicais (no pescoço), dor lombar, dores musculares, tendinites, fibromialgia. Atualmente, também se reconhece que a enxaqueca pode ser um fator de risco para outras doenças. Várias pesquisas recentes comprovaram que pessoas com enxaqueca tem um maior risco de AVC e doenças cardiovasculares, principalmente quem tem enxaqueca com aura, sendo esse risco aumentado se associado a tabagismo e uso de alguns anticoncepcionais hormonais em

mulheres. A enxaqueca aparece como fator de risco tão importante quanto à hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

Novo estudo publicado em importante revista medica americana concluiu que a enxaqueca pode, em longo prazo, alterar o cérebro permanentemente. Foi encontrada, em exames de ressonância cerebral dos pacientes avaliados, maior frequência de lesões cerebrais, pequenos AVCs e atrofia em algumas áreas cerebrais, ou seja, perda de neurônios. E conclui que a enxaqueca não é uma doença benigna, como se imaginava.

A enxaqueca não é uma simples dor de cabeça. Tratar a enxaqueca é cuidar do seu cérebro, e consequentemente da sua saúde como um todo.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/saude/materias/16829-enxaqueca-pode-aumentar-o-risco-de-doencas-cardiovasculares?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=dordecabecaenxaqueca. Acesso em: 24 mar. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	BEM ESTAR	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Fitoterápicos ajudam a tratar desde problemas digestivos até ansiedade

Eles são considerados medicamentos e alguns são até distribuídos pelo SUS

POR LETÍCIA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 28/03/2014

Existem fitoterápicos tão eficientes que são distribuídos pela rede pública de saúde do país, mas algumas regras rigorosas dificultam o registro e o reconhecimento de muitos desses medicamentos. Por conta disso, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) levantou uma discussão, na semana do dia 4 de março, sobre a possibilidade de criar uma nova regra para os fitoterápicos no Brasil.

A ideia é que seja criada uma categoria de "produto tradicional fitoterápico". Nesse grupo, seriam aceitas substâncias que comprovem a segurança pelo uso tradicional - sem precisar de comprovação científica - desde que cumpram as condições adequadas de higiene para fabricação. Para conhecer melhor o efeito e os cuidados com esses medicamentos, confira as explicações de especialistas no assunto:

1. O que são fitoterápicos?

De acordo com a Anvisa, fitoterápicos são medicamentos que têm como princípio ativo drogas vegetais, popularmente conhecidas como plantas medicinais. "Esses compostos agem sobre o organismo proporcionando ações específicas como melhora de enjoo e náuseas, aumento da saciedade, melhora do funcionamento intestinal etc.", explica a nutricionista Alessandra Coelho, do Conselho Regional de Nutricionistas de São Paulo.

"Na fitoterapia, os medicamentos são produzidos a partir de partes das plantas, não possuindo apenas uma substância isolada e sim uma série delas", explica Célia Von Linsingen, Gerente de Marketing Institucional e Consumo do Herbarium, empresa de fitoterápicos. Essa ação conjunta

torna o tratamento mais suave e reduz os efeitos colaterais.

2. Fitoterápicos são enquadrados na classe de medicamentos?

Sim, eles são considerados medicamentos assim como os remédios convencionais, chamados alopáticos. Por conta disso, os fitoterápicos precisam apresentar estudos científicos e outros critérios para comprovar a qualidade, a segurança e eficácia do uso. No entanto, muitos medicamentos fitoterápicos são bem antigos e não possuem esses estudos, não sendo reconhecidos pela Anvisa.

3. O fitoterápico pode substituir medicamentos alopáticos?

Segundo Caroly Mendonça, coordenadora do curso de Fitoterapia Clínica do Centro de Pós-Graduação das Faculdades Oswaldo Cruz, o fitoterápico pode substituir um medicamento alopático dependendo da doença. "Em alguns casos, o efeito é até melhor do que de um medicamento alopático", diz a professora. Tratamentos de gastrite, por exemplo, podem ser feitos com espinheira santa. "Mas lembre-se de que nenhuma medicação deve ser substituída sem a indicação e consentimento do profissional responsável", alerta a nutricionista Alessandra.

4. Fitoterápicos podem trazer perigos à saúde?

O mau uso de fitoterápicos pode ocasionar problemas à saúde, como qualquer outro medicamento. A Anvisa exemplifica alguns dos possíveis problemas: alterações na pressão arterial e problemas no sistema nervoso central, fígado e rins, que podem levar a internações no hospital e até morte, dependendo da forma de uso irregular. Por isso, é fundamental usar fitoterápicos seguindo orientações de um profissional da área de saúde capacitado.

5. Fitoterapia é o mesmo que medicina ortomolecular?

Não. "A fitoterapia é uma terapia usada com extratos vegetais que vem de uma prática mais antiga e tradicional", explica Marcelle Machado, professora do curso de Naturologia da Anhembi Morumbi, em São Paulo. Nessa técnica, todos os compostos ativos são de origem vegetal, mas não há uma substância ativa isolada.

Já a medicina ortomolecular possui como terapia a utilização de substâncias biológicas ou sintéticas, como vitaminas e minerais, de maneira isolada. "Esse uso é feito para corrigir alguma deficiência ou até mesmo para combater doenças, no caso da prescrição de antioxidantes", explica a nutricionista Alessandra.

6. Quem pode receitar fitoterápico?

A nutricionista Alessandra forneceu uma lista divulgada pela Associação Nacional de Farmacêuticos Magistrais com os profissionais que podem prescrever fitoterápicos, entre eles:

- Médico, desde que seja especializado na área de fitoterapia;
- Nutricionista e cirurgião dentista (apenas produtos com indicação relacionada ao seu campo de conhecimento);

- Farmacêutico (apenas medicamentos isentos de prescrição médica para doenças de baixa gravidade);
- Enfermeiro (desde que faça pós-graduação);
- Terapeutas (técnicos em acupuntura, podólogos, técnicos em quiropraxia e terapeutas holísticos) e naturalistas podem recomendar fitoterápicos de venda livre, que não sejam manipulados;
- Psicólogos e fisioterapeutas podem recomendar fitoterápicos de venda livre apenas quando forem especializados em acupuntura.

7. Quais cuidados é preciso ter com o uso de fitoterápico?

A Anvisa lista alguns cuidados que são os mesmos destinados aos outros medicamentos:

- Buscar informações com os profissionais de saúde;
- Informar ao seu médico sobre qualquer reação desagradável enquanto estiver usando plantas medicinais ou fitoterápicos;
- Observar cuidados especiais com gestantes, lactantes, crianças e idosos;
- Informar ao seu médico se está utilizando plantas medicinais ou fitoterápicos, principalmente antes de cirurgias;
- Adquirir fitoterápicos apenas em farmácias e drogarias autorizadas pela Vigilância Sanitária;
- Seguir as orientações da bula e rotulagem;
- Observar a data de validade e nunca usar medicamentos vencidos;
- Seguir corretamente os cuidados de armazenamento;
- Ter cuidado ao associar medicamentos, pois isso pode diminuir os efeitos ou provocar reações indesejadas;
- Desconfiar de produtos que prometem curas milagrosas.

Fitoterápicos que trazem benefícios à saúde

Há por volta de 66 fitoterápicos reconhecidos pela Anvisa. Conheça alguns deles e saiba qual é a indicação:



Chá de Mil Folhas

"Esse fitoterápico pode ser encontrado em forma de chá, feito de um a dois gramas em 160 miligramas de água e tomado três vezes ao dia, para adultos", explica a professora Marcelle Machado, do curso de Naturologia da Anhembi Morumbi. É indicado para pessoas com falta de apetite, cólicas, complicações digestivas, febre, inflamação, entre outros problemas. Já a contraindicação é para pessoas com úlcera gástrica.



Carqueja

Indicada para distúrbios digestivos e problemas no fígado. "Apesar de existir na forma de chá, é comum a utilização desse fitoterápico em forma de tintura, ou seja, um composto da erva concentrada em álcool, feito em uma farmácia manipulada", conta Marcelle Machado. O uso não pode ser feito por grávidas, pois pode promover contrações uterinas.



Chapéu-de-couro

Também conhecido como chá-da-campanha, erva-do-brejo e erva-do-pântano, esse fitoterápico é usado para combater retenção de líquido e edemas corporais e ajudar no controle da pressão arterial. Um estudo do Laboratório de Farmacologia Neuro-Cardiovascular do Instituto Oswaldo Cruz (IOC) da Fiocruz investigou os efeitos farmacológicos do extrato da planta e constatou um potente efeito vasodilatador do composto, semelhante ao atingido pelo tratamento crônico tradicional da hipertensão arterial.

Segundo a professora de Naturologia Marcelle, a contraindicação dessa erva é para pessoas que possuem insuficiência cardíaca ou renal, uma vez que o chá aumenta o trabalho dos rins e a exigência do coração.



Erva-cidreira

Ela é indicada para combater cólicas intestinais e uterinas e quadros leves de ansiedade e insônia, como um verdadeiro calmante. Fácil de ser encontrada na forma de chá, não precisa de prescrição médica. A recomendação é de usar uma xícara de chá de duas a três vezes ao dia.



Arnica

Vendida sob a forma de extrato (tintura) sem necessidade de prescrição médica, a arnica é ótima para tratar contusões e hematomas. O uso é tópico e deve ser evitado em ferimentos abertos. A compressa pode ser aplicada na área afetada de duas a três vezes ao dia.



Calêndula

Esse fitoterápico é encontrado na forma de pomada em farmácias de manipulação e tem poder cicatrizante e anti-inflamatório, indicada para tratar inflamações, lesões, contusões e queimaduras. O uso também pode ser feito por meio de compressas do chá, três vezes ao dia. Não é preciso prescrição médica para obter esse fitoterápico.



Aloe Vera (babosa)

O extrato obtido pelo gel da planta babosa é tão eficiente que é distribuído gratuitamente pelo SUS. O efeito é de cicatrizante nas lesões provocadas por queimaduras térmicas (primeiro e segundo grau) e radiação, além de ajudar a tratar feridas de psoríase. Não precisa de prescrição médica.



Salix Alba (Salgueiro)

Outro fitoterápico disponibilizado pelo SUS, o salgueiro é indicado contra dores lombares, febre, gripe e resfriado. Ele é de uso oral, tem poder antitérmico, anti-inflamatório e analgésico e dispensa prescrição médica. A recomendação é de uma xícara do chá de duas a três vezes ao dia.



Chá verde em cápsulas

Esse fitoterápico apresenta um antioxidante chamado catequina, o flavonoide que tem uma ação vascular, a cafeína que traz melhoras nas partes cognitiva e cardíaca, a vitamina K e as vitaminas do complexo B. Pesquisas indicam que esses nutrientes podem trazer benefícios para a imunidade e ajudar no combate ao câncer. Alguns estudos também apontam o potencial do chá verde para acelerar o emagrecimento. Um deles foi desenvolvido na Escola Superior de Agricultura da USP e indicou que o chá pode ser um aliado alimentar tanto para a perda de peso quanto a diminuição de gordura corporal e a redução dos níveis de triglicérides, entre outros benefícios.

No entanto, os médicos lembram que ele não faz milagre sozinho - é preciso adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e controle do peso. Vale lembrar, também, que a venda de chá verde injetável para emagrecer é proibida pela Anvisa, sendo liberada apenas a venda de fitoterápicos via oral com chá verde que tenham registro na Vigilância Sanitária.



Isoflavona de soja

Este fitoterápico é um ótimo coadjuvante para aliviar os sintomas de mulheres que estão na fase da menopausa. Um estudo realizado pela Universidade de Delaware, nos Estados Unidos, indica que a soja pode reduzir a frequência e a severidade das ondas de calor comuns do período em até

26%. Os resultados, publicados no periódico Menopause: The Journal of the North American Menopause Association foram baseados na análise 19 estudos anteriores que envolveram mais de 1.200 mulheres ao todo.



Disponível em: http://www.minhavida.com.br/bem-estar/galerias/16143-fitoterapicos-ajudam-a-tratar-desde-problemas-digestivos-ate-ansiedade?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=8409907.
Acesso em: 04 abr. 2014

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
ABRIL/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

DICAS, IDEIAS E ATITUDES

Goji berry ajuda a emagrecer e melhora o sistema imunológico

O fruto ainda diminui as celulites, tem ação anticancerígena e previne doenças cardiovasculares

POR BRUNA STUPPIELLO



Goji berry é aliado da dieta e diminui celulites

O goji berry é o fruto da planta *Lycium barbarum*, originária das montanhas do Tibet. Ele se destaca por ser rico em vitamina C, nutriente que melhora o sistema imunológico, o humor e evita problemas oftalmológicos e derrames e ajuda a emagrecer. Além disso, a fruta tem ação antioxidante e anti-inflamatória, equilibra os níveis do colesterol e protege o coração e o cérebro.

O goji berry ainda ajuda a diminuir as celulites e previne o diabetes e o câncer. O alimento é a maior fonte conhecida de carotenoides e por isso contribuir para evitar problemas de visão e pode proporcionar fotoproteção adicional em pessoas mais suscetíveis aos raios ultravioletas.

Nutrientes do goji berry

100 gramas de goji berry contam com 50 vezes mais vitamina C do que uma laranja. Este nutriente é responsável por uma série de benefícios para o organismo. A vitamina C melhora a imunidade, o humor, ajuda a emagrecer, diminui o estresse, evita o envelhecimento da pele, proporciona resistência aos ossos, previne e melhora gripes e resfriados, contribui para a absorção de ferro, previne derrames e tem ação antioxidante.

O alimento ainda é a maior fonte conhecida de carotenoides. Esta substância é importante para a saúde da pele e da visão. Uma pesquisa da Universidade de Sidney sugere que o goji berry pode proporcionar fotoproteção adicional em pessoas mais susceptíveis aos raios ultravioletas.

O fruto também é rico em vitaminas do complexo B, especialmente a B1, B2 e B6. A vitamina B1 ajuda no funcionamento do sistema nervoso, muscular e cardíaco e é responsável por participar do metabolismo da glicose. A deficiência deste nutriente pode causar lesão cerebral potencialmente irreversível.

Pesquisas apontam a importância da vitamina B2 como fator de proteção contra doenças cardiovasculares e processos tumorais. Já a vitamina B6 auxilia na degradação da homocisteína, substância que quando está em excesso na corrente sanguínea pode aumentar os riscos de doenças cardiovasculares. Além disso, ela tem um papel importante no metabolismo das proteínas, carboidratos e lipídeos e sua principal função é a produção de epinefrina, serotonina, que proporciona bem-estar, e outros neurotransmissores.

O goji berry também conta com 19 aminoácidos, incluindo os oito essenciais que o nosso organismo não consegue produzir e precisa adquirir por meio da alimentação. Os aminoácidos apresentam função essencial na manutenção da massa muscular, formação de células, proteínas e tecidos importantes.

O fruto possui 21 minerais, esta substância tem função primordial na manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico do organismo, manutenção da pressão dentro e fora das células e função protetora diminuindo os riscos de doenças. Entre os minerais, o alimento se destaca pela presença do germânio que possui atividade anticancerígena.

O goji berry conta com beta-sisterol, que tem ação anti-inflamatória, cyperone, um fito-nutriente que proporciona benefícios ao coração e pressão sanguínea e fisalina, importante para portadores de hepatite B e C. A betaína também está presente no fruto, ela é usada pelo fígado para produzir colina, substância necessária para a formação de fosfolípidos, componentes de todas as membranas celulares. Por fim, o goji berry conta com polissacarídeos, especialmente as beta-glucanas conhecidos como modificadores da resposta imunológica contra processos infecciosos.

Benefícios comprovados do goji berry

Ajuda a emagrecer: Uma pesquisa publicada em 2011 no Journal of the American College of Nutrition mostrou que a ingestão diária de 120 ml de suco de goji berry durante 14 dias foi capaz de reduzir a circunferência da cintura e aumentar as taxas metabólicas em seres humanos em relação ao grupo controle que tomou um suco placebo.

Outro estudo publicado em 2005 no mesmo periódico observou que indivíduos com quantidades adequadas de vitamina C possuem 30% mais eficiência em oxidar gordura durante uma sessão de exercícios moderados do que indivíduos com baixo consumo do nutriente.

A pesquisa também mostra que indivíduos com baixo consumo de vitamina C podem ser mais resistentes à perda de massa gorda. 45 gramas de goji berry contam com 90 gramas de vitamina C, que é exatamente a quantidade diária recomendada do nutriente pelo Recommended Dietary Allowances do Governo dos Estados Unidos. Além disso, o goji berry é pouco calórico, uma colher de sopa do fruto conta com 50 calorias.

Diminui as celulites: O fruto é rico em beta-sisterol, nutriente com ação anti-inflamatória que melhora a celulite, já que ela é caracterizada por uma inflamação. Além disso, o alto teor de fibras da fruta aliado ao beta-sisterol contribui para estabilizar os níveis de colesterol, que em excesso pode aumentar as celulites.

Melhora o sistema imunológico: O goji berry é rico em vitamina C. Este nutriente aumenta a produção de glóbulos brancos, células que fazem parte do sistema imunológico e que tem a função de combater microorganismo e estruturas estranhas ao corpo. A vitamina também aumenta os níveis de anticorpos no organismo. Assim, ela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, deixando nosso corpo menos suscetível a doenças.

Melhora a visão: O fruto é a maior fonte conhecida de carotenoides. Este nutriente é responsável por prevenir e auxiliar a saúde da visão. Alguns estudos também apontam que o goji berry possui quantidades significativas de zeaxantinas que melhoram a função da retina.

Protege a pele: Os carotenoides presentes no goji berry também irão proporcionar benefícios para a pele. Uma pesquisa da Universidade de Sidney sugere que o goji berry pode oferecer fotoproteção adicional em pessoas mais susceptíveis aos raios ultravioletas.

Ação anticancerígena: Uma pesquisa realizada em 2012 e publicada no Journal of the American College of Agriculture sugere que os polissacarídeos presentes no goji berry podem inibir a proliferação de células HeLa, tipo de células cancerígenas, por indução de morte celular. Os resultados mostraram que o fruto pode agir principalmente no câncer de colón e de colo de útero.

Previne doenças cardiovasculares: Estudos publicados na Nutrition Research em 2009 indicam que o aumento do consumo de goji berry, por conter vitaminas C, E e A faz com que a ação

antioxidante aumente e a oxidação do colesterol ruim, LDL, diminua. Conseqüentemente, o risco de doenças cardiovasculares diminui.



Goji berry também previne o câncer

Além disso, o beta-sisterol presente no goji berry tem ação anti-inflamatória e também contribui para estabilizar os níveis do colesterol. Já a vitamina B6 auxilia na degradação da homocisteína, substância que quando está em excesso na corrente sanguínea pode aumentar os riscos de doenças cardiovasculares.

Protege o cérebro: O goji berry conta com ácidos graxos essenciais que são necessários para a síntese de hormônios e regulam o funcionamento do cérebro e sistema nervoso. Além disso, as vitaminas do complexo B e a forte ação antioxidante da fruta também contribuem para evitar problemas neurológicos.

Proporciona bem-estar: A vitamina B6 presente no alimento tem como principal função a produção de alguns neurotransmissores, entre eles a serotonina, que proporciona bem-estar.

Ação antioxidante: O goji berry possui forte ação antioxidante, isto porque ele é a maior fonte conhecida de carotenoides, substância que se destaca por esse benefício. Além disso, a vitamina C presente em grandes quantidades no alimento também tem ação antioxidante.

Possíveis benefícios do goji berry

Previne diabetes: Um estudo preliminar publicado no African journal of traditional, complementary, and alternative medicine mostrou que por possuir polissacarídeos o goji berry produz um efeito hipoglicemiante significativo quando administrado por via oral nos ratos, melhorando não só a glicemia de jejum como níveis de colesterol total e triglicérides em modelos animais diabéticos. Porém, não existem estudos que comprovem essa ação em seres humanos.

Quantidade recomendada de goji berry

Para alcançar o efeito medicinal, a dosagem diária recomendada de goji berry é entre 15 e 45 gramas ou 120 ml do seu suco.

Como consumir o goji berry

O ideal é consumir o goji berry de manhã, pois ele irá proporcionar energia para o dia que vai começar. O alimento pode ser misturado a outras frutas ou a saladas, sucos e iogurtes. No Brasil é difícil encontrar a versão in natura do goji berry, normalmente ele é consumido desidratado. Caso o alimento seja ingerido na versão desidratada é recomendado ingeri-lo com um líquido para hidratar as fibras e potencializar os efeitos benéficos. Outra opção interessante é consumir o goji berry na forma de suco.

Suplementos e chás de goji berry

Algumas pessoas optam por beber o chá de goji berry, porém ainda não existem indicações ou estudos científicos renomados que comprovem os benefícios desta bebida. Os suplementos do goji berry só podem ser ingeridos após orientação médica e também não existem pesquisas científicas renomadas que mostrem que se eles possuem pontos positivos para a saúde.

Compare o goji berry com outros alimentos

Quando comparado com outros alimentos, o goji berry se destaca pela grande quantidade de nutrientes. 45 gramas de goji berry contam com 22 vezes mais vitamina C do que uma laranja.

O fruto ainda conta com seis vezes mais vitamina c do que o kiwi, outro alimento possui grandes valores deste nutriente. O goji berry ainda conta com mais carotenoides do que qualquer outro alimento conhecido, como a cenoura.

Contraindicações



O goji berry tem ação antioxidante

Acredita-se que alguma substância do goji berry interaja com o P450, local no fígado onde muitos medicamentos são metabolizados. Por isso, o consumo do alimento não é indicado para quem faz uso de medicações diárias importantes como para o controle glicêmico e de pressão.

Riscos do consumo em excesso

Alguns estudos realizados nos Estados Unidos apontam que o consumo excessivo de chás de goji berry tem ação inibitória de medicação utilizada para evitar trombose ou anticoagulantes.

Onde comprar

É mais difícil encontrar o goji berry in natura, a versão seca pode ser adquirida em lojas de produtos naturais.

Vitamina de goji berry

Aprenda esta saudável receita que também leva mel e gengibre

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 13/03/2014



Aprenda a fazer a vitamina de goji berry - Imagem ilustrativa

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de goji berry desidratada
- 1 xícara de chá de água
- 1/2 colher (sopa) de raspas de laranja
- 1/2 colher (sopa) de gengibre ralado

- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de água de coco.
-

Modo de preparo:

Hidrate a goji berry na água por 10 minutos. Depois bata todos os ingredientes no liquidificador até virar um purê. Misture a água de coco e o gelo e sirva.

Fontes consultadas:

- Patrícia Bertolucci, nutricionista da PB Consultoria em Nutrição.
- Professor doutor Edson Credidio, médico nutrólogo doutor em Ciências de Alimentos pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).



Disponível em: http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/tudo-sobre/17403-goji-berry-ajuda-a-emagrecer-e-melhora-o-sistema-imunologico?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=8401983.
Acesso em: 03 abr. 2014