vida e saúde

DESDE 1939
BOAS IDEIAS PARA
VOCÊ VIVER BEM

Bebidas açucaradas

Elas aumentam o risco de morte por causas cardiovasculares e câncer

Limpeza hepática

O "tratamento" da moda que tem colocado vidas em perigo

R$ 18,75
00976
ISSN 1413-0882
9 771413 088206
ABR
2020

CORONAVÍRUS

Lições de uma pandemia

MKT CPB | AdobeStock

Presente Perfeito
É VOCÊ, MÃE!

Acesse nosso QR CODE ou
presenteperfeito.cpb.com.br
e veja nossa campanha.

Nas compras acima de ***R$150,00*** *ganhe um lindo Diário de Oração**

*Campanha válida para itens produzidos pela CPB, exceto assinaturas das revistas *Nosso Amiguinho* e *Vida e Saúde*, livros didáticos, uniforme escolar, materiais dos Desbravadores e produtos alimentícios. Do dia **01/04/20 a 09/05/20** ou enquanto durarem os estoques.

cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimentolivrarias@cpb.com.br

Feliz Dia das Mães

Sumário

8
Made in China

Coronavírus: a ponta de um "*iceberg*" de irresponsabilidade e desrespeito pelas leis naturais

22
Limpeza hepática

Um método fácil, simples, sem receitas esdrúxulas, sem poções mágicas nem rituais mirabolantes

38
Leguminosas

Elas constituem boa fonte de proteínas, fibras, vitaminas e minerais, além de serem saborosas, versáteis e geralmente baratas

46
O doce veneno

Bebidas açucaradas estão relacionadas a maior risco de morte por causas cardiovasculares e câncer

Seções

4 Editorial
5 Leitores
6 Sala de Espera

Descomplique

14 Compare e Escolha
15 Emergência
16 Dicas e Soluções
18 Receitas

Corpo

26 Clínica Geral
27 Geriatria
28 Odonto
29 Nutrição
30 Alimentos
32 Plantas
35 Beleza Saudável
36 Em Forma

Mente

41 Psiquiatria
42 Autoestima
44 Teste
45 Sexualidade
49 Dietas da Moda

Espírito

50 Vida Plena

Foto: © TheVisualsYouNeed | Adobe Stock

Michelson Borges
vidaesaude@cpb.com.br

Coronavírus, saúde e desinformação

Vamos refletir sobre as lições de uma epidemia e sobre o perigo de "tratamentos" sem base científica

Nesta edição, queremos chamar sua atenção para duas matérias em especial, por motivos antagônicos: (1) pelo potencial de incentivo a uma vida saudável com base em boas informações, e (2) pelo potencial de combate à desinformação que pode levar à perda da saúde e até da vida.

A matéria de capa, escrita pela bióloga e mestranda em Biociências e Saúde Liziane Nunes Conrad, trata da epidemia causada pelo vírus COVID-19, mais conhecido pelo nome de Coronavírus. Além da Ásia, países da Europa e mesmo o Brasil já registraram casos de contágio. O que fazer para se prevenir e que lições podemos aprender dessa doença? Leia e descubra.

Leia também a matéria "Limpeza hepática", escrita por dois médicos especialistas. Uma verdadeira denúncia de um novo "tratamento" que, além de não resolver o problema, pode causar outros. Nesta época de *fake news*, todo cuidado é pouco – ainda mais quando a saúde está em jogo.

Foto: © Littlestocker | Adobe Stock

Receitas energéticas

Amei as deliciosas "receitas energéticas" da edição de janeiro! Docinhos saudáveis de dar água na boca! Parabéns!

Lislaine do Prado
Cosmópolis, SP
por e-mail

Sugestões de pauta

Meu nome é Grace Keli Martins e sou assinante da revista há mais de cinco anos. Tenho tentando a cada dia ter uma vida mais saudável (ainda mais agora, pois tenho que ser exemplo para os meus meninos gêmeos). Gostaria de saber um pouco mais sobre qual farinha escolher, qual açúcar usar, e assim por diante... Se sair uma reportagem sobre essas coisas serei grata.

Grace Keli Martins
por e-mail

Gosto muito de abobrinha, berinjela e coco seco, mas me faltam receitas. Vocês poderiam colocar algumas na próxima revista? Obrigada.

Claudia Turra
por e-mail

Cuidado com os pets

Sou estudante do Colégio Adventista de Caraguatatuba, SP, e dona de um pet, e me preocupo com o cuidado básico dos meus animais. Por isso gostei muito das dicas que a jornalista Charlise Alves ofereceu na coluna dela ("Dicas e Soluções"). Vale a pena ressaltar um dos aspectos, o do cuidado com comida temperada. Conheço a história de uma mulher que tinha dois cachorros e os alimentava com comida temperada. Um morreu e o outro ficou cego. Acredito que é importante relembrar os donos dos cuidados com seus animais de estimação. Mas acho que faltou falar sobre cuidados de limpeza. Seria importante ter uma matéria sobre o abandono de animais e dicas de preparo para ter um animal de estimação. Um grande abraço.

Nathaly
Caraguatatuba, SP
por e-mail

Facebook.com/VidaeSaudeCPB
Twitter.com/VidaeSaudeCPB
www.revistavidaesaude.com.br
Escreva para *Vida e Saúde* vidaesaude@cpb.com.br

vida e saúde

BOAS IDEIAS PARA VOCÊ VIVER BEM

Publicação Mensal – Ano 82 – Nº 4 – Abril de 2020
ISSN 1413-0882

Editor: Michelson Borges
Editores associados: Ágatha Lemos e Nerivan Silva
Supervisão Médica: Dr. Luiz Fernando Sella – CREMERJ 52-0104498-2
Dr. Marcello Niek M. Leal – CRM 9567/MS
Projeto gráfico: Flávio Oak
Foto de capa: William de Moraes
Designers: Bruna Ribeiro, Milena Ribeiro e Renan Martin

Serviço de Atendimento ao Cliente
LIGUE GRÁTIS: 0800 552616
Segunda a quinta, das 8h às 20h. Sexta, das 8h às 15h45. Domingo, das 8h30 às 14h.
Site: www.cpb.com.br / E-mail: sac@cpb.com.br Redação: vidaesaude@cpb.com.br
Veja lista de distribuidores abaixo.

Para anunciar
Ligue: (15) 3205-8883, com Mayara Paes
e-mail: marketing@cpb.com.br

A editora só se responsabiliza pelas assinaturas angariadas por representantes do SELS – Serviço Educacional Lar e Saúde.

Exemplar Avulso: R$ 18,75. Assinatura: R$ 224,90.
Números atrasados: preço da última edição.

5828/41151

Vida e Saúde é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico sem autorização por escrito dos editores.

CASA PUBLICADORA BRASILEIRA

Rodovia Estadual SP 127, km 106 – Caixa Postal 34; CEP 18270-970 Tatuí, SP
Fone (15) 3205-8800 – Fax (15) 3205-8900

Diretor Geral: José Carlos de Lima
Diretor Financeiro: Uilson Garcia
Redator-Chefe: Marcos De Benedicto
Gerente de Produção: Reisner Martins
Gerente de Vendas: João Vicente Pereyra
Chefe de Arte: Marcelo Souza

CPB Livrarias

MOEMA: Av. Juriti, 563 - Moema - São Paulo, SP - CEP 04.520-001 - moema@cpb.com.br - (11) 5051-1544 / 5051-2806 - RIO DE JANEIRO: Rua Conde do Bonfim, 80, Loja A - Tijuca - Rio de Janeiro, RJ - CEP 20.520-053 - rio@cpb.com.br - (21) 3872-7375 / 3872-2856 - BRASÍLIA: S.C. Norte, QD 1, BL A, Edif. Number One, Loja 17 e 23 (Térreo) - Asa Norte - CEP: 70.711-900 - brasilia@cpb.com.br - (61) 3321-2021 / 3321-2778 - CURITIBA: Rua Visconde do Rio Branco, 1.335, Loja 1 - Centro - Curitiba, PR - CEP 80.420-210 - curitiba@cpb.com.br - (41) 3323-9023 - GOIÂNIA: Av. Goiás, 766 - Centro - Goiânia, GO - CEP 74.020-200 - goiania@cpb.com.br - (62) 3229-3830 - UNASP: Rodovia SP 332, KM 160 - Fazenda Lagoa Bonita - Engenheiro Coelho, SP - CEP 13.165-000 - unasp@cpb.com.br - (19) 3858-1398 - SÉ: Praça da Sé, 28 A5 - Centro - São Paulo, SP - CEP 01.001-000 - se@cpb.com.br - (11) 3105-5852 / 3106-2659 - CAMPO GRANDE: Rua XV de Novembro, 589 - Vila Cidade - Campo Grande, MS - CEP 79.002-140 - campo.grande@cpb.com.br - (67) 3321-9463 / 3321-3329 - FORTALEZA: Rua Barão do Rio Branco, 1564 - Centro - Fortaleza, CE - CEP: 60.025-060 - fortaleza@cpb.com.br - (85) 3252-5779 - SALVADOR: Av. Joana Angélica, 1.039 - Nazaré - Salvador, BA - CEP 40.050-001 - salvador@cpb.com.br - (71) 3321-2664 / 3322-0543 - RECIFE: Rua Gervásio Pires, 631 - Santo Amaro - Recife, PE - CEP 50.050-070 - recife@cpb.com.br (81) 3031-9941 - VILA MATILDE: Rua Gil de Oliveira, 153 - Vila Matilde - São Paulo, SP - CEP 03.509-020 - vila.matilde@cpb.com.br - (11) 2289-2021 - HORTOLÂNDIA: Rua Pastor Hugo Gegembauer, 656 - Pq. Ortolândia - Hortolândia, SP - CEP 13.184-010 - hortolandia@cpb.com.br - (19) 3503-1070 - SANTO ANDRÉ: Travessa Vereador Lourenço Rondinelli, 111 - Centro - Santo André, SP - CEP 09.020-120 - santo.andre@cpb.com.br - (11) 4438-1818 - BELO HORIZONTE: Rua dos Guajajaras, 860 - Centro - Belo Horizonte, MG - CEP 30.180-100 - belo.horizonte@cpb.com.br - (31) 3309-0044 - PORTO ALEGRE: Rua Coronel Vicente, 561 - Centro Histórico - Porto Alegre, RS - CEP 90.030-041 - porto.alegre@cpb.com.br - (51) 3026-3538 / 3026-3539 - FADBA: Rod. BR 101 KM 197 s/n - Capoeiruçu - Cachoeira, BA - CEP 44.300-000 - fadba@cpb.com.br - (75) 3425-8300

Nossos Distribuidores

UNIÃO SUL - Rio Grande do Sul – Av. João Wallig, 596 – Passo da Areia, 91340-000 Porto Alegre, RS – Fone (51)3375-1600 - Santa Catarina – Rua Gisela, 900 – Barreiros, 88110-110 São José, SC – Fone (48)3281-3000 - Paraná – Rua Deputado João Ferreira Neves, 159 – Vista Alegre, 80820-380 Curitiba,PR Fone (41)3331-5637 - UNIÃO CENTRAL - São Paulo - Paulista Leste – Rua Cel. Bento José de Carvalho, 340 – Vila Matilde, 03516-010 São Paulo,SP Fone (11) 2129-2700 - Paulista Oeste – Rua dos Radialistas Riopretenses, 650 – Nova Redentora, 15090-070 São José do Rio Preto,SP Fone (17) 3016-3220 - Paulistana – Av. Santo Amaro, 2949 – Brooklin Paulista, 04555-000 São Paulo, SP Fone (11)3545-0900 - Paulista Sudeste – Av. Senador Flaquer, 636 Terreo – Vila Euclides, 09725-442 São Bernardo do Campo, SP Fone 11 2177-3500 - Paulista Sul – Av. Paulino Vital de Moraes, 307 – Parque Maria Helena, 05855-000 São Paulo, SP Fone (11) 2128-1000 - Paulista Central – Rua Júlio Ribeiro, 188 – Bonfim, 13070-712 Campinas,SP Fone (19) 2117-2900 - Paulista Sudoeste – Rua Oswaldo Martins, 100 – Jardim Refúgio, 18045-490 Sorocaba,SP Fone (15)3388-9600 - Paulista do Vale – Av. Barão do Rio Branco, 980 – Jardim Esplanada, 12242-800 São José dos Campos, SP Fone (12)4009-9100 - UNIÃO CENTRO-OESTE - Mato Grosso do Sul – Rua Amando de Oliveira, 147 – Amambai, 79005-370 Campo Grande,MS Fone (67) 3389-1744 - Mato Grosso – Av. Dra. Celestina Botelho, Lote 02, Quadra 01, Setor B – Morada do Ouro II, 78053-770 Cuiabá-MT Fone (65) 3315-3366 - Distrito Federal, Goiás e Tocantins – ST SMDB Área Especial D, Rodovia DF001 Km26, S/N – Lago Sul, 71680-285 Brasília-DF Fone (61) 3367-9000 - UNIÃO SUDESTE - Rio de Janeiro – Rua do Matoso, 37 – Praça da Bandeira, 20270-133 Rio de Janeiro,RJ Fone (21) 2131-7890 - Minas Gerais – Av. Portugal, 931 – Jardim Atlântico, 31550-000 Belo Horizonte,MG Fone (31)2121-6900 - Espírito Santo – Av. Carlos Moreira Lima, 1.110 – Monte Belo, 29053-380 Vitória,ES Fone (27)2104-8522 - UNIÃO LESTE - Bahia e Sergipe – Rua São Paulo, 176 Sala 2 – Pitangueiras, 42700-000 Lauro de Freitas,BA Fone (71)2201-6450 - UNIÃO NORDESTE - Pernambuco, Rio Grande do Norte, Ceará, Piauí e Alagoas – Rua José Bezerra de Albuquerque, 210 – Jardim Jordão, 54315-580 Jaboatão dos Guararapes,PE Fone (81)2121-2400 - UNIÃO NOROESTE - Rondônia e Acre– Av. José Vieira Caúla, 3932 Agenor de Carvalho, 76820-390 Porto Velho,RO Fone (69)2181-1900 - Amazonas e Roraima– Rua Ministro João Gonçalves de Araújo, 10 – Distrito Industrial, 69075-840 Manaus-AM Fone (92)3878-4800 - UNIÃO NORTE - Maranhão – Rua Fran Pacheco, 2, Quadra 6 – COHAMA, 65073-800 São Luís,MA Fone (98)4009-4949 - Pará e Amapá– Rodovia Mário Covas, 400, Anexo D, 67115-000 Ananindeua-PA Fone (91)3214-4500

Julie Grüdtner
vidaesaude@cpb.com.br

Tendência saudável

© fizkes

Uma das principais características que definem os jovens é sua inclinação de pertencer a um grupo. Isso pode se tornar um problema quando envolve a adoção de hábitos que comprometem a saúde, como usar drogas e se envolver com violência. Entretanto, pesquisas apontam que as novas gerações têm buscado seguir tendências mais saudáveis, chamada "*sober curious*", ou curioso pela sobriedade, traduzido do inglês.

De acordo com Ruby Warrington, autor de *Sober Curious: Sono feliz, maior foco, presença ilimitada e conexão profunda nos aguarda do outro lado do álcool* e fundador do Club Söda, "[ser curioso pela sobriedade] significa escolher questionar todos os impulsos e convites para beber em vez de mergulhar irracionalmente na cultura dominante da bebida".

Além de matar a curiosidade de quem não experimentou ficar sóbrio em certas situações, Warrington espera que a decisão ajude as pessoas a perceber que existem outras maneiras de experimentar o que quer que estejam buscando no álcool, porém, sem os efeitos colaterais tóxicos e muitas vezes devastadores.

© Anton

Não dormir engorda?

Você já percebeu como seu corpo reage à privação de uma noite de sono? De acordo com a companhia do sono Sleep Junkie, os hormônios que controlam a fome e a saciedade são bem distorcidos quando não se dorme por uma noite. A leptina é o hormônio que influencia a sensação de saciedade, e a grelina afeta a fome e os desejos. A produção de grelina aumenta quando não se dorme por uma noite, ao passo que a de leptina aumenta, ou seja, você não apenas fica com mais fome, mas come porções maiores.

A duração do sono pode ser um importante regulador do peso corporal e do metabolismo. Uma associação entre o curto tempo de sono habitual e o aumento do índice de massa corporal (IMC) foi relatada em grandes amostras populacionais. O papel potencial dos hormônios metabólicos nessa associação é desconhecido. Os cientistas de um estudo em 2004 encontraram correlações distintas entre sono curto e aumento do IMC, concluindo que a restrição crônica do sono pode ser um fator que contribui para a obesidade.

© Zenstock

O poder da gratidão

Atualmente, a literatura que examina os benefícios do bem-estar das experiências de gratidão está crescendo na ciência psicológica. No entanto, as evidências dos benefícios da gratidão para a saúde física permanecem limitadas. Um estudo do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual de Portland examinou como expressar gratidão prediz resultados de saúde física.

A pesquisa se baseou em 146 enfermeiros registrados que trabalhavam em Oregon. Eles completaram pesquisas semanais por 12 semanas consecutivas descrevendo seus eventos positivos e negativos, estado da saúde e experiências relacionadas ao trabalho. Os resultados revelaram que o bem-estar dos enfermeiros estava positivamente relacionado ao seu estado de gratidão e satisfação com o próprio trabalho. Isso melhorou a qualidade e a adequação do sono, diminuiu dores de cabeça e aumentou as tentativas de alimentação saudável dos profissionais.

Essa é mais uma prova de que agradecer sempre faz bem.

Fotos: Adobe Stock

© GVS

A felicidade é como a saúde: se não sentes a falta dela, significa que ela existe.”

Ivan Turgueniev

© nd3000

Exercício e sono se ajudam?

Com certeza! Os exercícios aeróbico e anaeróbico já são excelentes para o corpo. Eles reduzem os níveis de cortisol, aumentam o hormônio do crescimento humano e diminuem a pressão arterial. Um bom treinamento aumenta a qualidade de sono, tornando-o profundo e restaurador porque faz com que você gaste mais energia e fique mais cansado na hora de dormir. Assim, o sono profundo regula a duração do sono e promove mais energia para o dia seguinte. É um ciclo perfeito.

De acordo com a companhia do sono Sleep Junkie, exercitar-se ao ar livre é ainda melhor, pois permite que seu corpo receba luz solar natural e isso reforça seu ciclo sono-vigília.

A longo prazo, o exercício vigoroso regular diminui as chances de desenvolver certos transtornos do humor e do sono, como insônia, apneia do sono e síndrome das pernas inquietas. Um estudo recente descobriu que adultos que se exercitam pelo menos 150 minutos por semana ficam menos sonolentos ao longo do dia e têm uma melhora de 65% em sua qualidade de sono à noite.

Dica de Leitura

Vivemos a era do sexo. Do quarto de casal às telas do cinema, da literatura à política, o sexo está presente em várias áreas da vida moderna. Mas nem todos parecem perceber que a busca irresponsável pelo prazer sexual não resulta em satisfação plena.

O alerta de *Conduta Sexual* é que a frustração nessa área tão delicada da vida pode ser evitada se seguirmos princípios milenares comprovados pela experiência.

Conduta Sexual
208 páginas
Casa Publicadora Brasileira
www.cpb.com.br

MADE IN

Coronavírus: a ponta de um "*iceberg*" de irresponsabilidade e desrespeito pelas leis naturais

Liziane Nunes Conrad Costa

Até pouco tempo, a descrição "*made in China*" era sinônimo de falsificações baratas e produtos de baixa qualidade. Nas últimas décadas, no entanto, o país vem substituindo sua pauta de exportação de produtos com baixo valor agregado para os de tecnologia de ponta, fator esse que lhe conferiu o título de maior exportador do mundo, conforme aponta a Organização Mundial do Comércio (OMC). O fato preocupante é que a China tem "fornecido" muito mais do que matéria-prima e tecnologia.

O ano de 2020 iniciou com o país mais populoso do mundo (cerca de 1,3 bilhão de habitantes) vivenciando momentos críticos em virtude de uma nova doença, com potencial de se espalhar exponencialmente. Neste atual cenário globalizado, quando a China "espirra", o resto do mundo "pega" mais do que um simples resfriado.

O novo coronavírus 2019-coV foi capaz de suscitar uma agitação de ordem social e econômica mundial, refletindo em especulações sobre colapsos na assistência médica e a ascensão de uma pandemia mortal, disseminando pânico e medo.

Um bercário de epidemias

Um artigo intitulado "Emergência e controle de doenças infecciosas na China", publicado na renomada revista médica *The Lancet* em 2008, retrata o país como um dos principais contribuintes para a carga mundial de doenças infecciosas. Por quê? A resposta não está somente no elevado número de habitantes. A possibilidade de contato direto com a microbiota de animais ao comprar e vender espécies vivas, domésticas e selvagens, para coleção ou criação, e o hábito de consumir carne de qualquer gênero animal podem ter relação direta com a emergência de doenças.

Exótica e perigosa

Apesar de a culinária chinesa agradar o paladar de muitos brasileiros com alguns de seus pratos típicos, como yakissoba, rolinho primavera, dentre outros, em seu país de origem ela é um tanto incomum, sendo habitual a venda e consumo de carne de cachorro, cobra, morcego, rato, barbatana de tubarão, etc. O que causa preocupação é o fato de esse tipo de gastronomia, tida como exótica, ter-se mostrado altamente perigosa, considerando que a maioria dos animais utilizados apresenta elevado potencial de hospedar agentes patogênicos.

Além disso, outro elemento crítico relacionado a essa gastronomia oriental diz respeito ao local em que essas carnes são adquiridas. Os mercados costumam "misturar" animais de diferentes espécies e em condições estressantes, sendo apontados como um "terreno fértil" para doenças e uma verdadeira incubadora, oportunizando aos mais variados tipos de vírus a possibilidade de romper a barreira intraespecífica (dentro de uma mesma espécie) e, assim, contaminar outros animais e até mesmo o ser humano. Não bastasse isso, muitos desses mercados de carnes não possuem um controle de vigilância sanitária, o que favorece ainda mais a proliferação de micro-organismos e a propagação de doenças.

Dos animais para o ser humano

Zoonose é o nome dado às doenças ou infecções transmitidas direta ou indiretamente entre animais e humanos. O contágio pode ocorrer de diversas formas, desde a criação, coleta, transporte, comércio, abate, preparação e, especialmente, pelo consumo da carne e seus derivados.

CHINA

Em 2007 foi publicado na revista *Emerging Infectious Diseases* uma pesquisa sobre a disseminação de doenças e o risco de morte por contaminação com os vírus que infectam morcegos. A Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID) divulgou, em 2009, um relatório apontando que mais de 75% das doenças humanas emergentes do último século são de origem animal.

Por incrível que pareça, a preocupação com o contágio humano por zoonoses na região da China não é recente. No início de 2015, o governo dessa república comunista lançou uma campanha para evitar a propagação de viroses provocadas pela ingestão de animais "raros", como serpentes, ratos e morcegos, muito apreciados na celebração do ano novo chinês.

Mesmo diante de evidências científicas e orientações dos órgãos de saúde contra o consumo de tais iguarias, a comercialização e a procura persistiram. Quatro anos depois, em animais selvagens vendidos ilegalmente num mercado de frutos do mar da cidade de Wuhan, a nova cepa do coronavírus encontrou "terreno fértil" para se disseminar. Consequência disso? O mundo passou a enfrentar uma nova ameaça, capaz de infectar mais pessoas que a Sars e sendo mais letal do que a gripe suína.

Apesar de o mundo estar com os holofotes voltados para a região asiática, o momento é de reflexão e cabe a nós olharmos para o próprio "umbigo". Há tempos a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem alertado que as doenças infecciosas vêm surgido num ritmo nunca visto, e os brasileiros também têm "culpa no cartório". ›

Foto: © TheVisualsYouNeed | Adobe Stock

6 ATITUDES HUMANAS QUE FAVORECEM O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS

1 SEXO EXTRACONJUGAL, CASUAL E SEM PROTEÇÃO

Um relatório da OMS revelou que a cada dia, no mundo, são registrados mais de um milhão de casos de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). Sífilis, gonorreia, clamídia e tricomoníase são exemplos de doenças que têm voltado à "ativa", sendo expressivas no ano de 2019. A cada ano, as quatro doenças são responsáveis por 376 milhões de novas infecções em indivíduos de 15 a 49 anos, sendo que algumas delas ocorrem concomitantemente em uma mesma pessoa. Apesar de essas DSTs serem curáveis, seu estigma dificulta a procura por tratamento. Além dessas, o vírus HIV/aids, que ainda não tem cura, continua a se alastrar, com quase um milhão de pessoas morrendo a cada ano. Desde os primórdios da epidemia, mais de 70 milhões de pessoas adquiriram a infecção e cerca de 35 milhões delas morreram. Estima-se que 37 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com a doença. De acordo com as pesquisas, o público-alvo desse retrovírus são profissionais do sexo, homens que fazem sexo com homens, transexuais e usuários de drogas injetáveis.

2 MAUS HÁBITOS DE SAÚDE

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, são responsáveis pela morte de aproximadamente 41 milhões de pessoas, o equivalente a 70% de todas as mortes no mundo. Isso inclui 15 milhões de pessoas que morrem prematuramente, ou seja, com idade entre 30 e 69 anos. Mais de 85% dessas mortes prematuras ocorrem em países de baixa e média renda. O aumento na incidência dessas doenças tem sido impulsionado por cinco fatores de risco, que nada mais são do que o reflexo de nossas escolhas diárias:

3 USO INDISCRIMINADO DE ANTIMICROBIANOS (ANTIBIÓTICOS)

A capacidade de bactérias, parasitas, vírus e fungos resistirem a esses medicamentos ameaça nos enviar de volta a uma época em que não conseguíamos tratar facilmente infecções como pneumonia, tuberculose e gonorreia. A i ncapacidade de prevenir infecções pode comprometer seriamente cirurgias e procedimentos como a quimioterapia. Acredita-se que meio milhão de pessoas pelo mundo sofrem de infecções por bactérias resistentes a antibióticos e, segundo a OMS, dezenas de milhares de pessoas perdem a vida todos os anos por causa dessa situação. Em seus relatórios, destacam-se a existência de poucos antibióticos eficazes. Essa situação ilustra como o mundo está ficando sem opções para combater as chamadas "superbactérias".

QUANDO A DOENÇA SE TORNA EMERGÊNCIA

Em janeiro deste ano, os órgãos da OMS decretaram emergência de saúde pública de interesse internacional em virtude da expansão do novo coronavírus. Essa declaração reconhece que a doença simboliza um risco mundial, à medida que novos casos internos de transmissão do vírus são registrados em outros países.
Essa é a sexta vez em que o recurso é utilizado.

2002/2003

Declarações de emergência nos últimos anos

Surto de Sars

4 Descaso com o meio ambiente

De acordo com a OMS (2019), aproximadamente 233 mil pessoas morrem todo ano no Brasil por exposição a fatores de risco ambiental, como poluição, água não tratada e grandes estruturas urbanas. Estima-se que 84% da população vivem nas cidades e a poluição atmosférica mata 12,9 mil pessoas por ano. O consumo de água contaminada (geralmente em regiões sem tratamento de esgoto) tira a vida de 15 mil brasileiros por ano.

Além disso, fatores como desmatamento e acúmulo inapropriado de lixo no ambiente favorecem a propagação de mosquitos e outros vetores, antes em equilíbrio no ambiente, e que agora se disseminam nas grandes cidades trazendo consigo diversos problemas que poderiam ser minimizados, se os cuidados com o meio ambiente fossem levados em consideração pela humanidade. Exemplo disso é o mosquito Aedes aegypti, vetor de quatro doenças virais: febre amarela, dengue, Chicungunha e Zika vírus. De janeiro a março de 2019, no país, foram registrados 2.062 casos prováveis de Zika, doença relacionada à microcefalia; 154 casos a mais que o mesmo período do ano anterior. Só no Nordeste, foram registrados 270 casos prováveis, sendo 50 confirmados.

Muitos desconhecem o dato de que a dengue e a febre amarela já foram erradicadas do Brasil, em 1958. Esse reaparecimento tem que ver, em grande parcela, com o descaso da população com as medidas de controle propostas. Estima-se que 40% de todo o mundo esteja em risco de contrair o vírus da dengue: são cerca de 390 milhões de infecções por ano.

5 Relutância para vacinação

A relutância ou a recusa de vacinação ameaça reverter o progresso feito no combate às doenças evitáveis por imunização. Atualmente, previnem-se cerca de dois a três milhões de mortes por ano. Outras 1,5 milhão de mortes poderiam ser evitadas se a cobertura global de vacinação tivesse maior alcance. O sarampo, por exemplo, registrou um aumento de 30% nos casos em todo o mundo.

6 Consumo de alimentos cárneos

Além das referidas zoonoses, eleva o risco de vários tipos de câncer (pâncreas, pulmão, próstata, rins e de cólon), promove insuficiência renal, gota, diabetes, resistência a antibióticos, sem mencionar os danos ambientais.

Os danos podem ser ainda piores quando o assunto é carne de caça, também conhecida como carne "exótica". A triquinelose está associada ao consumo de carne de urso. Casos severos de hepatite E foram associados à carne de cervos e de suíno selvagem (javali). A lista continua: Ebola (primatas), gripe aviária (patos, frangos), vírus Sars (do gato Civet na China), MERS-Cov (consumo de carne e leite de camelos). O novo coronavírus não teve sua origem definida, mas é conhecida sua relação com algum animal exótico.

2009

Pandemia de H1N1 (também chamada de febre suína)

2014

- Poliomielite
- Epidemia de Ebola na África Ocidental

Fonte: OMS

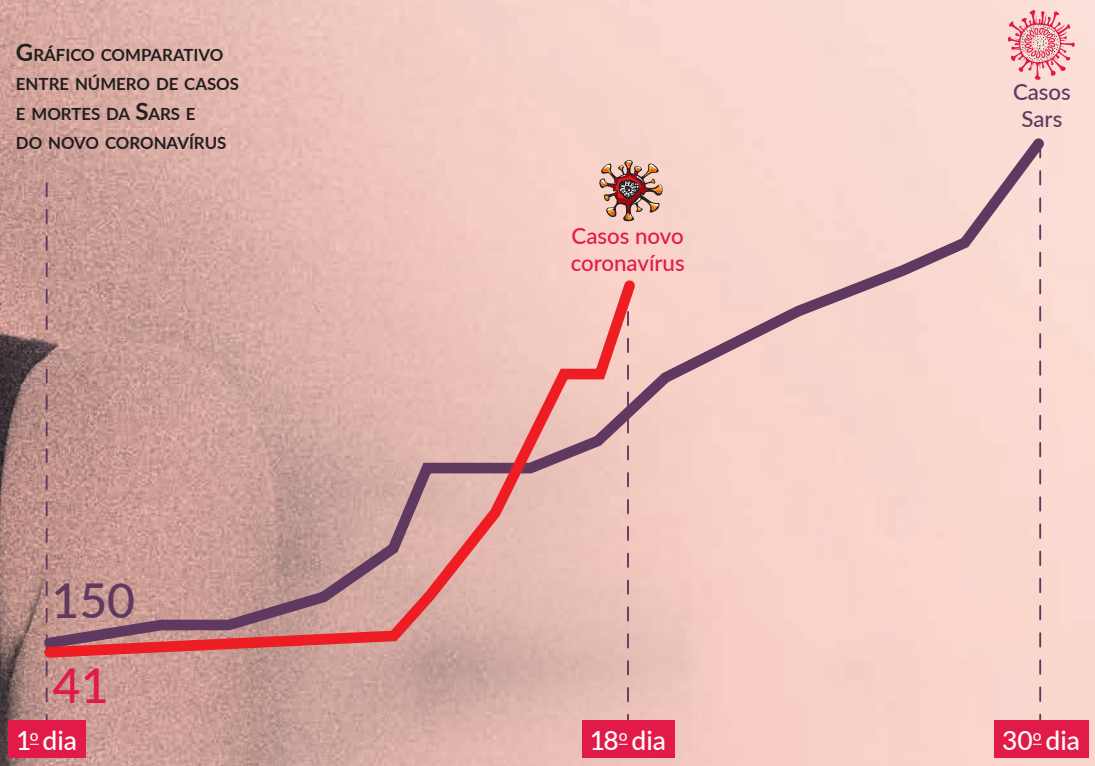
Fotos: © Litllestocker, ArtFamily, Vitals, Lightfield Studios, Picsfive, Shotprime Studio, Mara Zemgaliete | Adobe Stock

Um dado importante refere-se ao fato de a disseminação de um patógeno humano requerer também a vulnerabilidade da população humana. A fragilidade de um grupo de pessoas para um patógeno depende não só de sua virulência e velocidade de transmissão, mas, também, da imunidade da população.

Os dados abordados neste artigo reforçam a ideia de que o fator motivacional de se cultivarem hábitos saudáveis vai muito além dos tão desejados resultados estéticos. É preciso ter saúde e estar com o corpo "preparado" para se defender dos invasores microscópicos que surgem a cada ano. Ainda, segundo a OMS, uma vida ativa ou inativa, bem como aquilo que comemos e bebemos interferem na probabilidade de desenvolver problemas de saúde mais tarde na vida, incluindo obesidade, doenças cardíacas, diabetes e diferentes tipos de câncer, além de afetar grandemente a capacidade do corpo de combater infecções.

Diante desse contexto, pensando na influência humana em vários aspectos do processo saúde-

Gráfico comparativo entre número de casos e mortes da Sars e do novo coronavírus



2015/2016

Surto de microcefalia em decorrência do vírus Zika, cujo principal foco de infestação foi o Brasil

2019

Epidemia de Ebola em Kivu, no Congo. Continua ativa

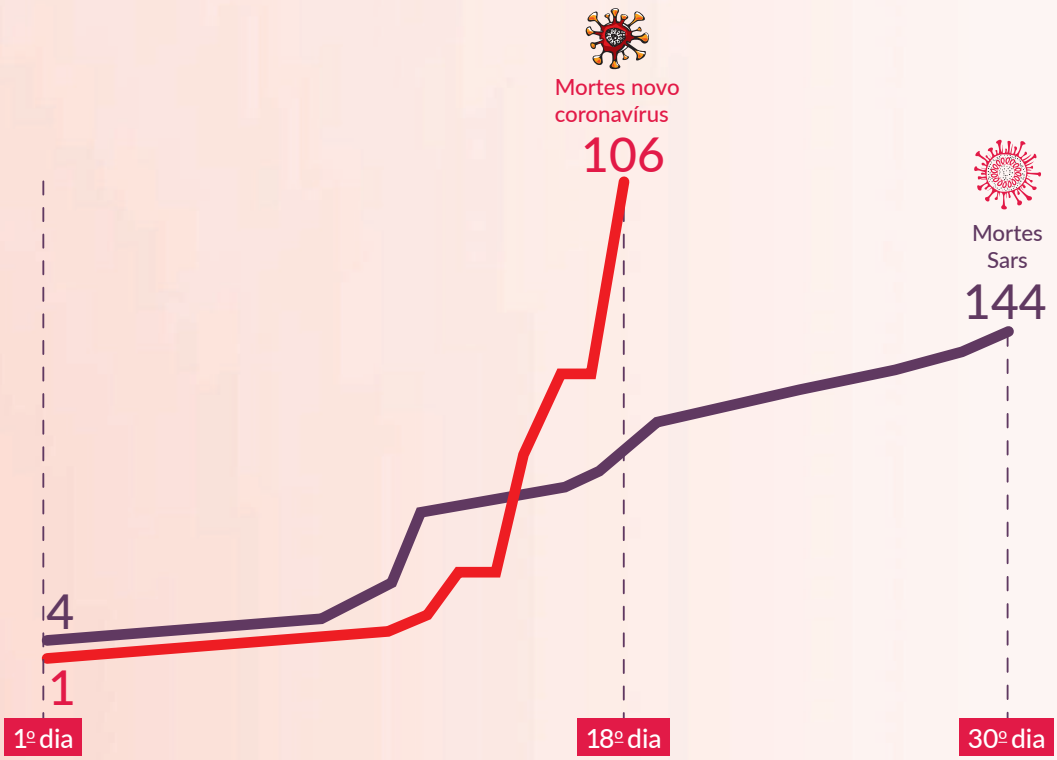
2020

Pandemia de coronavírus, também conhecido como COVID-19

doença, vê-se a relevância do trabalho realizado pela revista *Vida e Saúde*. No Brasil, são 80 anos divulgando a ciência com foco na saúde preventiva. Sua filosofia editorial contempla os "oito remédios naturais" e visa a promover a saúde por meio da reeducação de hábitos, despertando os olhares da sociedade para aos riscos da destruição do planeta. ●

Liziane Nunes Conrad Costa
Graduada em Ciências Biológicas com ênfase em Biotecnologia, especialista em Morfofisiologia Animal e mestranda em Biociências e Saúde

Referências:
CUI, Jie et al. Evolutionary relationships between bat coronaviruses and their hosts. Emerging infectious diseases, v. 13, nº 10, p. 1526, 2007. DE CARVALHO, Jair Antonio et al. Doenças emergentes: uma análise sobre a relação do homem com o seu ambiente. Revista Práxis, v. 1, nº 1, 2009. MAIA, Maria de Lourdes de Sousa et al. Movimento antivacina e suas ameaças. 2019. MATSUI, S. Protecting human and ecological health under viral threats in Asia. Water Science and Technology, v. 51, nº 8, p. 91-97, 2005. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Surtos de doenças transmitidas por alimentos no Brasil. Brasília, 2019. OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Dez ameaças à saúde que a OMS combaterá em 2019, 2019. SANTOS, Fernanda Siufi de Moraes et al. Doenças transmitidas por alimentos. 2019. VOUGA, M.; GREUB, G. Patógenos bacterianos emergentes: o passado e o além. Microbiologia Clínica e Infecção, v. 22, nº 1, p. 21/12/2016. WANG, Longde et al. Emergence and control of infectious diseases in China. The Lancet, v. 372, nº 9649, p. 1598-1605, 2008. ZANELLA, Janice Reis Ciacci. Zoonoses emergentes e reemergentes e sua importância para saúde e produção animal. Pesquisa agropecuária brasileira, v. 51, nº 5, p. 510-519, 2016.



A saúde mundial está em alerta! Se você ainda não colocou em prática os oito remédios naturais, trace novas metas, mude hábitos, melhore sua imunidade e faça de 2020 um ano ímpar para a sua saúde e a de sua família:

1. Alimentação vegetariana
2. Prática regular de exercício físico
3. Ingestão adequada de água
4. Respirar ar puro
5. Exposição à luz solar
6. Abstinência de fatores nocivos (álcool, fumo e outras drogas, além de vícios e sentimentos ruins)
7. Repouso
8. Confiança em Deus

Aproveite as dicas preciosas compartilhadas a cada nova edição da revista para desfrutar de uma vida longa, sem medos, saudável e feliz.

Nas duas últimas décadas, a família coronavírus chamou a atenção do mundo porque suas versões Sars e Mers, juntas, infectaram mais de 10 mil pessoas, matando cerca de 1.600 pessoas. Entretanto, o novo integrante da família infectou quase o dobro de pessoas em pouco mais de um mês, e embora a porcentagem de mortes tenha sido apontada como próxima de 2%, incitou os órgãos mundiais de saúde a tomar precauções e orientações visando minimizar os "estragos" da doença.

DOENÇAS EMERGENTES E REEMERGENTES

Desde a década de 1970, foram descobertas mais de 60 doenças infectocontagiosas, incluindo gripe aviária, gripe suína, Chicungunha, Zica, Ebola e duas viroses da família coronavírus, Sars (Síndrome Respiratória Aguda Severa) e Mers (Síndrome Respiratória do Oriente Médio).
Ao analisarmos os reais fatores por trás da origem e, algumas vezes, o reaparecimento dessas doenças, podemos inferir que o coronavírus é apenas a ponta de um iceberg de irresponsabilidade e desconsideração humana para com as leis naturais e orientações da ciência.

Foto: © marchsirawit | Adobe Stock

Késia Diego Quintaes
kesia.quintaes@revistavidaesaude.com.br

Desjejum ou jantar?

A ordem dos fatores às vezes altera o produto

Você certamente já ouviu falar que a ordem dos fatores não altera o produto. No entanto, quando se trata de questões biológicas, e não puramente matemáticas, a famosa premissa pode não ter validade. Isso pode ser visto no caso de dietas para perda de peso, normalmente centradas na redução no total de calorias consumidas diariamente. Porém, quando o horário da refeição é adicionado à restrição calórica, o resultado obtido pode ser muito diferente.

Um estudo coordenado por uma pesquisadora da Universidade de Tel Aviv, capital israelense, submeteu mulheres obesas e com sobrepeso (IMC 32,4 kg/m^2) à restrição energética por três meses consecutivos. As participantes que consumiram maior parte das calorias no café da manhã perderam 2,5 vezes mais peso do que aquelas que tomaram um café da manhã leve e concentraram a maior parte das calorias no jantar – apesar de ambos os grupos consumirem o mesmo número de calorias diárias (1400 kcal).

No fim do estudo, o grupo do desjejum também apresentou maior redução na medida da cintura, IMC, na pressão arterial (diastólica e sistólica), na glicemia de jejum, no teor total de colesterol e triglicerídeos. Este último reduziu 33,6% em média no grupo do desjejum enquanto no grupo do jantar houve incremento médio de 14,6% na concentração de triglicerídeos.

O grupo do desjejum ainda apresentou menores valores dos hormônios insulina e grelina e reportaram ter menos fome e mais saciedade em relação ao grupo do jantar. Assim, pode ser concluído que caprichar no café da manhã e comer menos no jantar são atitudes que colaboram para que se tenha ótima saúde.

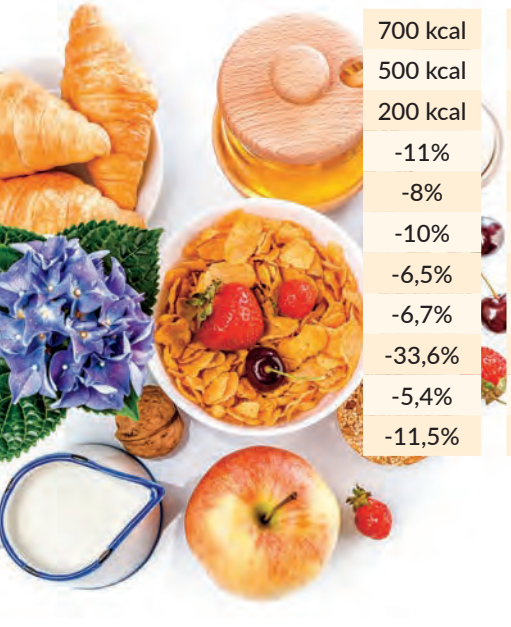
Compare e escolha!

Características dietéticas

dos grupos do Desjejum e Jantar e percentual de alteração nos parâmetros estudados após 12 semanas de intervenção dietética

Grupo Desjejum		Grupo Jantar
700 kcal	Desjejum	200 kcal
500 kcal	Almoço	500 kcal
200 kcal	Jantar	700 kcal
-11%	Alteração no peso corporal	-4%
-8%	Alteração na medida da cintura	-3%
-10%	Alteração no IMC	-5%
-6,5%	Alteração na pressão arterial sistólica	-3,4%
-6,7%	Alteração na pressão arterial diastólica	-3,6%
-33,6%	Alteração na concentração de triglicerídeos	14,6%
-5,4%	Alteração na concentração de colesterol total	NS
-11,5%	Alteração na glicemia de jejum	-4,2%

IMC: Índice de Massa Corporal
NS: Não Significativo / Fonte: Adaptado de Jackubowicz et al., 2013.



Fotos: © Yasonya, Robert6666 | Adobe Stock

Roberval Ferreira
roberval.ferreira@revistavidaesaude.com.br

Em caso de chuva

Cuidados necessários e vitais para a época das chuvas e tempestades

Em caso de Raios durante as chuvas verifique se é seguro ajudar. Não se coloque em perigo tentando ajudar uma vítima de raio. Aguarde até que o perigo imediato tenha passado ou mova a vítima para um local mais seguro.

Apesar do dito popular, sim, um raio pode atingir duas ou mais vezes o mesmo lugar.

Roberval Ferreira
Tenente do Corpo de Bombeiros, tecnólogo em Segurança Pública e técnico em Segurança do Trabalho

Então faça o seguinte:

Se estiver na rua, o que devo fazer para não ser atingindo por um raio?

- Evite lugares que ofereçam pouca ou nenhuma proteção contra raios.
- Evite pequenas construções não protegidas, como celeiros, tendas ou veículos sem capota, como tratores, motocicletas ou bicicletas.
- Evite estacionar próximo a árvores ou linhas de energia elétrica.
- Evite estruturas altas, tais como torres de linhas telefônicas e de energia elétrica.
- NÃO permaneça em áreas abertas, como campos de futebol, quadras de tênis e estacionamentos.
- NÃO fique no alto de morros ou no topo de prédios.
- NÃO se aproxime de cercas de arame, varais metálicos, linhas aéreas e trilhos.
- NUNCA se abrigue debaixo de árvores isoladas.
- NÃO permaneça na água nem fique isolado na praia.

E seu eu estiver dentro de casa, quais cuidados devo tomar?

- Não use telefone (o sem fio pode ser usado).
- Não fique próximo a tomadas, canos, janelas e portas metálicas.
- Não toque em equipamentos elétricos que estejam ligados à rede elétrica.

Antes das chuvas:

- Faça limpeza dos telhados.
- Desobstrua as calhas.
- Mantenha limpos ralos, esgotos, galerias, valas, etc.
- Retire entulhos dos quintais, áreas, becos e ruas.
- Providencie a poda ou o corte de àrvores com risco de queda.
- Reforce (ou escore) muros e paredes pouco confiáveis.

Durante chuvas intensas:

- Mantenha-se atento e vigilante ao nível de subida das águas, mesmo à noite.
- Tenha sempre lanternas e pilhas em condições de uso.
- Armazene água potável.
- Mantenha os objetos e o mobiliário em partes mais elevadas.
- Desligue a energia elétrica.
- Procure abrigo em local alto e seco.

Se estiver no carro:

- Procure um local alto e espere o nível da água baixar.
- Não pare o carro próximo de postes ou arvores.
- Poças de água podem ocultar crateras.
- Se for necessário atravessar poças, mantenha a aceleração contínua em primeira marcha; entretanto, evite ruas alagadas – o volume de água pode ser maior do que parece.
- Dirija devagar, fique longe do carro da frente e evite locais baixos.

Sob risco de inundações ou desabamento:

- Nos casos de maior gravidade (havendo infiltração, rachadura ou barulhos estranhos), abandone a residência, procure um local seguro e acione a DEFESA CIVIL.
- Quem mora às margens de rios e próximo a encostas também deve sair de casa. Procure um local seguro e acione a DEFESA CIVIL.
- Procure manter a calma acima de tudo.
- Ajude na evacuação do local e retirada de pessoas que ainda estejam correndo risco.
- Transmita alarme aos vizinhos, em caso de súbita elevação das águas.

Nunca tente atravessar a pé áreas alagadas que tenham correnteza; você pode ser levado pelas águas. Na iminência de ser levado pelas águas, procure se agarrar a algum obstáculo ou flutuar.
Nunca entre na água com correnteza para tentar prestar ajuda. Utilize uma corda para resgatar quem precisa de auxílio.

Ligue para os serviços de emergência.

Como a queda de raios e afogamento podem causar parada cardíaca, a reanimação cardiopulmonar (RCP) pode ser necessária. Se você não é capaz de realizar as manobras, ligue imediatamente para o serviço médico especializado (193 Corpo de Bombeiros, 192 SAMU) ou peça para alguém fazê-lo.

Foto: © Romolo Tavani | Adobe Stock

Charlise Alves
charlise.alves@revistavidaesaude.com.br

Evite as quedas

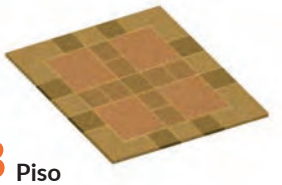
A fratura nos idosos chega a ser até quatro vezes mais frequente que infarto, AVC e até mesmo câncer de próstata

A fratura no idoso chega a ser até quatro vezes mais frequente que infarto, AVC e até mesmo câncer de próstata. Mais de 85% das fraturas ocorrem dentro de casa. A mortalidade chega a 80% depois que o idoso quebra alguma parte do corpo. O coordenador de ortopedia do Hospital Adventista do Pênfigo, Dr. Rodrigo Laraya, enfatiza que a prevenção é mais econômica, acessível e ajuda a prolongar a saúde e a vida do idoso. Coloque em prática as dicas dadas pelo ortopedista

Charlise Alves
Jornalista

1 **Calçado firme.** Nunca use chinelo e sandália, porque podem se soltar parcialmente do pé; assim a chance de tropeçar e cair aumenta muito. Não precisa usar somente calçado fechado, mas é importante que o pé esteja preso na parte de trás, dando mais firmeza ao caminhar.

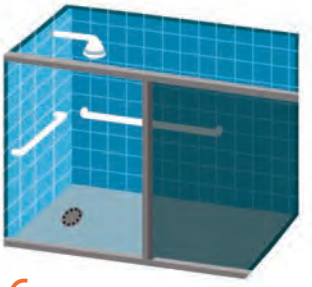
2 **Mudanças de móveis.** Evite trocar os móveis de lugar, a não ser que seja extremamente necessário. O idoso está acostumado com o ambiente em que vive e a mudança pode ser arriscada. Se for necessária uma mudança dentro de casa, a atenção tem que ser redobrada, até que o idoso se acostume novamente com o ambiente.



3 **Piso antiderrapante.** É necessária a colocação de piso antiderrapante, principalmente no banheiro, onde a superfície repleta de água e sabão fica muito lisa.

4 **Andador ou bengala.** O recomendado é o andador, por ser mais seguro. A bengala não segura o idoso, quem segura é o andador, que protege mais e pode até salvar a vida. O idoso pode começar a fazer uso do andador ao perceber problema na visão ou labirintite.

5 **Objetos no chão.** Não deixe objetos espalhados pelo chão para que o idoso não tropece.



6 **Alças fixas.** Use na parede do chuveiro e onde mais achar necessário, para ajudar no apoio do idoso.

A fratura mais comum é a do punho, porque, quando caíamos, automaticamente levamos a mão ao chão para nos defender. A segunda fratura mais comum é do quadril, que deixa o idoso acamado por vários dias. A cada dia que o idoso fica acamado, ele precisará de três a cinco dias de recuperação, ou seja, se o idoso ficou um mês na cama, ele vai precisar de cinco meses para se recuperar. Lembre-se: fratura acima de 65 anos é extremamente perigosa e pode levar à morte.

Ilustração: Paulo Vieira

vida e saúde

DESDE 1939 | BOAS IDEIAS PARA VOCÊ VIVER BEM

Não perca nenhuma novidade da sua REVISTA PREFERIDA sobre SAÚDE PREVENTIVA.

MKT CPB | Fotolia

Acompanhe nossas redes para outros conteúdos sobre vida saudável.

@vidaesaudecpb

Receitas vida e saúde

Drink da noite

Ingredientes

- ½ litro de água
- 1 colher (sopa) de camomila seca
- 1 colher (sopa) de flores secas de tília
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 banana

Modo de fazer

1. Ferva a água
2. Desligue o fogo e junte as folhas de camomila e as flores de tília.
3. Deixe descansar tampado até esfriar.
4. Coloque o chá frio e coado no liquidificador junto com os outros ingredientes e bata bem.
5. Despeje em copos com gelo e sirva em seguida.

Nesta edição, vamos fazer bebidas simples que irão ajudar você a melhorar o sono, a disposição e o humor. Essas bebidas seguem uma "filosofia" bem saborosa: misturar suco com chá e ganhar o melhor da fruta e o melhor de cada infusão de ervas.
Bom proveito!

Ricardo Fioravanti é culinarista e criador do site www.bambuchuveroso.com.br
ricardo.fioravanti@revistavidaesaude.com.br

Dica do chef

Em alguns lugares é muito difícil encontrar flores de tília. Não se aflija. Use folhas de Melissa e seu suchá vai manter as mesmas propriedades.

Fotos: Daniel de Oliveira

Drink de bom dia

Ingredientes

- ½ litro de água
- 1 colher (chá) de flores secas de hibisco
- ½ colher (chá) de erva-doce
- ¼ de uma melancia grande
- 1 xícara (chá) de frutas frescas ou congeladas

Modo de fazer

1. Ferva a água, desligue o fogo e junte as ervas para infusão.
2. Deixe esfriar tampado e coe.
3. Quando a infusão estiver em temperatura ambiente, despeje no liquidificador junto com a melancia e as frutas e bata muito bem.
4. Coe e sirva em seguida.

Dica do chef

Nunca use o chá quente na mistura com as frutas. Espere que ele volte à temperatura ambiente. Dessa forma, você amplia as propriedades positivas do chá e não quebra as vitaminas e minerais das frutas.

Drink da tarde

Ingredientes

- ½ litro de água
- 1 colher (sopa) de hortelã seca para o chá
- 12 ou mais folhas de hortelã fresca para misturar
- ½ pepino
- Suco de 1 limão

Modo de fazer

1. Ferva a água, apague o fogo e coloque a hortelã seca para infusão.
2. Tampe e deixe esfriar.
3. Coe. Despeje no liquidificador, adicione as folhas frescas de hortelã, o pepino cortado em fatias e o suco de limão.
4. Bata bem, coe e sirva em seguida.

Dica do chef

Este "suchá" vai ajudar você no esforço de vencer a retenção de líquidos.

Fotos: Daniel de Oliveira

A transição para um novo ciclo pode ser um período de renovação pessoal.

MKT CPB | Fotolia

cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimentolivrarias@cpb.com.br
/cpbeditora
Baixe o aplicativo CPB

Limpeza hepática

parte 1

Um novo "tratamento" criado com base na desinformação

Ivan Stabnov e
Leandro Dias Cezar

Modismos são muito comuns na área da saúde. De tempos em tempos, tratamentos miraculosos aparecem, prometendo cura ou melhora de determinado problema de saúde e, muitas vezes, de muitas doenças ao mesmo tempo. Um modismo bastante atual é a limpeza de vesícula e fígado, "tratamento" que promete retirada de cálculos da vesícula e detoxificação hepática. É medicina charlatã, o que torna necessário combater esse engodo.

Em 1999, na respeitada revista médica *The Lancet*, um assinante reportou que sua esposa havia expelido umas bolinhas verdes e marrons após a ingestão de grande quantidade de suco de maçã e um copo de azeite de oliva. Com essa carta foi criado o mito de que o ácido málico, presente no suco de maçã, dissolveria cálculos biliares.

O dito tratamento consistia em fazer uso de suco de maçã e outros vegetais durante o dia, alimentos sólidos estavam proscritos e, à noite, ingerir uma quantidade maciça de azeite com um copo de suco de limão durante várias horas. Algumas outras substâncias, como sulfato de magnésio, também são utilizadas, alternativamente em algumas situações.

Teoricamente, ao se acrescentar suco de limão, suco de maça ou sulfato de magnésio ao azeite, cria-se uma panaceia que resultaria na liberação intestinal e indolor de vários "cálculos" esverdeados e semissólidos na manhã seguinte à ingesta dos líquidos receitados. Essas "pedras", ao serem examinadas ao microscópio, revelam estruturas cristalinas, colesterol, bilirrubina ou cálcio, elementos que compõem o cálculo biliar. No entanto, elas contêm ácidos graxos, que compõem 75% do material.

A conclusão é que essas "pedras" são resultado da ação do suco gástrico e pancreático na gordura do azeite, saponificados pela ação do carboxilato de potássio presente em alta concentração no suco de limão, formando, assim, cálculos de sabão.

Saponificação é o processo pelo qual se fazem, por exemplo, as pedras de sabão – aquelas utilizadas para se lavarem roupas. Essa reação química acontece diariamente em nosso intestino, porém, não é percebida, devido à quantidade moderada de gorduras ingeridas junto com outros tipos de alimento. Para que essa saponificação ocorra é necessário que aconteçam algumas reações químicas com substâncias alcalinas presentes em alta quantidade no intestino humano, como os sucos biliares e pancreáticos. Mas essa reação pode ser potencializada ainda mais pelo sulfato de magnésio, que é levemente alcalino, mas que em nosso organismo é facilmente convertido em hidróxido de magnésio, este, sim, altamente alcalino.

TRATAMENTO CONTROVERSO

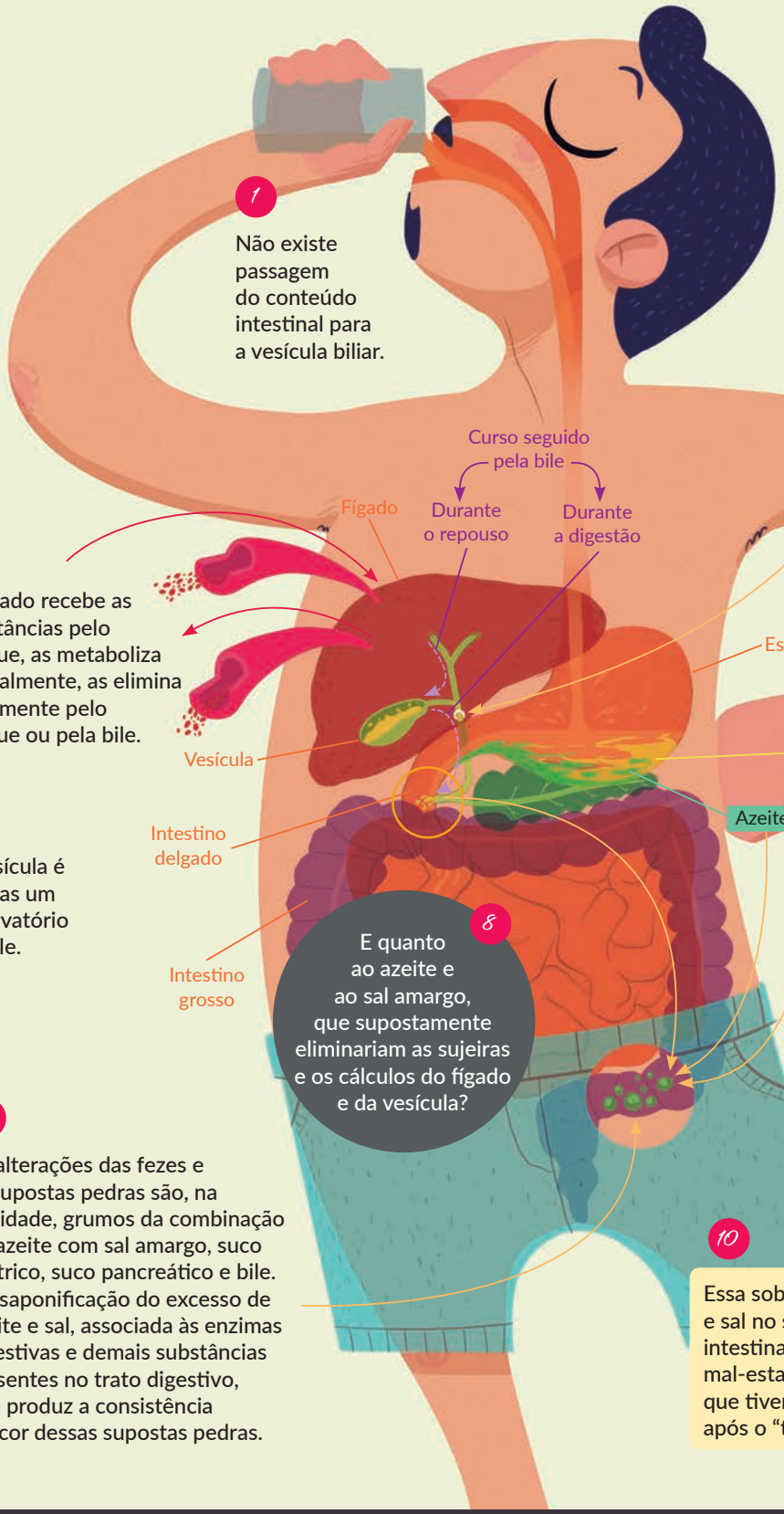
Infelizmente, muitos optam por buscar outras soluções para seus problemas e se criam terapias alternativas, como a tão falada "limpeza do fígado e da vesícula biliar". O que dizer de todos os relatos sobre a eficácia desse método?

Atendo muitos pacientes com pedra na vesícula que fizeram essa tal limpeza para eliminar os cálculos. A maioria deles relata que pensou que o tratamento tinha funcionado, pois foram eliminadas várias "pedras" pelas fezes. Contudo, voltaram a apresentar os sintomas ou fizeram nova ecografia, e os cálculos ainda estavam lá. O que realmente aconteceu com esse tratamento? Eliminaram os cálculos, ou não? Limparam o fígado e a vesícula, ou não? Vamos analisar os principais compostos dessas fórmulas.

Comecemos pela maçã e seu ácido málico. O primeiro relato em uma revista científica sobre as propriedades da maçã de dissolver os cálculos biliares ocorreu em 1999 na revista *Lancet*. Mas não foi publicado nenhum trabalho científico sobre o assunto e, sim, a pequena carta de um assinante falando sobre esse suposto efeito que teria ocorrido em sua esposa durante a limpeza hepática caseira.[1]

A única possibilidade de eliminar cálculos ocorre quando existe barro biliar ou microcálculos na vesícula. Qualquer alimento gorduroso estimula a contração da vesícula biliar, e quanto maior for a carga lipídica do alimento, mais intensa será a contração do órgão. Portanto, com o excesso de estímulo gorduroso dessa poção, a vesícula faz repetidas e intensas contrações, o que pode eliminar alguns microcálculos, ou até mesmo todos eles.

Infográfico: F. Carvalho / Ilustração: Kaleb Carvalho



1 Não existe passagem do conteúdo intestinal para a vesícula biliar.

2 O fígado recebe as substâncias pelo sangue, as metaboliza e, finalmente, as elimina novamente pelo sangue ou pela bile.

3 A vesícula é apenas um reservatório de bile.

4 O ducto que transporta a bile e comunica a vesícula e a árvore biliar com o intestino tem apenas 5 milímetros e é controlado por uma válvula que só permite fluxo para dentro do intestino.

Ducto da vesícula

5 Essa válvula não permite o refluxo para dentro das vias biliares (caso contrário haveria contaminação das vias biliares e do fígado).

6 Somente cálculos muito pequenos podem ser eliminados através do ducto de 5 milímetros. E estes têm característica muito diferente dos cálculos eliminados nessa suposta limpeza natural.

7 Para que o ácido málico tivesse efeito nas pedras da vesícula biliar, ele deveria ser absorvido nos intestinos, metabolizado no fígado e eliminado junto com a bile para, assim, penetrar na vesícula e dissolver os cálculos. Isso não ocorre com o ácido málico da maçã.

8 E quanto ao azeite e ao sal amargo, que supostamente eliminariam as sujeiras e os cálculos do fígado e da vesícula?

9 As alterações das fezes e as supostas pedras são, na realidade, grumos da combinação do azeite com sal amargo, suco gástrico, suco pancreático e bile. É a saponificação do excesso de azeite e sal, associada às enzimas digestivas e demais substâncias presentes no trato digestivo, que produz a consistência e a cor dessas supostas pedras.

10 Essa sobrecarga produzida pelo excesso de azeite e sal no sistema digestivo produz tamanha irritação intestinal que pode causar diarreia e grande mal-estar. Existem muitos relatos de pessoas que tiveram que procurar a emergência hospitalar após o "tratamento".

Sabemos que o ácido ursodesoxicólico é eliminado junto à bile e tem a capacidade de dissolver os cálculos biliares. Inclusive ele é usado no tratamento de colestase, de microcálculos, de barro biliar (não é muito eficaz em cálculos maiores). No entanto, são necessários mais de seis meses de tratamento para alcançar o efeito desejado em apenas 30% a 60% dos pacientes. E o surgimento de novos cálculos pode alcançar mais de 60% desses pacientes.
O único benefício do consumo da maçã ou de seu suco nesses tratamentos alternativos se deve aos benefícios dietéticos de uma alimentação mais leve e do jejum na primeira fase do suposto tratamento.

Alguns pontos precisam ficar claros

- A vesícula biliar não comporta volume de pedras tão grandes em seu interior.
- Cálculos biliares afundam na água, não boiam como as ditas pedras expelidas pelo intestino.
- Cálculos biliares podem, sim, ser raramente excretados pela vesícula biliar ou pelo duto biliar. Porém, eles precisam ser muito pequenos, menores que cinco milímetros, e ainda assim existe grande risco de entupimento do duto, o que leva a processos inflamatórios graves, como a pancreatite. Portanto, cálculos grandes costumam ser menos perigosos do que cálculos pequenos, pois é muito improvável que consigam passar pelo canal.

Outra argumentação contrária a esse modismo é que, frequentemente, há saída de muitos "cálculos", chegando às centenas, até do tamanho de uma ervilha. Ora, o volume médio que uma vesícula suporta é de 50 ml, o que seria incompatível com tantos "cálculos" expelidos. Simplesmente não caberiam dentro do órgão.

Há relatos de pessoas que fizeram esse suposto tratamento várias vezes seguidas, chegando a expelir mil "cálculos" no total. Cálculos biliares verdadeiros demoram meses ou anos para se formar e não nessa velocidade e quantidade, a ponto de chegar à casa das várias centenas.

Cálculos biliares verdadeiros

Os cálculos biliares verdadeiros são sólidos e pesados, depositando-se, quando expelidos, no fundo do vaso sanitário, e não boiam como as estruturas eliminadas no falso tratamento. Isso ocorre porque os cálculos biliares são compostos por cálcio e colesterol, mais pesados do que a água.

Vários blogs e vídeos de defensores dessa limpeza alegam que o ácido málico da maçã dissolve os cálculos biliares, porque isso teria sido publicado na revista científica *The Lancet*. Primeiramente, não se trata de um artigo científico, mas, sim, do relato de um assinante. Quem referencia a revista não se dá o trabalho de ler sobre o que se trata. Está replicando informações de fontes duvidosas. Mas, ainda assim, se considerarmos a anatomia do sistema digestivo, os cálculos, quando presentes, ficam alojados no interior da vesícula biliar. Existe um esfíncter, um músculo que impede qualquer substância do intestino de voltar para a vesícula biliar ou para o duto biliar. As medicações à base de sais biliares, utilizadas na diluição de alguns tipos desses cálculos, para poderem atuar são primeiramente absorvidas para a corrente sanguínea, a fim de serem metabolizadas no fígado, e aí então chegar à vesícula biliar. O tratamento com essas medicações normalmente leva cerca de seis meses a um ano.

Muitas das pessoas que experimentaram esse suposto método terapêutico relatam uma leveza, maior disposição e até melhoria de marcadores sanguíneos depois de seguir o procedimento, como se uma limpeza profunda de todo o organismo tivesse ocorrido. Esse benefício não tem relação com a excreção dessas "pedras", mas, sim, com toda a mudança de hábito alimentar que adotaram por uma semana, antes de iniciar esses procedimentos, além do longo jejum que praticam no dia do procedimento. Esse mesmo benefício também é observado por diversas pessoas que fazem jejuns prolongados por motivos religiosos e que relatam clareza mental, leveza, disposição, bem-estar, conexão com a espiritualidade, etc. Isso ocorre devido a várias reações químicas que já foram estudadas em pessoas que realizam jejuns e estão relacionadas a diversas alterações hormonais de sobrevivência provocadas pelo jejum prolongado, como no hormônio de crescimento, hormônios da glândula adrenal, pituitária e até no sistema imunitário.

O que falta em muitos profissionais é a ausência de interesse por estudar o básico de bioquímica, anatomia, e ir à fonte. Muitos tentam buscar atalhos, caminhos mágicos e muitas vezes consideram a ciência uma perversão manipulada por grandes corporações farmacêuticas. Não que isso não exista, mas nem por isso vamos negar a ciência e voltar aos tempos da bruxaria, alquimia, do esoterismo e misticismo.

Portanto, se você é um paciente que foi diagnosticado com cálculos na vesícula a partir de uma ultrassonografia e quer se submeter a esse procedimento de "limpeza" para ver o que acontece, provavelmente vai só perder seu tempo. Mas, antes de sair divulgando que resolveu seu problema, repita a ultrassonografia para verificar se esses cálculos foram realmente expelidos. O mais importante é: procure um médico especialista, nesse caso, um gastroenterologista, para avaliar se no seu caso é necessária cirurgia ou não. Em grande parte dos casos a cirurgia é desnecessária e não há nada que você possa fazer para tirar os cálculos da vesícula. É possível viver bem por toda a vida, mesmo com cálculos na vesícula.

O mais importante é adotar um estilo de vida que previna a formação de novos cálculos, lembrando que o que mais propicia a formação deles são fatores de risco como obesidade, diabetes, terapia hormonal com alguns hormônios estrogênios, e hábitos alimentares inadequados, normalmente pobres em fibras fermentáveis e desbalanceados em gorduras. •

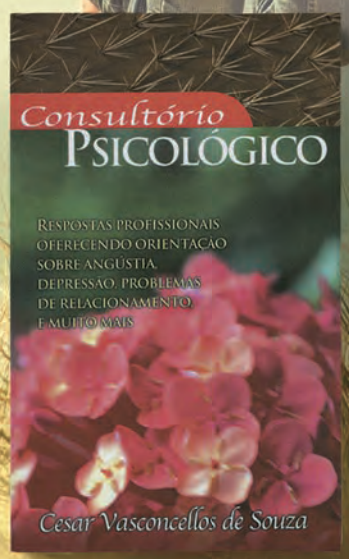
Ivan Stabnov
Médico gastroenterologista e endoscopista digestivo

Leandro Dias Cezar
É médico e trabalha na Santa Casa de Porto Alegre e no Hospital Sapiranga, em cirurgia de transplante de fígado e cirurgia do aparelho digestivo

Ilustração: Kaleb Carvalho

MKT CPB | Fotolia

Cuide de você para, então, cuidar de quem você ama.



cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimentolivrarias@cpb.com.br
/cpbeditora
Baixe o aplicativo CPB

Marcello Niek M. Leal
marcello.leal@revistavidaesaude.com.br

Narcisismo

Exercite a empatia e construa uma consciência autocrítica a fim de fugir desse mal

Se existe algo que aprendemos com os anos de prática médica é que os seres humanos são indivisíveis, com mente e corpo intimamente ligados e interagindo o tempo todo entre si. Quando a mente não está bem, o corpo sofre de alguma forma, e vice-versa.

São muitas as doenças que podem afetar a mente, tanto do ponto de vista cognitivo – o que tem que ver com a inteligência, a memória e a consciência da realidade –, quanto do ponto de vista não cognitivo, como a personalidade, as emoções e as habilidades sociais.

Gostaria de destacar uma condição que pode ser apenas um "defeito", mas que em alguns casos se torna uma doença muito séria: o narcisismo ou, em uma definição mais técnica, transtorno da personalidade narcisista.

O narcisismo se caracteriza por uma preocupação exagerada consigo mesmo, sobre seus desejos e sobre suas necessidades. É uma espécie de auto-admiração levada ao extremo, associada com uma enorme necessidade de ser admirado pelos outros.[1]

Em outras palavras, pacientes com esse transtorno têm um padrão persistente de grandiosidade, necessidade de admiração e falta de empatia,[2] o que os leva a ter pensamentos, sentimentos, comportamentos e interações sociais que causam constantes momentos de angústia e outros problemas subjacentes, que acabam inevitavelmente em sintomas físicos também, com visitas intermináveis a médicos e realização de exames que não encontram a doença.

Exercitar a empatia e construir uma consciência autocrítica diária nos ajuda tremendamente contra o desenvolvimento de traços narcisistas. Contudo, algumas pessoas necessitam de tratamento médico e psicológico. Precisam de ajuda para superar algo que está instalado e que na maioria das vezes não pode ser resolvido sozinho.

Marcello Niek M. Leal
Médico e mestre em Ensino de Saúde

Referências:
1. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9742-narcissistic-personality-disorder
2. https://www.msdmanuals.com/pt-pt/profissional/transtornos-psiquiátricos/transtornos-de-personalidade/transtorno-de-personalidade-narcisista-tpn

Responda para si mesmo às perguntas a seguir. Se você responder "sim" a pelo menos cinco delas, será um forte indício de que precisa de ajuda profissional especializada para lidar com esse problema.

1. Eu realmente sou muito importante para minha família e/ou para meu trabalho, e eles não conseguiriam viver sem mim?
2. Sou excepcionalmente talentoso naquilo que faço, sendo difícil achar alguém tão bom quanto eu?
3. Sou lindo(a) demais? Ou inteligente demais? Ou sempre consigo tudo o que quero?
4. Sou único(a) e preciso encontrar pessoas do meu nível para me relacionar?
5. Eu amo quando as pessoas me elogiam e sinto que todos me admiram?
6. Mereço ganhar mais ou ser mais reconhecido pelo meu trabalho e por minhas realizações?
7. Não meço esforços e passo por cima ou uso quem for para alcançar meus objetivos?
8. Não consigo me importar com os outros?
9. Eu sei que muitos me invejam?
10. Sei que sou bom mesmo e que sou melhor que os outros?

Espero que possamos sempre nos manter humildes, empáticos e generosos com os outros, porque coração leve e mente tranquila são os melhores remédios.

Fotos: © VectorMine | Adobe Stock

Virgílio Ferreira
virgilio.ferreira@revistavidaesaude.com.br

Saúde do homem idoso

Quando foi a última vez que você realizou exames de rotina e passou em um clínico geral de forma preventiva?

Quando pensamos na saúde do homem, o tema câncer de próstata domina a mídia, porém há uma série de outras necessidades e demandas importantes. E a saúde do homem idoso, como anda? Diria que precisa melhorar. Os dados demográficos nos ajudam a responder essa questão. Já é bem conhecido que o envelhecimento é um fenômeno essencialmente feminino, ou seja, as mulheres vivem mais que os homens. A partir daí surge a constatação de que as mulheres se preocupam mais com sua saúde, procurando não só tratar a tempo seus problemas, mas se cuidando antes que estes problemas surjam. Basta ir a qualquer posto de saúde ou consultório privado e você notará que a maioria das pessoas ali são mulheres.

A retórica masculina de que mulher sofre com mais doenças e que, por isso, vai mais ao médico não condiz com a realidade. Na verdade, o homem está muito mais exposto a diversos fatores de risco que ajudam a explicar essa maior mortalidade. O homem ainda fuma mais, ingere mais bebida alcoólica, morre mais por doenças cardiovasculares e também está no topo das estatísticas de morte por homicídios, acidentes de trânsito, de trabalho e câncer. O resultado disso é que o número de homens em comparação com as mulheres, entre pessoas com mais de 60 anos, vem reduzindo progressivamente.

A grande dificuldade dos sistemas de saúde em transformar essa realidade está nas diferenças de aspectos social e cultural existentes entre homens e mulheres. O mito da invulnerabilidade, da potência, do super-homem prejudica muito o autocuidado do homem. São valores aprendidos e incorporados que impedem o homem de adotar condutas mais saudáveis e preventivas. Nesse sentido, ter uma mulher atenta ao lado é um fator que pode influenciar positivamente.

A relação do homem com o trabalho também resulta em grande dificuldade de ele organizar o tempo para cuidar da saúde. A pergunta que faço a você homem que trabalha é: Quando foi a última vez que realizou exames de rotina e passou em um clínico geral de forma preventiva? Numa fase mais tardia da vida, com a aposentadoria, seria momento propício para esses cuidados. Porém, muitos se entregam ao sedentarismo, alcoolismo, ganham peso e se deprimem. A verdade é que, se essa cultura preventiva não teve início na vida adulta, dificilmente ela virá na terceira idade. Tudo isso colabora para um envelhecimento com pior qualidade de vida, acarretando uma fragilidade que chegará mais precocemente.

Mais uma vez a solução está na educação, na conscientização de que estamos ou não construindo uma velhice ativa e cheia de propósitos, ou estamos assistindo, de forma alheia, a um processo interno de autodestruição, em que o tempo cobra seu preço. Então, sejamos mais sábios, façamos boas escolhas para que tenhamos saúde plena, não só física, mas psíquica e espiritual.

Virgílio Ferreira
Médico geriatra

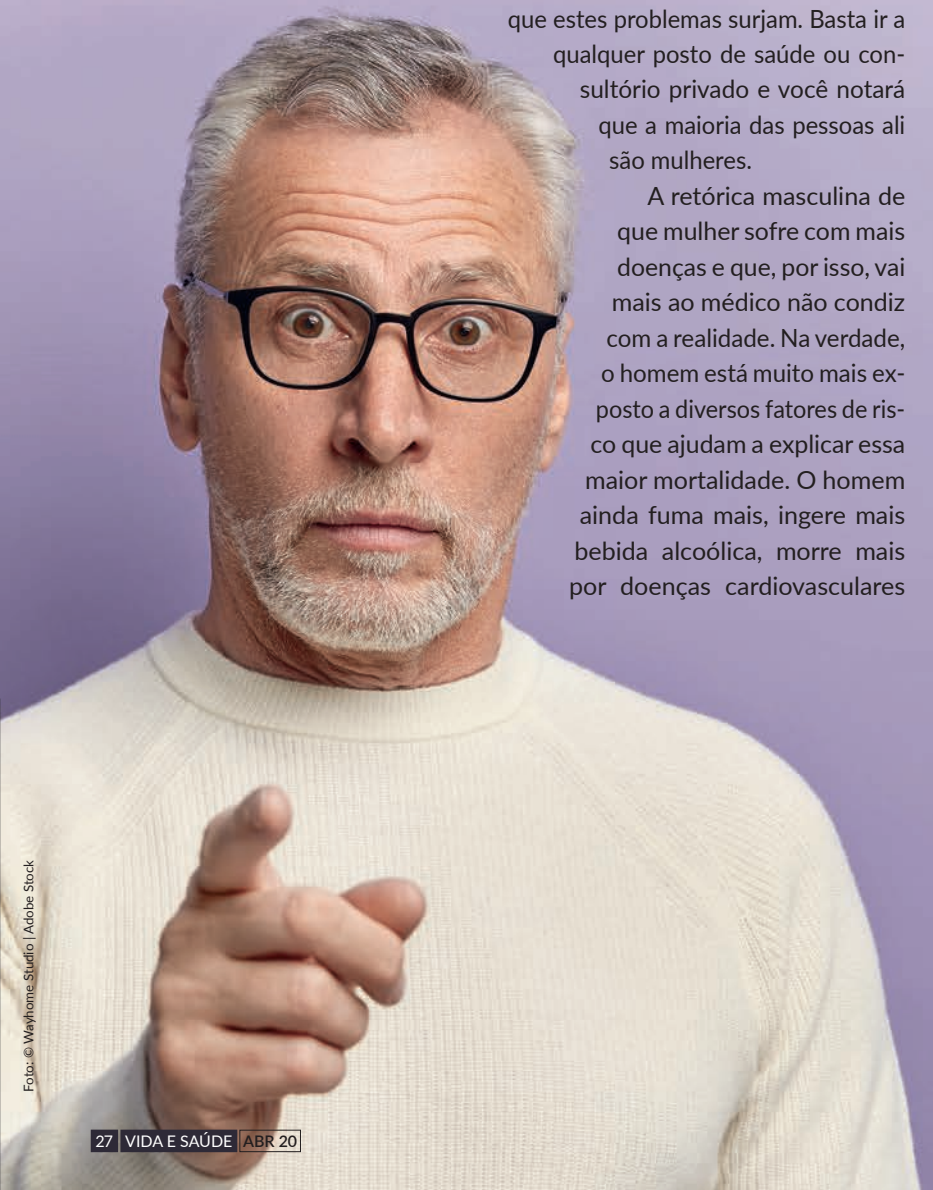


Foto: © Wayhome Studio | Adobe Stock

Lisany Manfrim Contrera
lisany.contrera@revistavidaesaude.com.br

Gripe e saúde bucal

Essas duas coisas estão relacionadas e cuidados simples podem ajudar a prevenir o problema

A saúde bucal pode ter mais que ver com a incidência de gripes do que você imagina. Boca, nariz, ouvido e garganta são anatomicamente interligados; o que afeta um pode afetar os outros e vice e versa. Secreções e bactérias de um lugar podem passar para o outro e causar muitos problemas, incluindo a tão comum e incômoda gripe.

Cáries, tártaros e abscessos têm grande quantidade de bactérias, e isso explica por que os tecidos em volta ficam vermelhos e inflamados. Se não forem tratados e removidos, os problemas vão se agravando e secreções repletas de bactérias ficam passeando pela boca e depois são engolidas, podendo se alojar na garganta e nas amígdalas. E por falar nelas, você sabia que as amígdalas também podem acumular resíduos alimentares? Elas possuem na superfície ranhuras ou mesmo furinhos que podem se encher de resíduos, e se eles forem de origem animal, virão carregados de mais bactérias que iniciarão logo a decomposição do material, produzindo odor desagradável, mau hálito e inflamação ao redor.

Mesmo algumas orientações tradicionais, como o velho costume de tomar muito sorvete após uma cirurgia na boca, devem ser vistas com cautela. Sabemos que o gelo ajuda a diminuir a inflamação, mas o excesso de açúcar combinado com o leite dos sorvetes pode contribuir mais para um resfriado do que para a melhora. Prefira os sorvetes naturais de frutas e sem açúcar, ou vitaminas e sucos gelados para ajudar em pós-operatórios.

Lisany Manfrim Contrera
Cirurgiã-dentista

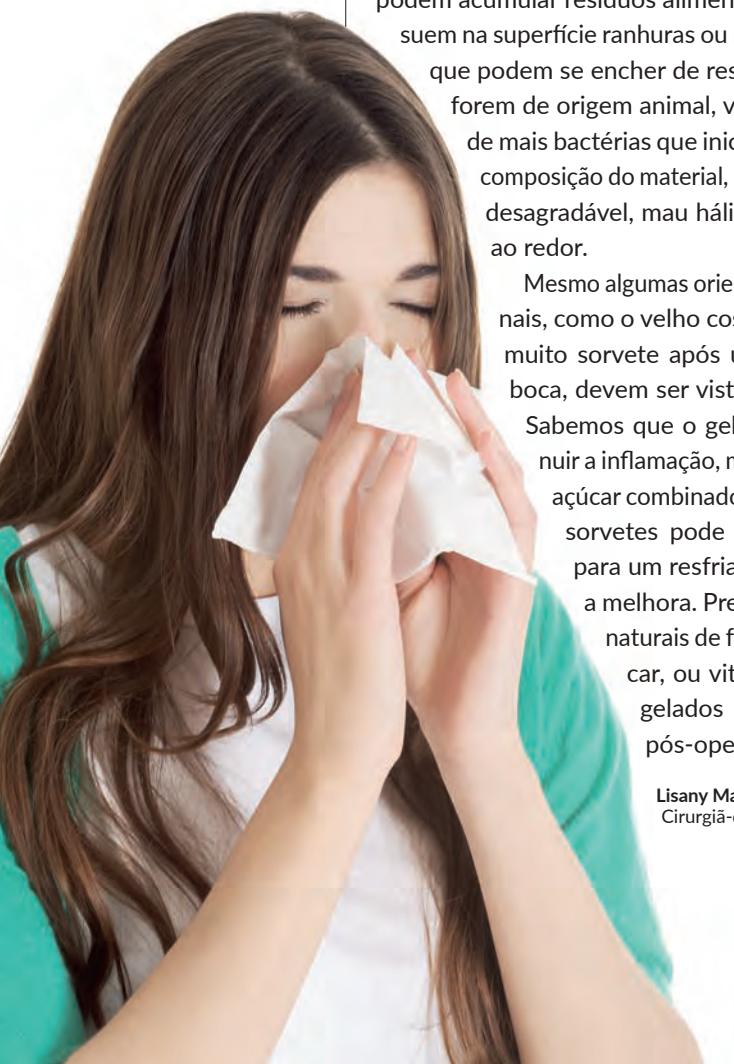


Foto: © Piotr Marcinski | Adobe Stock

Cuidados importantes

Para prevenir gripes:

1. Autoexame – olhe no espelho e observe suas gengivas, céu-da-boca, garganta e amígdalas. Se algum lugar estiver embranquecido, amarelado ou mais vermelho do que ao redor, procure um profissional de saúde.
2. Faça profilaxia dental e consultas preventivas a cada seis meses. Isso manterá sob controle as bactérias que normalmente vivem na boca.
3. Faça uma higiene bucal caprichada sempre que comer ou beber qualquer alimento.
4. Inclua em sua higiene bucal o gargarejo com a espuma formada pela pasta de dentes e, depois disso, repita mais uma vez só com água. Para remover resíduos das amígdalas é necessário que haja turbilhonamento. Ou seja, o gargarejo deve ser vigoroso.
5. Após uma gripe, descarte a escova de dentes

Se estiver gripado:

1. Redobre o cuidado com a higiene bucal. Não se esqueça de usar fio dental.
2. Evite alimentos de origem animal, lembrando que o leite e derivados são alimentos muco produtores e vão causar o aumento do catarro.
3. Use mais frutas e legumes, principalmente os ricos em vitamina C, e procure descansar. Vitamina C e cama, lembra? A carência de vitamina C, sozinha, pode causar inflamações nas gengivas.
4. Evite ingerir alimentos grosseiros que possam arranhar a garganta já sensibilizada. Por isso, mastigue bem os alimentos.
5. Não use alimentos que contenham açúcar, pois aumentam a incidência de cáries e tártaros, além de diminuir suas defesas contra a doença.
6. Em caso de febre, faça uso exclusivo de alimentação líquida.
7. Faça bochechos e gargarejos com algum antisséptico antes de dormir. Pode ser água morna com sal (um copo de água para uma colher de sobremesa de sal marinho).
8. Dobre a quantidade e a frequência com que você toma água.
9. Se os sintomas persistirem procure um médico.

Adriana Boganha
adriana.boganha@revistavidaesaude.com.br

Identificação importante

Veja o que os sete tipos de formato de fezes dizem sobre sua saúde

O assunto é tão sério que os pesquisadores até criaram uma escala para avaliar a consistência das fezes. A Escala de Bristol (veja abaixo). Ela tem sido reconhecida pela literatura científica como instrumento valioso na avaliação das doenças intestinais. A escala é uma boa maneira de avaliar suas fezes e descobrir se elas podem estar sinalizando algum problema. O formato das fezes se modifica em várias doenças intestinais como, por exemplo, as diarreias infecciosas, colites, constipação intestinal, incontinência anal e síndrome do intestino irritável.

Adriana Boganha
Nutricionista e mestre em Educação nas Profissões de Saúde

A ESCALA DE BRISTOL CLASSIFICA A FORMA DAS FEZES HUMANAS EM SETE CATEGORIAS

Tipo 1

É aquele que boia, indicando que sua alimentação é pobre em fibras e água. Aumente a ingestão de água, sucos, chás, frutas com casca e bagaço, verduras, linhaça, granola, aveia, quinoa e cereais integrais. Evite carnes vermelhas, farinhas brancas, açúcares e laticínios.

Tipo 2

Esse tipo indica que as fezes permaneceram por muito tempo no cólon (trânsito lento). Além disso, há deficiência também de água e fibras. Assim como no tipo 1, você deve aumentar a ingestão de água, sucos, chás, frutas, legumes e verduras, além dos cereais integrais.

Tipo 3

Indica que o bolo fecal ainda está um pouco seco. Aumente a ingestão de líquidos e água.

Tipo 4

Parabéns! Seu trânsito intestinal está ótimo. As fezes passam com facilidade e não causam desconfortos.

Tipo 5

Indica que seu bolo fecal está se movendo mais rápido que o normal. Isso pode levar a carências nutricionais e desidratação. Aumente a quantidade de fibras solúveis provenientes de legumes cozidos, grãos, aveia, cevada e frutas. O uso de probióticos pode auxiliar a regular seu trânsito intestinal, mas deve ser feito com prescrição do nutricionista ou médico.

Tipo 6

Indicador de trânsito intestinal muito rápido. Significa que a água foi mal reabsorvida e também pode causar carências nutricionais e desidratação. Além disso, pode ser um sinal de intolerâncias alimentares e/ou um desequilíbrio na flora bacteriana intestinal. Evite frutas e legumes crus, prefira os cozidos. Um acompanhamento nutricional com utilização de probióticos pode ser benéfico, mas exames devem ser realizados para descartar qualquer patologia, como alergias ou intolerância alimentar.

Tipo 7

Provavelmente seja resultado de uma infecção. Você deve procurar o médico para fazer um diagnóstico. Tenha uma alimentação leve, sem gorduras, frituras, açúcares e laticínios. Consuma alimentos cozidos, caldos, sopas, líquidos, e água para hidratar.

Fonte:
Martinez AP, Azevedo GR. Tradução, adaptação cultural e validação da Bristol Stool Form Scale para a população brasileira. Rev. Latino-Am. Enfermagem maio-jun. 2012;20(3):[7 telas]

Ilustração: Gabriel Nadai / Foto: © Wayhome Studio | Adobe Stock

Késia Diego Quintaes
kesia.quintaes@revistavidaesaude.com.br

Tremoço

Para quem tem alergia à soja e/ou ao amendoim, a leguminosa representa uma boa alternativa alimentar

O tremoço contém vasta gama de vitaminas e minerais essenciais à nutrição humana.

O tremoço não aparece sempre à mesa, mas deveria. Além de muito saboroso e nutritivo, ele pode ser usado como ingrediente em diversas preparações, desde saladas e sopas a substitutos do leite e produtos de panificação, além de poder ser consumido isoladamente.

O tremoço tem sido cultivado há mais de três mil anos, sendo a área do Mediterrâneo e dos Andes o berço da leguminosa. Ele foi gradualmente introduzido na Europa, inicialmente visando a promover melhoria do solo. Hoje ele é produzido na Alemanha, Polônia, Rússia e países do Mediterrâneo, bem como Austrália, África do Sul e América do Sul. Em 2015 foram produzidas mais de um milhão de toneladas métricas de tremoço em âmbito mundial, visando a servir de alimento para humanos e animais.

A diversidade de espécies de tremoço é mais bem compreendida quando agrupada em classes: espécies do Velho Mundo e espécies do Novo Mundo. As últimas representam mais de 90% do total de espécies encontradas do Alasca até o sul da Argentina e Chile. As espécies do Velho Mundo incluem 13 plantas cultivadas do Mediterrâneo até a África. Três das espécies do Velho Mundo, a saber *L. albus* (branco), *L. angustifolius* (azul, doce australiana) e *L. luteus* (amarelo), e uma do Novo Mundo, *L. mutabilis* (lilás, amargo, conhecido como Chocho nos Andes), são cultivadas para consumo humano. Outras espécies de *Lupinus* são usadas para estabilização do solo, forragem ou mesmo para ornamentação, por ser uma planta bonita.

As cores atribuídas às sementes são as observadas nas flores de cada planta. O tremoço azul é produzido predominantemente na Austrália, enquanto o branco e o amarelo são tradicionalmente cultivados na Europa, África e América do Sul. Já o tremoço amargo é cultivado somente em partes do Equador, Peru e Bolívia.

Benefícios à saúde

O tremoço contém compostos fenólicos que são antioxidantes, oligossacarídeos probióticos que favorecem a proliferação das bifidobacterias e fortalecem o sistema imunológico. A composição química do tremoço contribui para a redução dos níveis de colesterol; ademais, estudos têm mostrado que o tremoço tem propriedades hipolipemiantes, hipoglicemiantes, hipotensivas e anticarcigonênicas.

Por ser isento de glúten o tremoço e sua farinha podem ser consumidos por pessoas celíacas ou intolerantes ao glúten. Recentemente pesquisadores da Universidade San Francisco de Quito, no Equador, elaboraram macarrão com farinhas de tremoço e de arroz em substituição à de trigo. Os bons resultados indicaram que a farinha de tremoço é uma alternativa para produtos de panificação sem glúten.

Na Suécia, pesquisadores mostraram que o tremoço protege contra a infecção urinária, impedindo a adesão de bactérias por alteração da superfície celular, aumentando a expressão antimicrobiana e reduzindo a formação de biofilme. Os resultados sugerem que o tremoço pode contribuir para a prevenção de infecções do trato urinário, o que é importante em uma era de crescente resistência aos antibióticos.

Valor nutricional

Por ser uma leguminosa, o tremoço tem perfil nutricional similar a essa categoria de alimentos, porém, com algumas peculiaridades. Primeiramente, ele se diferencia das leguminosas por veicular pouca quantidade de fatores antinutricionais, como inibidores de tripsina e fitatos. Em segundo lugar, o tremoço é praticamente imbatível quando o assunto é quantidade de proteína, a qual varia de 5,5 a 18,9 g/100 g, conforme a espécie do tremoço. Ademais, a proteína dele tem propriedades físicas e funcionais similares às da soja, sendo que sua qualidade biológica é melhorada quando ele é consumido em conjunto com cereais (ex.: arroz, milho, etc.).

Outra característica importante do tremoço é o baixo valor de lipídios, o que resulta em um alimento de baixa densidade energética, quando comparado a outras leguminosas – bom para quem quer perder peso. O tremoço tem pouco carboidrato digerível

Fotos: © Silvy78, Ajcespedes | Adobe Stock

VALORES NUTRICIONAIS

(valores por 100 g) / Tremoço, cozido, drenado, com sal

Energia (kcal)	116
Proteína (g)	15,6
Lipídios (g)	2,9
Carboidratos (g)	9,3
Fibras (g)	2,8
Cálcio (mg)	51
Ferro (mg)	1,2
Magnésio (mg)	54
Fósforo (mg)	128
Potássio (mg)	245
Sódio (mg)	240
Zinco (mg)	1,3
Selênio (mcg)	2,6
Tiamina (mg)	0,13
Riboflavina (mg)	0,05
Niacina (mg)	0,5
Piridoxina (mg)	0,01
Folato (mcg)	59

Fonte: Valores nutricionais adaptados do U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019

(amido), sendo expressivo em polissacarídeos não amídicos (especialmente oligossacarídeos) e fibras alimentares. Elas são predominantemente do tipo insolúvel, mas com estrutura química similar à pectina (fibra solúvel), garantindo capacidade de ligação com água e viscosidade, quando comparadas a outras fibras insolúveis. Assim, o perfil nutricional do tremoço é de um alimento com baixa quantidade de carboidratos disponíveis, benéfico à saúde intestinal e que pode ser consumido inclusive por pessoas diabéticas.

O tremoço também contém vasta gama de vitaminas e minerais essenciais à nutrição humana, conforme mostrado na tabela de informação nutricional.

Cuidados

Mas nem tudo são flores quando se trata do tremoço. Ele tem também compostos conhecidos como alcaloides. Embora os alcaloides possam ter aplicações medicinais (ex.: imunossupressoras), eles têm implicações toxicológicas, além de possuir sabor amargo. A espécie azul, produzida na Austrália, é naturalmente adocicada e sem níveis tóxicos de alcaloides. Mas para as demais espécies é necessário fazer a remoção dos alcaloides antes do consumo. O método doméstico mais simples e usado desde os tempos antigos consiste em deixar as sementes do tremoço de molho em água por 12-14 horas. Depois as sementes devem ser lavadas e então cozidas ou assadas. Esse processo garante a remoção dos níveis tóxicos de alcaloides do tremoço.

Outro alerta diz respeito às alergias. Embora nem todas as agências reguladoras coloquem o tremoço entre os alimentos alergênicos, a União Europeia assim o considera. Dados epidemiológicos indicam que menos de 1% da população mundial tem alergia às proteínas do tremoço. Para esses casos, o tremoço e seus derivados (ex.: farinha de tremoço) devem ser permanentemente excluídos da alimentação. Por outro lado, para as pessoas que apresentam alergia à soja e/ou ao amendoim, o tremoço representa uma boa alternativa alimentar.

Késia Diego Quintaes
Doutora em Alimentos e Nutrição

Everton Alves
everton.alves@revistavidaesaude.com.br

Rhodiola

Conheça as virtudes dessa planta medicinal indicada para soldados e cosmonautas

Rhodiola é uma planta medicinal nativa da Sibéria Ártica, que há séculos tem sido utilizada pela cultura asiática e da Europa oriental como, por exemplo, na melhora do desempenho dos cosmonautas e dos soldados do exército, em situações de estresse.

Everton Fernando Alves
Mestre em Imunogenética pela UEM

Propriedades e indicações de uso

Estudos têm demonstrado que a Rhodiola possui em sua composição fenóis, glicosídeos cinâmicos, flavonóides glicosilados, taninos, ácido gálico, e seus ésteres e óleos essenciais proporcionam aumento da resistência física às doenças provocadas por altas latitudes. Tem ação também no rendimento de trabalho, na longevidade, na fadiga e na depressão.
É usada no tratamento de casos de anemia, indisposição gastrintestinal, infecções e desordens do sistema nervoso, bem como fortalece a memória e o aprendizado. O ponto comum de todas essas ações reside em seu efeito adaptogênico, ou seja, sua capacidade de alternar a função entre efeito estimulante ou sedativo, dependendo da necessidade da pessoa em uma situação particular.

Ficha técnica
Nome científico: *Rhodiola rosea*
Família: Crassulaceae
Nome popular: raiz-de-ouro, raiz-dourada, raíz do ártico, *Rhodiola arctica* ou scopolli, *golden root*
Parte utilizada: raiz
Propriedade terapêutica: anticancerígena, antidepressiva, antihipertensiva, analgésica, ansiolítico, antioxidante, estimulante, adaptogênica, ergogênica
Indicação terapêutica: câncer, tuberculose, amenorreia ou supressão do fluxo menstrual, astenia ou perda anormal de força, transtorno alimentar, hipertensão, gripes e resfriados, dores de cabeça, depressão, fadiga, irritabilidade, insônia, esquizofrenia, disfunção sexual masculina.

Referências:
1. Ming DS, et al. Bioactive Compounds from Rhodiola rosea (Crassulaceae). Phytother Res. 2005; 19:740-743.
2. Colson SN, et al. Cordyceps sinensis- and Rhodiola rosea-based supplementation in male cyclists and its effect on muscle tissue oxygen saturation. J Strength Cond Res. 2005 May;19(2):358-63.
3. Seely D, Rana S. Adaptogenic Potential of a Polyherbal Natural Health Product: Report on a Longitudinal Clinical Trial. eCAM. 2007; 4(3):375-380.
4. Panossian A, Wikman G, Sarris J. Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. Phytomedicine. 2010 Jun;17(7):481-93.

Indicações

Modo de usar

É usada principalmente sob a forma de cápsulas e comprimidos contendo o extrato seco da planta (a dose varia entre 100 e 600 mg ao dia). Também pode ser ingerida na forma de chá: colocar 1 colher (chá) de raiz em uma xícara de água fervente; deixar repousar por 4 horas, coar e beber até 2 vezes por dia, pelas manhãs.

Contraindicações e efeitos colaterais

Proibido o uso em crianças menores de 12 anos de idade e em pacientes com história conhecida de alergia a qualquer um de seus componentes. Recomenda-se orientação médica para o uso em portadores de doenças cardíacas ou que fazem uso de medicações para tratamento de distúrbios psiquiátricos. Embora não haja estudos clínicos, recomenda-se também o não uso durante a gravidez e a lactação.

Foto: © Fantasy | Adobe Stock

CONHEÇA A SÉRIE

Volta ao Mundo

MKT CPB / Imagem: Adobe Stock

cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimentolivrarias@cpb.com.br

/cpbeditora

Baixe o aplicativo CPB

Uma explosão de SAÚDE!

MKT CPB | Fotolia

Os melhores livros de saúde em sua mesa! Com boas dicas para você se sentir cada vez melhor.

cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimentolivrarias@cpb.com.br

/cpbeditora

Baixe o aplicativo CPB

Débora Borges
debora.borges@revistavidaesaude.com.br

Para o corpo todo

Alguns minutos na sauna potencializam vários tratamentos de beleza de uma vez só

A correria da vida não deixa tempo para você cuidar da pele, do cabelo, dos pés... Às vezes você precisa escolher uma prioridade e sente que acaba negligenciando algumas partes do corpo? E que tal se você conseguisse cuidar de tudo ao mesmo tempo, em quinze minutos, uma vez por semana? Saiba como a sauna pode potencializar vários tratamentos de beleza de uma vez só.

A maioria dos clubes e academias tem sauna disponível e você pode tirar muito proveito disso. Além de ser relaxante e aliviar o estresse, o calor da sauna provoca vasodilatação e a pele elimina impurezas superficiais, abre os poros, amolece os cravos e eles podem ser facilmente removidos com esfoliação. Mas atenção! Os dermatologistas recomendam que o ideal é entrar com a pele limpa e só aplicar produtos hidratantes após sair da sauna. Isso porque os poros precisam estar desobstruídos, ou haverá risco de lipertemia. O próprio processo causado pelo calor da sauna melhora a oxigenação, o transporte de nutrientes e ajuda no estimulo da produção de colágeno.

Já os cabelos serão beneficiados ao aplicar máscaras de hidratação dentro da sauna. As cutículas dos fios irão se abrir e absorver o produto com mais eficiência. Após a sauna, o ideal é tomar uma ducha rápida de água fria para fechar as cutículas do cabelo e os poros da pele. Não esquecendo de aplicar condicionador após a máscara, para selar as cutículas; e passar hidratante no corpo todo. Antes, porém, o ideal é usar um esfoliante para remover células mortas e pelos encravados, que poderão ser retirados mais facilmente. Será um banho renovador após a sauna.

Entretanto, há alguns mitos que precisam ser desfeitos. Sauna não emagrece. Se após 15 minutos seu peso diminuir na balança, foi perda de líquidos e não de gordura. Por isso é importante se hidratar bem. Outros cuidados são necessários: não fique sem calçados nos pés, pois o ambiente úmido é próprio para fungos. E se sentir fraqueza, sensação de pressão baixa, é melhor sair e se recompor.

Agora que você já sabe, quando sair da academia dê uma paradinha na sauna. São apenas alguns minutinhos que farão grande diferença e pouparão um tempo maior.

Débora Borges
Pedagoga e pós-graduada em Aconselhamento Familiar

Há alguns mitos que precisam ser desfeitos. Sauna não emagrece. Se após 15 minutos seu peso diminuir na balança, foi perda de líquidos e não de gordura.

Fotos: © Yevhenii, Hquality, kei907 | Adobe Stock

Débora França
debora.franca@revistavidaesaude.com.br

Escoliose

Curvas indesejadas

Você acredita que está tudo certo com seu corpo, até que um dia sente um incomodo na coluna, procura um especialista e descobre que tem escoliose. Pois é, a doença é uma curvatura acentuada na coluna e atinge mais de seis milhões de brasileiros, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A patologia que causa dois tipos de desvios (em formato de C ou de S) é indolor e acomete pessoas de qualquer idade; porém, ocorre com mais frequência na infância e na adolescência. Nessa fase, quando acontece o processo de crescimento, a escoliose pode avançar rapidamente, caso não seja identificada nem tratada a tempo.

A assimetria nos ombros e no quadril, bem como a inclinação do corpo inteiro para um lado, são sinais físicos comuns indicativos da escoliose, que pode ser classificada como congênita (de nascença); distúrbios neuromusculares, como a paralisia cerebral e distrofias musculares; e em 80% dos casos a causa é idiopática, ou seja, sua origem ainda não foi esclarecida.

O médico ortopedista é o único especialista que pode diagnosticar a doença por meio de uma avaliação clínica, com informações sobre o histórico do paciente, exame físico, além de testes musculares e neurológicos. Exames de imagem, como raio x, ressonância magnética ou tomografia computadorizada, também ajudam a identificar a escoliose.

Os tratamentos mais comuns atuam na correção dos desvios e no controle da dor. Portanto, a fim de oferecer bem-estar, praticidade, além de promover melhor qualidade de vida para você, preparamos uma série de exercícios específicos que podem ser feitos em casa. E aí, vamos começar?

Débora França
Professora de Educação Física no Colégio Adventista de Jardim Lilah, em São Paulo

Escoliose é uma doença que atinge milhões de brasileiros. Veja como exercícios que podem ser feitos em casa auxiliam no tratamento.

Você vai precisar:

- Colchonete

1

Klapp
Na posição de quatro apoios, com as mãos e os joelhos apoiados no chão, estenda um braço para a frente, ao mesmo tempo em que estende a perna oposta. Mantenha cinco segundos nessa posição e depois alterne o braço e a perna.

3

Abraçar as pernas
Deitado de barriga para cima, abrace as duas pernas ao mesmo tempo. Mantenha essa posição durante 20 segundos.

2

Prancha lateral
Apoie um cotovelo no chão, na mesma direção do ombro. Eleve o tronco do chão, mantendo uma linha horizontal. Permaneça nessa posição por 7-10 segundos e desça. Repita cinco vezes para cada lado.

4

Aviãozinho
Em pé, abra os braços, como um avião. Eleve uma perna para trás. Mantenha o corpo equilibrado nessa posição durante 20 segundos.

5

Segurar a perna
Deitado de barriga para cima, mantenha as pernas esticadas no chão, e a seguir dobre uma perna e coloque as mãos próximas do joelho. Leve a perna em direção ao tronco. A seguir, faça o mesmo exercício com a outra perna. Faça 10 repetições com cada perna.

6

Extensão da coluna lombar
Deitado, com a palma das mãos apoiadas ao nível dos ombros, estique progressivamente os braços, olhando em frente. Mantenha o quadril apoiado no chão. Retorne lentamente à posição inicial. Repita entre 8 e 12 vezes.

Fotos: Daniel de Oliveira e Adobe Stock

Leguminosas

Keilla de Souza Conrado Voloschen

Feijão é o nome genérico dado ao grande grupo de plantas da família das leguminosas (Fabaceae), que têm como característica típica a ocorrência de vagens. O uso das leguminosas na alimentação vem desde os tempos da Antiguidade. Os povos mediterrâneos, os fenícios, os etruscos e os egípcios utilizavam sementes, como grão-de-bico, tremoço e lentilha.

Na Bíblia existem referências às leguminosas, particularmente à lentilha, em Gênesis 25:29-34, quando Esaú troca sua primogenitura por um prato de lentilhas; e em 2 Samuel 23:11, que relata a defesa dos campos de lentilha dos filisteus por Davi.

A família botânica das leguminosas é uma das maiores e mais variadas do reino vegetal. No Brasil, o feijão (e todas as suas variedades) e a soja são as leguminosas mais conhecidas, mas existem outras, como as ervilhas, lentilhas, o grão-de-bico, amendoim e tremoço. Esses grãos podem ser utilizados tanto na alimentação humana quanto de animais. Esse grupo não inclui cultivos colhidos verdes, como ervilha verde e vagem, que são classificados como hortaliças.

As leguminosas são os alimentos vegetais mais ricos em proteínas. Quando cozidas contêm 6% a 11% de proteínas. Contêm ainda carboidratos complexos (amido) e são ricas em fibra alimentar, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e outros minerais. Contêm quantidades pequenas de gordura, quase toda do tipo insaturada. Geralmente são preparadas e cozidas a partir de sua forma seca e retêm a maior parte de seus nutrientes originais.

Apesar de as leguminosas serem ricas em ferro, esse nutriente tem baixa biodisponibilidade. Sendo assim, recomenda-se o consumo concomitante de alimentos ricos em vitamina C, provenientes das frutas, dos legu-

É importante variar na alimentação os tipos de leguminosas e as formas de preparo.

A seguir estão descritas algumas leguminosas com suas características e utilização:

Amendoim
Tem sabor agradável e importância econômica, por ser um alimento energético. Pode ser consumido tostado, frito, cru, ou processado na forma de manteiga, óleo ou farinha.

Ervilhas
Podem ser consumidas cruas, congeladas, cozidas ou em conserva.

Feijão e todas as suas variedades
É um grão básico e nutritivo para a população brasileira, e é utilizado cozido ou como farinha.

Grão-de-bico
Pode ser preparado cozido, tostado, frito ou na forma de farinha. É bastante utilizado em receitas da culinária oriental. Seu consumo ainda é limitado no Brasil, quando comparado a outras leguminosas como o feijão.

Lentilhas
Fazem parte da dieta humana desde a antiguidade e podem ser usadas cozidas ou na forma de farinha.

Elas constituem boa fonte de proteínas, fibras, vitaminas e minerais, além de serem saborosas, versáteis e geralmente baratas

mes e das verduras, ou temperar as saladas com limão para aumentar a absorção do ferro no organismo.

Aminoácidos

Embora as leguminosas sejam ricas em proteínas, com exceção da soja, elas são incompletas, ou seja, não possuem todos os aminoácidos essenciais ou na quantidade adequada às necessidades do ser humano. A combinação de leguminosas com cereais (arroz, milho, trigo, aveia), como, por exemplo, a combinação típica brasileira de feijão com arroz é saudável, nutritiva e completa em proteínas. A proporção adequada é de uma parte de leguminosa (ex.: 1 colher [sopa] de feijão) para duas partes de cereais (ex.: 2 colheres [sopa] de arroz).

Nos grãos das leguminosas verifica-se a presença natural de alguns componentes antinutricionais. A presença desses elementos no trato gastrointestinal interfere na digestão das proteínas e na absorção de ferro e outros minerais. O cozimento das leguminosas pode reduzir em 80-90% a quantidade de fatores antinutricionais.

Durante o processo de digestão das leguminosas, alguns gases podem ser liberados, como hidrogênio, dióxido de carbono e metano, responsáveis por causar flatulência, o que leva algumas pessoas a evitar as leguminosas pelo desconforto intestinal. Entretanto, retirar esses grãos da dieta não é aconselhável, porque constituem fonte importante de proteínas, fibras e outros nutrientes. Uma dica prática para minimizar a flatulência é deixar a leguminosa de molho por algumas horas; em seguida a água deve ser trocada por outra, antes de cozinhar o grão. As leguminosas devem ser bem cozidas, pois o grão malcozido pode aumentar a produção de gases. ›

Composição em cada 100 g de parte comestível crua

	Amendoim	Ervilha	Grão-de-bico	Lentilha	Soja
Valor energético (kcal)	584	361	365	348	484
Carboidratos (g)	20	64	58	62	29
Proteínas (g)	27,2	23,8	21,2	23,2	43,3
Gorduras totais (g)	43,9	1,13	5,4 g	0,8	21,6
Gorduras saturadas (g)	8,7	0	0,9	0,1	0
Fibra alimentar (g)	8	25,5	12,4 g	16,9	8,1
Sódio (mg)	0	15	5	Traços	2
Ferro (mg)	4,58	4,82	5,4	7	3,95
Cálcio (mg)	Traços	37	114	54	140
Potássio (mg)	580	823	1116	887	1364
Magnésio (mg)	171	49	146	94	228
Zinco (mg)	3,2	3,5	3,2	3,5	4,77
Vitamina B1 (mg)	0,1	0,726	0,52	0,11	0,427
Vitamina B2 (mg)	0,03	0,215	Traços	Traços	0,755
Vitamina B6 (mg)	0,76	0,174	0,75	0,42	0,225

Soja
É composta por proteínas de alto valor biológico, ou seja, que se assemelham às proteínas de origem animal. Pode ser utilizada cozida ou processada na forma de farinha, proteína de soja, leite, óleo, tofu e missô.

Fotos: © Showcake, Angintaravichian, 1989STUDIO, Pixel-Shot, Interpas, Supamas | Adobe Stock

O grão da soja contém fitosteróis que podem ser usados com fins terapêuticos para a prevenção de doenças cardíacas; além das isoflavonas, substâncias antioxidantes que aliviam os sintomas indesejáveis da menopausa, reduzem o risco de doenças cardiovasculares e osteoporose.

Feijão

O feijão é, tradicionalmente, um dos principais componentes da dieta alimentar brasileira e parte importante da dieta em diversas culturas do mundo, ainda que no Ocidente seu consumo seja menor. Em média, o consumo de feijão por pessoa chega a 19 kg por ano.

Diversos tipos de feijão são cultivados no mundo inteiro. Existem aproximadamente 40 tipos. O feijão preto tem maior consumo no Rio Grande do Sul, Santa Catarina, sul e leste do Paraná, Rio de Janeiro, sudeste de Minas Gerais e sul do Espírito Santo. No restante do país esse tipo de grão tem pouca ou quase nenhuma aceitação. Os tipos de feijão carioca são aceitos em praticamente todo o país. O feijão de corda é o mais aceito nas regiões Norte e Nordeste.

No Brasil, essa iguaria está presente na culinária de todos os estados, principalmente junto com o arroz, mas também na forma de sopas, caldos, acarajé, baião de dois, feijão-tropeiro, dobradinha, salada, ensopado, guisado, feijoada e em muitos outros pratos.

Esse grupo de alimentos constitui boa fonte de proteínas, fibras, vitaminas e minerais, além de ser saborosos, versáteis, podem ser congelados e geralmente possuem preço acessível. ●

Keilla de Souza Conrado Voloschen
Farmacêutica/bioquímica e nutricionista, pós-graduada em Alimentos Funcionais e Qualidade de Vida

Composição em cada 100 g de parte comestível crua

	Feijão carioca	Feijão fradinho	Feijão jalo	Feijão preto	Feijão rajado
Valor energético (kcal)	336	346	332	332	332
Carboidratos (g)	61	61	61	59	63
Proteínas (g)	20	20,2	20,1	21,3	17,3
Gorduras totais (g)	1,3	2,4	0,9	1,2	1,2
Gorduras saturadas (g)	0,2	0,7	0,3	0,2	0,4
Fibra alimentar (g)	18,4	23,6	30,3	21,8	24
Sódio (mg)	0	10	25	0	14
Ferro (mg)	8	5,1	7	6,5	18,6
Cálcio (mg)	123	78	98	111	111
Potássio (mg)	1352	1083	1276	1416	1135
Magnésio (mg)	210	178	170	188	170
Zinco (mg)	2,9	3,9	3	2,9	2,6
Vitamina B1 (mg)	0,17	0,14	0,1	0,12	0,07
Vitamina B2 (mg)	Traços	0,03	Traços	Traços	0,03
Vitamina B6 (mg)	0,65	0,26	0,12	0,59	0,07

Fotos: © Studio Gi, Lena_zajchikova | Adobe Stock

Cesar Vasconcellos de Souza
cesar.vasconcellos@revistavidaesaude.com.br

Infertilidade e emoções

Cerca de 50% dos casos de infertilidade podem ser relacionados com fatores emocionais

A infertilidade é causada por uma variedade de fatores. Dentre eles, e do ponto de vista de alterações biológicas, estão a síndrome do ovário policístico, endometriose e homens com baixa quantidade de espermatozoides. Porém, cientistas têm verificado a importância do fator emocional na dificuldade para engravidar.

Não é raro em casais que tentam por vários anos ter filhos, depois da adoção de uma criança, ocorrer a gravidez. Uma explicação pode ser a diminuição do estresse após a adoção, e essa redução do estresse produz reações neuroendocrinológicas no casal.

A pressão para engravidar pode vir da própria pessoa que quer o filho. A mulher que quer engravidar pode se tornar bem estressada sobre isso, e a tensão emocional prejudica a concepção. Muita ansiedade prejudica a fisiologia. Quanto mais uma mulher, junto ou não com seu marido, fica tensa, nervosa, angustiada para ter que ter um filho, mais provável é que ocorra um impedimento fisiológico para a fecundação. O contrário também é verdadeiro, ou seja, quanto menos estressada ela ficar, quanto melhor conseguir crer que seu organismo funcionará bem, quanto mais confiar na natureza e no Deus da natureza, mais provável é que engravide.

Alguns estudos verificaram que mulheres inférteis tendem a ter uma personalidade mais dependente, são mais ansiosas do que mulheres férteis, e apresentam conflitos quanto à sua feminilidade e medo associado com a reprodução. Nos homens foi verificado que existe uma relação entre estresse emocional e oligospermia, ou seja, a presença de poucos espermatozoides. A impotência produz estresse no homem, o que contribui para a infertilidade também. Estudos sugerem que cerca de 10% da infertilidade podem ser parcial ou completamente explicados devido à impotência, que é uma disfunção sexual masculina.

Hormônios como prolactina, adrenalina, cortisol, endorfinas, serotonina, epinefrina, entre outros, afetam a ovulação e podem estar alterados devido ao estresse, resultado da infertilidade ou de abortos frequentes. E já que a infertilidade é experimentada pelo casal com tensão emocional grande, a psicoterapia é indicada como parte do tratamento. Esse tratamento pode resultar na correção do que produzia a infertilidade, ou pode ser usado para ajudar o casal e aceitar a perda e a impossibilidade de engravidar.

Cientistas verificaram que homens podem ter quatro tipos de causas de infertilidade: (1) impotência; (2) ejaculação falsa; (3) ejaculação retrógrada, na qual ela é feita para dentro do corpo e não para fora; e (4) oligospermia, que é a pouca quantidade de espermatozoides. O homem pode ter também a azoospermia, ou seja, ausência de espermatozoides no esperma.

A vida de um casal pode ficar tão tensa quanto à infertilidade que passam a ter muito estresse na hora das relações sexuais, porque na cabeça deles surge tensão para ter que "fazer um bebê." Isso pode prejudicar a fisiologia da concepção. O excesso de produção de hormônios do estresse prejudica a atividade do óvulo fecundado na trompa. O estresse pode afetar nervos do útero, das trompas e dos ovários, afetando a ovulação, o transporte do ovo e a implantação dele no útero.

Se você luta com problemas de infertilidade ou conhece alguém assim, cuja causa não parece ser física, procure aconselhamento profissional para corrigir possíveis problemas com relacionamento conjugal, dificuldades sexuais, ansiedade excessiva, estresse exagerado e estados depressivos.

Cesar Vasconcellos de Souza
Médico psiquiatra
www.youtube.com/claramentent | www.doutorcesar.com

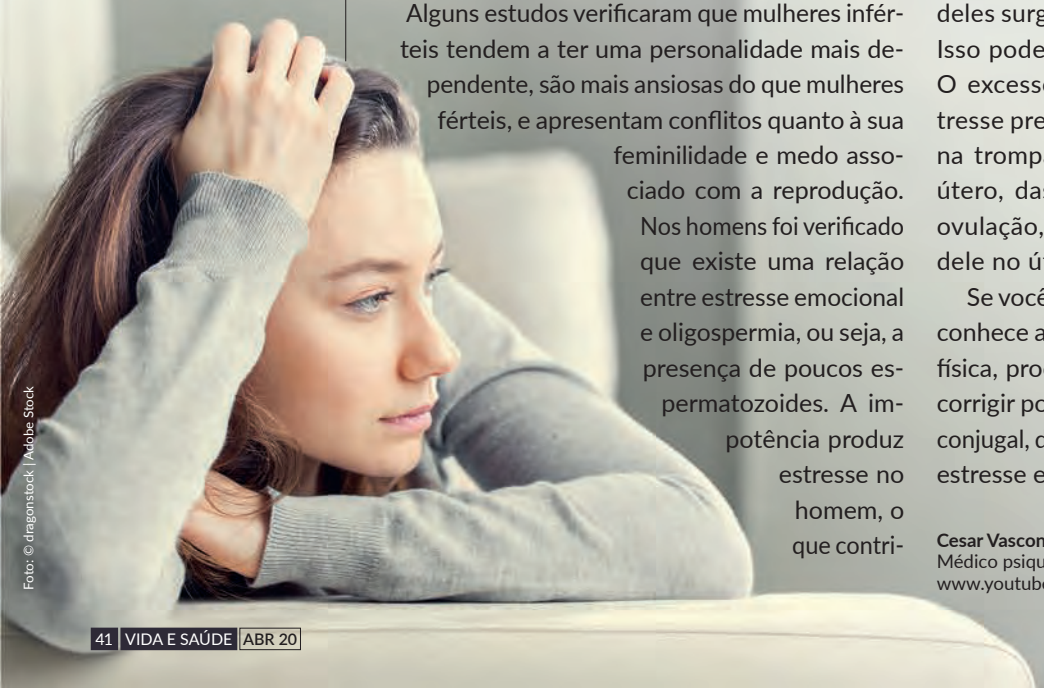


Foto: © dragonstock | Adobe Stock

Belisário Marques
belisario.marques@revistavidaesaude.com.br

Vida com menos conflito

Identifique os padrões que moldam seus sentimentos

Uma senhora procurou ajuda, desesperada com os hábitos indesejáveis de seu filho no fim da adolescência. Ela estava sofrendo muito porque, por mais que condenasse os hábitos do filho, não conseguia se comunicar com ele. Mas também não sabia como levá-lo a cuidar de si nas mínimas coisas que ela achava adequadas. Por outro lado, ele não demonstrava sentir o que ela julgava que ele devesse sentir. Assim, ela sofria por si e por ele. Com isso, o único privilegiado era ele. Para protegê-lo do sofrimento, ela adivinhava tudo que ele pudesse desejar e se antecipava para fazê-lo. Dono da situação, tranquilamente o filho rejeitava e fazia tudo como queria, sem levar os outros em consideração.

Após sofridas horas de terapia, ela resolveu, com protestos, mudar um pouco seu padrão de conduta. Mas não aceitava que fosse necessário fazer algumas alterações nos sentimentos e comportamentos. Aceitar isso é difícil mesmo. Depois de anos de sofrimento, ouvindo as mesmas palavras, repetindo os mesmos comportamentos, vivenciando os mesmos sentimentos, acabamos nos acostumando e os adotamos como nossos. Em seguida, passamos a ter certeza de que são certos. Quando reconhecemos que não alcançaram os resultados que gostaríamos, sentimos muita frustração. Exatamente por essa razão, é dolorosa a busca pela melhora. Como são padrões em que acreditamos, por que precisamos mudá-los? Porque, quando são prejudiciais, acarretam os mais variados problemas e prejudicam os outros. Enquanto nossos comportamentos e sentimentos forem regidos pelos mesmos padrões, iremos colher os mesmos resultados. É o que ocorre com essa senhora. Só haverá resultado positivo se seus padrões inadequados forem alterados. A repetição ineficiente e inadequada precisa parar, apesar das dificuldades. Parar algo enraizado em nossa forma de vida é como arrancar uma árvore grande com raiz e tudo. Vai dar trabalho. Pode não funcionar. Enquanto essa senhora estiver falando as mesmas palavras, repetindo as mesmas coisas, dando as mesmas ordens, e o filho não respeitando, ela não só se prenderá mais ao seu padrão, como reforçará a desobediência do filho, e vai criar nele um padrão inadequado para cuidar da própria vida.

Vamos pensar um pouco nos nossos padrões: os parâmetros que usamos para avaliação. Os motivos que movem nossa vida. São os que utilizamos para orientar nossas decisões. São nossas crenças que fundamentam as bases de nossos empreendimentos. Podem ser também normas impostas pela sociedade de como devemos proceder em nossa conduta. Apesar de podermos escolher como as interpretamos, se as aceitamos passam a influir nas atitudes que tomamos na condução da vida. Um fator importante dos padrões é a repetição do mesmo comportamento, do mesmo pensamento, dos mesmos sentimentos, dos mesmos motivos, dos mesmos desejos. De alguns padrões temos consciência logo no início, mas com o tempo passam a ser automáticos. O que nos leva a perder o controle consciente deles. Muitas vezes adotamos um padrão de conduta altamente destrutivo de nosso organismo ou da saúde mental. Passamos a existência os repetindo.

Uma vez adotado passamos a ser influenciados por ele. De certa forma ele influencia nossas avaliações ou interpretações do que é certo ou errado. O outro está certo; se se conformar com nossos padrões, se discordar, está errado. Quando os padrões forem inadequados, podem causar muito sofrimento interno ou interpessoal. Eles passam a ser usados para avaliar a adequação e a aceitação de cada comportamento pessoal, como também a definir a conduta correta para as outras pessoas. Precisamos conhecer muito bem nossos padrões, reconhecendo que, assim como nós, as outras pessoas têm padrões diferentes dos nossos. Assim como os nossos são diferentes dos delas. Nosso comportamento pode ser conduzido dentro dos padrões que adotamos. Mas querer usá-lo para coagir os outros a viver deles cheira a onipotência. O desencontro quanto a enaltecer os valores num relacionamento pode gerar muita raiva, medo, culpa,

Enquanto nossos comportamentos e sentimentos forem regidos pelos mesmos padrões, iremos colher os mesmos resultados.

ressentimento, mágoa, decepção, tristeza, frustração e uma infinidade de descontentamentos.

O fato é que os padrões emocionais podem agir diretamente em nossa inteligência emocional. Se não formos muito rígidos, e com um pouco de flexibilidade, podemos reconhecer os sentimentos dos outros. Mas, para isso, a inteligência emocional recomenda que devemos reconhecer o sentimento do outro para nos relacionarmos. Saber quando expressar carinho e quando não. Saber quando cuidar e quando omitir. Quando falar e quando calar. O que revelar e o que ocultar; o que cobrar e o que tolerar, quanto de vida é privacidade e quanto pertence ao casal, exige certa compreensão. Mas suponhamos que não a temos. Fatalmente vamos nos prejudicar e transtornar a vida dos que convivem conosco. Causamos sofrimentos e infelicidade que poderiam ser evitados.

Pensemos em alguns padrões rígidos. Boa parte das pessoas sofre porque defende radicalmente algumas ideias impossíveis de ser atingidas. Seus padrões partem de uma expectativa absolutista. "É tudo ou nada." Não há possibilidade para um erro. Mas, ao mesmo tempo, aprendemos mais pelas consequências de nossos erros. A aparente contradição e a incapacidade de conviver com os paradoxos é o que tortura o absolutista. Para ele um erro não significa um ato, mas toda a pessoa. Não é um comportamento, mas todo o caráter. Não é um sentimento, mas todo o lado emocional do ser humano. Para o radical, o controle é total ou é considerado descontrolado. Ele manda em tudo, ou não manda nada. Só há duas alternativas: submeter-se ou se rebelar; se não é a favor é contra, é verdade ou mentira. O sofrimento, quando somos dominados por padrões rígidos, é muito penoso.

A situação se agrava nas áreas de sentimentos porque não podemos sentir qualquer tipo de sentimentos. Não podemos nem falar nos sentimentos porque nos faz sentir de novo o que não queremos ou estamos negando sentir. É muito comum a frase "Não quero falar disso". É uma frase triste expressa por uma pessoa que está mal. Mas negar o sentimento pode ficar pior. Em geral há muita vergonha, culpa, tristeza ou raiva por trás desse tipo de frase. Não assumir o que sente leva a pessoa a um afastamento e a um isolamento. Quando ela entra nesse estado, estará numa condição de vulnerabilidade muito grande. Porque vai cada vez mais se afastando de si e dos outros.

Os padrões que cultivamos podem nos conduzir a uma situação muito grave. Eles nos motivam a muitas ações autodestrutivas. Portanto, não tenhamos medo de rever de onde vêm nossos parâmetros, nossas normas, nossas crenças, nossas suposições básicas, nossas experiências, nossos valores. Se percebermos algum incomodo negativo, tenhamos a coragem de reavaliar um caminho mais saudável. Nossa vida será menos conflitada.

Belisário Marques
Doutor em Psicologia

Os padrões que cultivamos podem nos conduzir a uma situação muito grave. Eles nos motivam a muitas ações autodestrutivas.

Fotos: © Theshoother, Gajus, Metamorworks | Adobe Stock

Thais Souza
thais.souza@revistavidaesaude.com.br

Como anda sua vida sexual?

Vida sexual satisfatória é muito mais do que apenas fazer sexo. Leia as afirmativas abaixo e marque V (verdadeiro) ou F (falso), de acordo com sua realidade.

1. ( ) Quando penso em relação sexual, meu foco principal tem sido em conseguir engravidar, e não especificamente no prazer em si.
2. ( ) Dificilmente converso com meu cônjuge a respeito da nossa vida sexual.
3. ( ) Sinto que frequentemente meu estresse prejudica minha vida sexual, seja na falta de desejo, na dificuldade em obter orgasmo ou em me concentrar na relação com meu parceiro.
4. ( ) Tenho tido problemas no meu relacionamento conjugal, e eles acabam interferindo no desejo sexual pelo meu cônjuge.
5. ( ) Possuo uma disfunção ou transtorno sexual (vaginismo, dispareunia, ejaculação precoce, impotência ou outros).
6. ( ) Meu cônjuge e eu estamos satisfeitos quanto à frequência das nossas relações sexuais.
7. ( ) Na grande maioria das vezes em que tenho relação sexual, sinto desejo de fazê-lo, e raramente faço sem vontade ou por obrigação.
8. ( ) Raramente consigo ter orgasmo na relação sexual.
9. ( ) Meu cônjuge raramente consegue ter orgasmo na relação sexual.
10. ( ) Com frequência "namoramos" (beijar, trocar carícias, abraçar) antes ou independentemente da relação sexual.
11. ( ) Sinto-me desejado(a) pelo meu cônjuge.
12. ( ) Sei do que meu parceiro gosta na hora do sexo e procuro satisfazê-lo, contanto que me sinta bem com suas preferências.
13. ( ) Sinto que meu cônjuge está conectado comigo durante o sexo e que busca me satisfazer desde que se sinta bem com minhas preferências.
14. ( ) Fora nossa vida sexual, não temos muito afeto um pelo outro.

Resultados:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
V	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0
F	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1

Some seus pontos, anote e confira seu resultado.

Minha pontuação:

0 a 4: Alto nível de insatisfação: apesar de sexo ser algo bom, nem todas as pessoas têm experiências positivas na vida sexual. Vergonha, medo, culpa, dores, disfunções sexuais, falta de diálogo sobre o assunto e dificuldades no relacionamento afetivo são alguns dos fatores que podem estar envolvidos no sentimento de insatisfação sexual. Mas essa não precisa ser uma realidade eterna. Procure pontuar suas dificuldades e buscar, então, soluções para elas. Um psicólogo que trabalhe com terapia conjugal ou de família poderá ajudar você ou vocês como casal.

5 a 9: Nível intermediário de satisfação: é verdade que nem sempre a vida sexual – assim como outras áreas da nossa vida – permanece altamente satisfatória. Alguns altos e baixos do nosso dia a dia ou de um momento específico da vida podem interferir no desejo, no desempenho e no prazer sexual. Além disso, nosso conhecimento acerca de nós mesmos e do outro precisa de constantes atualizações. Busque conhecer mais seu cônjuge e a si mesmo. Caso identifique algo que esteja temporariamente prejudicando sua vida sexual, compartilhe essa dificuldade com seu cônjuge e, juntos, procurem soluções.

10 a 14: Alto nível de satisfação: vida sexual satisfatória tem muito que ver com intimidade afetiva entre o casal. Intimidade afetiva significa compartilharem experiências, serem amigos além de parceiros sexuais, se interessarem pelas necessidades do outro, comemorarem as conquistas mútuas e, por isso, estarem voltados um para o outro não somente fora, mas durante o sexo. Cultivem o afeto, cultivem o amor, e cultivem também a paixão.

Thais Souza
Psicóloga clínica, pós-graduada em Aconselhamento Familiar
www.psicologiaemcasa.com.br | www.thaissouza.com.br

Foto: © Dragonstock | Adobe Stock

Rosana Alves
rosana.alves@revistavidaesaude.com.br

Sexo precoce

É nosso dever estudar sobre o assunto para não embarcarmos em discursos liberais sem fundamento científico

Em nossos dias, têm aumentado as discussões sobre o sexo precoce. Há aqueles que defendem a prática sexual entre adolescentes, por acreditarem que essa experiência contribuirá para o desenvolvimento saudável, além de defenderem que o ser humano tem o direito de decidir quando iniciar a vida sexual. Por outro lado, existem aqueles que apregoam a abstinência sexual para os adolescentes.

Independentemente de qual lado você está, quero apresentar alguns estudos científicos sobre a iniciação sexual precoce.

Segundo Sandfort e colaboradores (2008), a iniciação sexual precoce é um importante fator de risco para o abuso de drogas. Também é fator de risco para violência contra o parceiro (Halpern et cols, 2013), depressão, ansiedade e distúrbios alimentares (Vasilenko et cols, 2016), sexo inseguro (Reis et al., 2020), etc.

Quando se trata de sexo sem proteção, o assunto é sério: pesquisa do Centro para Controle de Doenças (CDC) indicou que o uso de preservativos diminuiu entre os adolescentes do ensino médio nos Estados Unidos, entre 2013 e 2017. O mesmo fenômeno foi observado entre os adolescentes na Inglaterra.

Os dados também são preocupantes no Brasil: pesquisa realizada pelo IBGE (2016) aponta para uma queda no uso regular de camisinhas na faixa etária de 15 a 24 anos. Quanto mais jovem, menor o uso do preservativo. Consequentemente, aumentaram significativamente as taxas de algumas infecções sexualmente transmissíveis (ISTs – anteriormente conhecidas como DSTs).

Pesquisa coordenada pela Doutora Sanchez (Reis et al, 2020) indica algo interessante: a negligência dos pais seria um dos fatores envolvidos na decisão do adolescente em não usar (ou não exigir, no caso das meninas) o uso de preservativo, acarretando em sexo sem proteção, além de torná-los mais vulneráveis ao sexo precoce.

Diante desse quadro, convido você a refletir: Será que não valeriam a pena todos os esforços para evitar o sexo precoce? E o diálogo, juntamente com o aconselhamento dos pais quanto à seriedade do sexo e seus desdobramentos, não deveriam ser primordiais na educação dos filhos?

Assim, com este artigo, espero ter despertado ou reafirmado em você o compromisso de proteger os adolescentes de decisões sexuais que podem trazer prejuízos a longo prazo.

É nosso dever estudar sobre o assunto para não embarcarmos em discursos liberais sem fundamento científico, que poderão arruinar aqueles que estão sob nossa influência.

Seja feliz e, também, promotor da felicidade dos adolescentes ao seu redor, cercando-os de cuidado, boa influência e de informações seguras.

Rosana Alves
Presidente do Neurogenesis Institute e autora do livro *A Neurociência da Felicidade*
doutorarosana.com
neurogenesisinstitute.com

Referências:
Sandfort TG, Orr M, Hirsch JS, Santelli J. Long-term health correlates of timing of sexual debut: results from a national US study. Am J Public Health. 2008 Jan;98(1):155-61. <DOI:10.2105/AJPH.2006.097444>
Moilanen, KL.Predictors of Latent Growth in Sexual Risk Taking in Late Adolescence and Early Adulthood, Journal of Sex Research, 2013. <DOI: 10.1080/00224499.2013.82616>
Halpern CT, Tucker CM, Bengtson A, Kupper LL, McLean SA, Martin SL. Somatic symptoms among US adolescent females: associations with sexual and physical violence exposure. Matern Child Health J. 2013;17(10):1951–1960. <doi:10.1007/s10995-013-1221-1>
Vasilenko SA, Kugler KC, Rice CE. Timing of First Sexual Intercourse and Young Adult Health Outcomes. J Adolesc Health. Sep;59(3):291-297, 2016. <doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.04.019>
Reis, LF et al. Factors associated with early sexual initiation and unsafe sex in adolescents: Substance use and parenting style. Journal of Adolescence 79 :128–135, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.015>

Imagens: © Oleksandr Babich, Elenmadzen | Adobe Stock

O doce veneno

Bebidas açucaradas estão relacionadas a maior risco de morte por causas cardiovasculares e câncer

Ivan Stabnov

Que tal se eu lhe dissesse que existe uma bebida que quanto mais é ingerida, maior o risco de morte prematura de quem a ingere? Você provavelmente ficaria longe desse líquido venenoso, não é verdade? Mas os hábitos, costumes, a propaganda e um fortíssimo *lobby* atuam em conjunto para convencer os incautos de que essa bebida é a mais refrescante de todas.

No ano passado, fui com minha família a Atlanta, nos Estados Unidos, visitar o Museu da Coca-Cola. Ficamos impressionados com a magnitude e a beleza das instalações. As salas muito bem adornadas, as histórias audiovisuais muito bem-feitas sobre o produto, os odores, as brincadeiras – tudo feito para valorizar o refrigerante e fazer o visitante ter vontade de bebê-lo. E olha que nem consumimos refrigerantes em nossa casa.

Estava tudo indo bem, até que ficou melhor ainda. Um enorme urso polar, símbolo do refrigerante, saiu de uma sala e veio tirar fotos com as famílias. Que urso enorme, peludo, branquinho e fofo! Todos ficaram derretidos com o personagem. Obviamente tiramos fotos e partimos para a última sala onde estão dispostos em máquinas, para serem servidos à vontade, dezenas de refrigerantes originários de todos os continentes e muitos países.

Impacto

O consumo de bebidas açucaradas ou adoçadas aumentou em todo o mundo nas últimas décadas. De acordo com o Global Burden of Disease, levando em consideração a extensão da sua exposição por nível de risco e a gravidade da contribuição desse risco para a carga de doenças, o impacto dessas bebidas em problemas de saúde aumentou mais de 40% entre 1990 e 2016. O impacto das bebidas açucaradas na saúde cardiometabólica é bem estudado: essas bebidas estão associadas a um aumento do risco de ganho de peso,

Compare

600 kcal	133 kcal	186 kcal	130 kcal	0 kcal	175 kcal	10 kcal
Powerade Garrafa 500 ml	Schweppes Citrus Lata 350 ml	Soda lata 350 ml	Sprite lata 350 ml	Sprite Zero Lata 350 ml	Água Tônica Garrafa 500 ml	Aquarius Fresh Garrafa 500 ml

sobrepeso ou obesidade, maior incidência de diabetes tipo 2 (independentemente da adiposidade), maior risco de hipertensão arterial e morte cardiometabólica.

Singh e colaboradores, em um artigo publicado em 2015 na revista médica *Circulation*, estimaram 178 mil mortes anuais relacionadas somente às bebidas açucaradas. Mesmo as bebidas com adoçantes estão implicadas no aumento da intolerância à glicose por alterar a microbiota intestinal. Também estariam implicados na carcinogênese o uso de aspartame, pesticidas encontrados nas bebidas frutadas e o corante caramelo.

Sobre o corante caramelo, usado em bebidas para dar coloração escura, como as colas, energéticos e alguns agrotóxicos, é importante dizer que seu produto de degradação é o 4-metilimidazol. Essa substância, quando em grande concentração no organismo, pode levar a cânceres de pulmão, esôfago e leucemia. Esse efeito foi produzido cientificamente em ratos de laboratório, porém, até o momento, não há comprovação do mesmo efeito em humanos.

Bebidas açucaradas ou adoçadas também têm o poder de modificar as bactérias do intestino. Conforme foi publicado em nossa edição de agosto de 2018, a modificação da microbiota intestinal por meio de alimentos não saudáveis pode causar inflamação crônica, que leva a doenças como diabetes, infarto do miocárdio, acidente vascular encefálico e depressão. Dentre os alimentos que contribuem para esses quadros estão os refrigerantes e as bebidas açucaradas ou adoçadas.

Uma relação ainda não estudada, até recentemente, é a interação entre as bebidas açucaradas e o câncer. Sabemos que essas bebidas levam à obesidade, que é um fator de risco elevado para o câncer. Por outro lado, os cânceres de mama, fígado e vias biliares, bexiga, cólon e reto, endométrio (útero) e pâncreas estão relacionados com o aumento da glicose no sangue.

Um estudo recente produzido em Harvard mostrou que quanto mais se ingerem bebidas açucaradas, maior o risco de morte prematura, principalmente de causas cardiovasculares, mas também de câncer, em ambos os sexos, principalmente em mulheres. Entre esses tipos de bebidas se encontram refrigerantes, sucos, mate, bebidas esportivas e energéticos.

As recomendações nutricionais para a ingestão desses líquidos são de no máximo 10% das calorias totais. Como exemplo, uma lata de Coca-Cola de 350 ml contém 147 kcal. A mesma quantidade de soda limonada possui 186 kcal. O consumo dessas bebidas tem aumentado no Brasil devido à nossa forte industrialização, acompanhamento do estilo de vida norte-americano e à propaganda comercial.

Recomendações

Recentemente, a American Heart Association divulgou recomendações para reduzir a ingestão de açúcar adicionado a não mais que 100-150 calorias ao dia. Isso é menos do que uma lata de refrigerante comum. Sem contar com a sobremesa, que normalmente contém açúcar.

Uma das pesquisadoras, a Dra. Vasanti Malik, conclui: "Nossos resultados fornecem suporte adicional para limitar a ingestão de bebidas açucaradas ou adoçadas e substituí-las por outras bebidas, de preferência água, para melhorar a saúde geral e a longevidade."

Nesse estudo de Harvard, foram analisadas 80.647 mulheres de 1980 a 2014, e 37.716 homens, de 1986 a 2014. A cada dois anos os participantes respondiam questionários sobre estilo de vida. ›

Fotos: © Fototocam, Allfood / Adobe Stock / Infográfico: F. Carvalho

95 kcal	4 kcal	4 kcal	147 kcal	137 kcal	178 kcal	0 kcal
Chá gelado Lata 350 ml	Coca-Cola Light Lata 350 ml	Coca-Cola Zero Lata 350 ml	Coca-Cola Lata 350 ml	Fanta Lata 350 ml	Fanta Uva Lata 350 ml	Fanta Zero Lata 350 ml

Pesquisa revela quase 180 mil mortes anuais relacionadas a bebidas açucaradas.

Houve uma ligação particularmente forte entre o consumo de bebidas açucaradas e o aumento do risco de morte prematura por doença cardiovascular. Em comparação com bebedores pouco frequentes de bebidas açucaradas, aqueles que bebiam duas ou mais porções diárias dessas bebidas tiveram um risco 31% maior de morte precoce por doença cardiovascular. Cada porção adicional por dia de bebida adoçada foi associada a um aumento de 10% no risco de morte relacionada a doenças cardiovasculares.

Entre homens e mulheres, houve uma ligação modesta entre o consumo de bebidas açucaradas e o risco de morte prematura por câncer. Entendemos que essa associação necessita de mais tempo para ser observada.

Outra conclusão interessante foi que muitas pessoas substituem o consumo de bebidas açucaradas por bebidas adoçadas, pretendendo assim evitar o aumento de peso, o diabetes e as doenças cardiovasculares provenientes do consumo de açúcar. Realmente as bebidas adoçadas são menos maléficas, mas não inocentes. Como não ingeriam mais bebidas açucaradas, as pessoas passaram a ingerir mais porções de bebidas adoçadas. Quando pelo menos quatro porções de bebidas adoçadas eram ingeridas diariamente, houve um pequeno aumento de risco de morte prematura por qualquer causa e por doenças cardiovasculares em mulheres.

Boa parte dos fabricantes utiliza o aspartame como adoçante artificial em refrigerantes dietéticos. Embora muitos estudos de curto prazo em animais tenham sugerido a segurança do aspartame, um grande estudo recente que avaliou a ingestão de aspartame ao longo da vida em ratos sugeriu um risco aumentado de linfomas, leucemias e carcinomas de células transitórias da pelve, ureter e bexiga em ratos, em doses dentro de faixas consideradas seguras para consumo humano (doses tão baixas quanto 20 mg/kg de peso corporal).

Ainda não há estudos científicos comprovando a segurança absoluta do uso de aspartame em humanos, porém alguns estudos mostram o aumento de risco de linfoma, leucemia e mieloma múltiplo em homens consumidores de aspartame.

O que já se sabe sobre esse assunto

- O consumo de bebidas açucaradas aumentou mundialmente nas últimas décadas.
- Bebidas açucaradas estão convincentemente associadas ao risco de obesidade, que é um forte fator de risco para muitos tipos de câncer.
- O consumo de bebidas açucaradas (incluindo suco de frutas) está associado a um risco aumentado de câncer geral e câncer de mama.
- O consumo de bebidas açucaradas está implicado em mortes prematuras.
- Trocar as bebidas açucaradas por adoçadas pode ser um autoengano no sentido de aumentar seu consumo e, assim mesmo, prejudicar a saúde.
- O corante caramelo ainda é uma incógnita, porém, há indícios de ser carcinogênico.
- Bebidas adoçadas modificam a microbiota intestinal, podendo levar a diabetes e a outras doenças crônicas por inflamações.

O que se deve fazer

- Retirar definitivamente as bebidas açucaradas ou adoçadas do cardápio, dentre elas os refrigerantes, mesmo os *light* e *diet*, sucos de frutas em caixinha, bebidas açucaradas à base de soja, chá-mate, bebidas esportivas e energéticas, chá gelados e similares.
- Substituir essas bebidas por água, sucos naturais de frutas, ou água de coco natural.
- Reduzir o peso e o consumo de açúcar em outros alimentos, como forma de prevenir doenças crônicas, como diabetes e doenças vasculares, cânceres e a morte precoce.
- Se não for possível eliminar as bebidas açucaradas, substituí-las por bebidas adoçadas, de preferência sem aspartame. ●

Ivan Stabnov
Médico gastroenterologista e endoscopista digestivo

Fotos: © Fototocam, Sergey Yarochkin | Adobe Stock

Lia Mara Machado
liamara.machado@revistavidaesaude.com.br

Shakes

A busca pelo corpo perfeito ditado pela sociedade tem levado várias pessoas a buscar estratégias nada saudáveis para a perda de peso, colocando, muitas vezes, a saúde em risco

Quando se substituem várias refeições por shakes, que não são nutricionalmente equilibrados, a pessoa pode apresentar deficiências nutricionais que acarretam perda rápida de massa muscular magra e não de gordura, dando uma falsa sensação de perda de peso.

A Associação Brasileira de Defesa do Consumidor (ProTeste) reprovou a qualidade nutricional de alguns *shakes* muito vendidos no mercado para dietas de emagrecimento. Segundo a entidade, a quantidade de nutrientes dos produtos (carboidratos, proteínas e gorduras) avaliada em laboratório não é balanceada, por isso eles não recomendam seu uso para substituir uma ou mais refeições.

Levando em consideração o alto teor de proteínas encontradas no produto, surge a preocupação em relação ao comprometimento do metabolismo e a sobrecarga das funções renais e hepáticas.

Alguns *shakes* também não apresentam a quantidade necessária de vitaminas e minerais, quando comparadas com uma refeição de alimentos sólidos; e a baixa ingestão desses nutrientes pode reduzir a imunidade, deixando a pessoa mais suscetível a doenças como anemia, gripes, resfriados, entre outras.

É importante lembrar, também, que, quando se substituem várias refeições por *shakes*, que não são nutricionalmente equilibrados, a pessoa pode apresentar deficiências nutricionais que acarretam perda rápida de massa muscular magra e não de gordura, dando uma falsa sensação de perda de peso. Algo que não ocorre quando se faz o processo adequado de emagrecimento, por meio de reeducação alimentar, quando são consumidos todos os grupos dos alimentos, e associado à prática de exercícios físicos conduz ao emagrecimento correto, com perda de gordura e preservação de massa muscular.

Por tudo que já vimos, podemos concluir, então, que o uso dos *shakes* como substitutos de refeições não é uma forma correta para se perder peso; além do mais, geralmente esses produtos têm um alto custo. Financeiramente não compensa substituir uma refeição equilibrada e saudável por *shakes*.

Lia Mara G. Machado
Nutricionista, pós-graduada em Nutrição Clínica, Biofuncional, Ortomolecular e Fitoterapia

Fotos: © Pixel-Shot | Adobe Stock

Bruna Cornieri
vidaesaude@cpb.com.br

Sobre pessoas e plantas

Pessoas, assim como plantas, precisam ser podadas, limpas. Há cortes que apenas você poderá fazer. Em outros casos, é possível contar com a ajuda de outras pessoas e de Deus

Há pessoas que gostam muito de plantas. Têm diversas em casa, somam mudas de diferentes tipos e chegam até mesmo a conversar com elas. Eu não sou uma dessas pessoas.

Espero que você não me entenda mal. Gosto de plantas, considero-as lindos exemplares da criação de Deus, mas não me lembro ao menos de regá-las! Por isso, quando comecei a trabalhar em um local em que havia plantas e era minha responsabilidade cuidar delas, determinei semanalmente um dia e um horário para realizar essa tarefa. Essa "medida de segurança" funcionou: as plantas estão vivas até hoje! Contudo, além de serem regadas, plantas precisam de outros cuidados.

Certa vez, conversando com uma colega sobre a forma adequada de podar uma folhagem, ela disse, a respeito de algumas folhas parcialmente queimadas: "Essas folhas estão doentes, estão roubando a energia da planta. Não há o que fazer, precisam ser cortadas." Isso me fez refletir não apenas a respeito daquela planta, mas especialmente em nossa condição como seres humanos.

Na Bíblia encontramos diversas citações nas quais pessoas são comparadas a plantas. Em uma delas, bastante conhecida, Jesus Se compara à videira da qual Seus discípulos são os ramos. Ligados à videira, esses ramos produzem frutos e, quando necessário, são limpos pelo agricultor, Deus, para que deem ainda mais frutos. Em contrapartida, os ramos que não frutificam são cortados e lançados fora.

Quais são os seus galhos? De quem você é folha? A quem – ou a que – você tem permanecido ligado?

Não vivemos em uma bolha. Relacionamentos fazem parte da vida, e é nesses vínculos que podemos desfrutar as maiores alegrias. Contudo, alguns chegam a ser ao mesmo tempo tão desgastantes quanto inevitáveis. Diante dessas interações, qual tem sido sua atitude? Você consegue se preservar e administrá-las bem, ou tem sucumbido diante de pessoas tóxicas e relações abusivas que tiram sua paz e colocam em risco sua vida?

É fato que estamos sujeitos, até certo ponto, aos efeitos do comportamento de outras pessoas, mas são nossas próprias escolhas e atitudes as principais responsáveis por conduzir o rumo de nossa vida. Em relação aos seus hábitos de saúde, você tem cultivado aqueles que preservam sua vida ou mantido aqueles que fazem o efeito contrário?

Pessoas, assim como plantas, precisam ser podadas, limpas. Há cortes que apenas você poderá fazer. Em outros casos, é possível contar com a ajuda de outras pessoas. Entretanto, a maior ajuda é aquela que vem do Agricultor da videira. Permita-se ser podado por Alguém profissional, para que assim você cresça forte, vistoso e dando sempre bons frutos!

Bruna Cornieri
Bibliotecária da Casa Publicadora Brasileira

Permita-se ser podado por Alguém profissional, para que assim você cresça forte, vistoso e dando sempre bons frutos!

Fotos: © Grafvision, Bignai | Adobe Stock

Levando saúde até você!

O Grupo Fitoplant é especializado no desenvolvimento, produção e comercialização de suplementos alimentares, além de oferecer produtos registrados e de alta qualidade.

Sendo distribuidor, varejista, representante ou revendedor, nós temos a oportunidade certa para você!

Acesse e seja um parceiro:

fitoplant.com.br

ervativa
Linha farmacêutica

florativa
Linha de venda direta

Fitoplant
Linha principal

NUTRITION FOR
Linha esportiva

Fitoplant
Medicina tradicional chinesa

PRODUTO DISPENSADO DE REGISTRO CONFORME RDC 240/2018

PRODUTO DISPENSADO DE REGISTRO CONFORME RDC 240/2018

Reg. ANVISA Nº 670710029
Processo M.S.:
25351.418269/2015-13

PRODUTO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC) CONFORME RESOLUÇÃO RDC Nº 21 DE 25/04/2014

PRODUTO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC) CONFORME RESOLUÇÃO RDC Nº 21 DE 25/04/2014.

Entre em contato:
0800 005 6060
75 3025 6050

Grupo Fitoplant
/fitoplant

UMA VIDA DE SUCESSO COMEÇA APRENDENDO OS VALORES NA INFÂNCIA.

MKT CPB | Fotolia

cpb.com.br | 0800-552616 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimentolivrarias@cpb.com.br

/cpbeditora

Baixe o aplicativo CPB