

Falta de sexo também faz engordar

Além de esquentar o romance, praticar mais sexo ajuda a emagrecer.

Alguns hábitos podem sabotar a perda de peso. De acordo com a nutricionista Yole Brasil da Luz, a não ingestão de água – pelo menos seis copos diários –, dormir pouco, comer rápido, estresse, falta de sexo e fazer poucas refeições por dia estão na lista dos inimigos do emagrecimento.

Veja alguns hábitos que atrapalham o emagrecimento:

Intolerância alimentar: mesmo com uma dieta bem saudável, acompanhada por um profissional, cerca de 30% das pessoas têm dificuldade de emagrecer. Segundo o endocrinologista Tércio Rocha, uma das razões mais comuns é pela intolerância alimentar. “O corpo não consegue digerir os alimentos, o que causa reações químicas, inflamações no organismo e dificulta o metabolismo”, explicou.

Caso este seja o problema, mesmo aliada a exercícios físicos regulares, a dieta não surtirá efeito. “Para montar uma dieta que leve ao emagrecimento, é preciso entender quais alimentos geram níveis de intolerância. Depois de se livrar deles, a receita comer pouco e exercícios vai funcionar”, sugeriu.

Exercícios inadequados: assim como cada organismo se adapta melhor a determinados tipos de alimentos, com as atividades físicas não é diferente. “Será que o exercício que está fazendo é adequado à genética? As pessoas começam a fazer musculação e corrida, algumas secam cada vez mais, outras ficam parrudas e inchadas”, exemplificou Rocha. A análise da saliva é uma



DIVULGAÇÃO

das maneiras de determinar quais as atividades ideais para cada um.

Falta de sexo: além de esquentar o romance, fazer mais sexo ajuda a emagrecer. A relação sexual libera GH e endorfina, que geram um sentimento de satisfação no organismo. “Aquele agonia de querer comer, 60% dela vai embora depois da transa”, disse Rocha. A dica do endocrinologista é chegar em casa do trabalho, tomar banho e fazer sexo com o parceiro antes de jantar. “Acompanhei o relatório de algumas pessoas que fizeram isso e contaram que se esqueceram

de jantar. O corpo e a mente já estão tão saciados que não precisa mais da sensação proporcionada pela comida. O sexo tira o foco da comida”.

Sono de má qualidade: “quando você dorme mal, diminui o GH – hormônio de crescimento, cuja falta causa fadiga – e aumenta o cortisol – hormônio do estresse –, o que dificulta o emagrecimento”, disse Rocha. Segundo ele, quando a pessoa não dorme direito, o corpo quer compensar o estresse com alta de glicemia.

Estresse: passar por momentos de altos níveis de estresse causa o aumento do cortisol e a consequente necessidade do organismo de compensar a

alteração com alimentos. O pico de cortisol vem acompanhado da preguiça de malhar, explicou Rocha. O cortisol ainda induz o “acúmulo de gordura abdominal, a perda de massa magra e diminuição do gasto calórico”, lembrou a nutricionista Mariana Gonçalves. De acordo com a nutricionista Jacira Santos, a pessoa passa a ingerir alimentos com muito açúcar para manter a glicemia em alta. “Consumem bebidas e alimentos estimulantes com cafeína, doces e bebidas alcoólicas”, exemplificou.



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



Serviços de Saúde

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>



Cálculo renal é mais frequente no verão

Falta de hidratação adequada e transpiração são os vilões da saúde dos rins na estação mais quente do ano.

A incidência de cálculo renal aumenta até 20% nessa época do ano, segundo dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), e o motivo é simples. Com a temperatura em elevação, é normal transpirarmos mais. A ingestão de água, no entanto, nem sempre se eleva de forma a compensar essa perda.

“Ao perder líquido por outras vias, a urina fica concentrada. As substâncias que normalmente são excretadas acabam retidas, formando as pedras”, explica o nefrologista Daniel Rinaldi, presidente da SBN.

Além disso, se houver

maior hidratação por conta do calor, o volume de água pode colaborar para a eliminação do cálculo, aumentando ainda mais o número de casos nessa época.

Alguns estudos norte-americanos chegaram até a constatar a relação entre o aquecimento global e o aumento na prevalência do cálculo renal.

Um dos principais fatores do aparecimento das chamadas pedras no rim são as alterações metabólicas. Outras características, no entanto, podem levar à essa condição como histórico familiar, hábitos de vida, obesidade, re-

sistência a insulina e alimentação inadequada.

Exames de imagem como a ultrassonoagrafia do rim e da bexiga são as principais ferramentas para confirmar o diagnóstico. Os especialistas alertam que o cálculo não deve ser negligenciado.



DIVULGAÇÃO

te. Em casos mais simples, a conduta é tentar levar à expulsão da pedra e minimizar os possíveis efeitos colaterais com analgésicos, soro ou antiespasmódicos (que inibem a contração de algumas musculaturas do corpo).

É possível se deparar também com uma enorme quantidade de chás vendidos para o combate à pedra no rim. O mais famoso deles é o “quebra-pedras”. Os médicos, no entanto, afirmam que a ajuda dos chás no combate à litíase renal está muito mais ligada a um maior aumento no consumo de líquidos do que propriamente nos princípios ativos das plantas.

Aumentar a hidratação, principalmente no verão, é uma das medidas mais eficazes de evitar a formação de cálculos.

Os tratamentos variam de acordo com o tamanho e a localização do cálculo e também com as condições do pacien-

Nanotecnologia ameniza tratamento de câncer

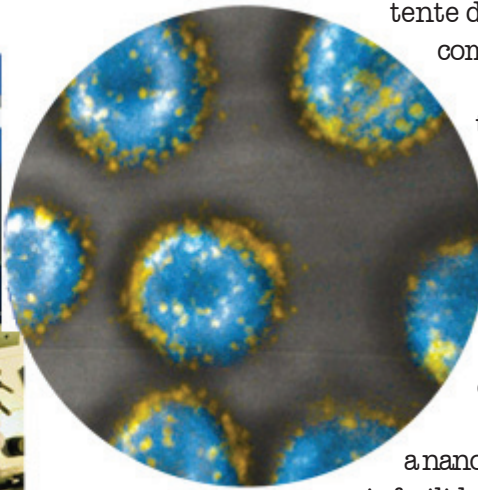
Pesquisadores portugueses desenvolveram uma nanotecnologia que aumenta a eficácia terapêutica da quimioterapia para pacientes com câncer de mama, além de evitar alguns efeitos colaterais provocados pelo tratamento.

A nanopartícula usada para levar o medicamento às células cancerígenas foi desenvolvida no Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) e da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra.

Na semana passada, a Universidade de Coimbra conseguiu reconhecer nos Estados Unidos a pa-



DIVULGAÇÃO



tente da nanopartícula registrada com o nome de Pegasemp™.

Segundo a universidade, a tecnologia transporta o medicamento que mata as células cancerígenas e destrói os vasos sanguíneos que alimentam o tumor – o que impede o câncer de se alastrar no organismo e diminui riscos de reincidência.

Por causa de sua composição, a nanopartícula consegue chegar com mais facilidade às células doentes e, ao encontrá-las, libera o medicamento de tratamento.

Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br



Vai viajar? Cuidado com a circulação!



DIVULGAÇÃO

Viajar por longas horas pode deixar de ser uma experiência prazerosa para se tornar um problema.

Independente de a viagem ser de avião ou de carro, ao ficar um longo período sem movimentar as pernas, as veias podem ficar comprimidas, dificultando a circulação sanguínea e correndo o risco de desenvolver uma trombose venosa.

“Quando as pernas ficam um longo tempo paradas e em uma só posição – no caso de viagens, voltadas para baixo – a circulação do sangue é prejudicada e o risco de ocorrer um entupimento de alguma veia aumenta”, explica o angiologista Ary Elwing, especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser. A trombose venosa caracteriza-se pela formação de coágulos (trombos) dentro do sistema venoso que podem obstruir o fluxo de sangue no vaso sanguíneo acometido.

Dores na batata da perna, vermelhidão, aumento de temperatura e inchaço, principalmente se uma fica maior que a outra podem indicar a doença. “As pessoas devem ficar atentas aos sinais durante uma viagem, pois muitas vezes a trombose é silenciosa, e a embolia pulmonar pode ser fatal”, destaca o angiologista.

A embolia ocorre quando um pedaço do coágulo na perna se solta e circula pela corrente sanguínea até os pulmões, entupindo um vaso sanguíneo. Ela se manifesta como falta de ar que começa abruptamente, dor no peito, tosse que pode ter eliminação de sangue. Segundo o angiologista, a trombose não acontece só durante a viagem, é um risco comum, em especial, entre os obesos, as gestantes e as mulheres que tomam pílula anticoncepcional e fumantes. “Quem apresenta alguns desses fatores, tem mais chance de desenvolver uma trombose venosa, independente de estar ou não realizando uma viagem prolongada”, acrescenta.

O que fazer para evitar o risco de trombose? Qualquer pessoa que for viajar por um período maior que duas horas deve beber bastante líquido, evitar o consumo de álcool, usar meias elásticas de compressão para facilitar a circulação sanguínea, procurar caminhar a cada duas horas e não ingerir remédios para dormir. No caso de viagens terrestres longas, o ideal é programar paradas regulares ou aproveitar as paradas periódicas dos ônibus para andar.

ANS passa a testar qualidade de hospitais privados

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) começa a testar este mês indicadores de qualidade de hospitais privados brasileiros. Serão analisados 26 indicadores de qualidade.

A fase inicial segue até junho e vai contar com a participação voluntária de 42 hospitais – 13 no Rio de Janeiro, 18 em São Paulo, cinco em Minas Gerais, um no Espírito Santo, dois em Santa Catarina, um no Rio Grande do Sul, um na Paraíba e um no Distrito Federal.

De acordo com a ANS, as unidades de saúde serão submetidas a avaliações mensais relacionadas, por exemplo, a níveis de infecção, mortalidade e pa-

drão de cirurgia segura. Ao todo, serão analisados 26 indicadores de qualidade do atendimento ao paciente.

Os hospitais que apresentarem bom desempenho vão receber um selo de qualidade da agência, identificado pela letra Q, que deverá ficar ao lado do nome do estabelecimento na lista de prestadores de serviços que fazem parte dos livros e portais das operadoras de planos de saúde.

A expectativa da ANS é que, a partir de julho, com o fim da fase de testes, a avaliação se torne obrigatória para todos os hospitais das redes próprias das operadoras de planos de saúde e opcional para os demais estabelecimentos.

O angiologista indica algumas ações que ajudam a circulação durante as viagens:

- Não permaneça sentado por longos períodos;
- Eleve as pernas se estiver sentado por período de tempo moderado;
- Durante a viagem, faça exercícios: com os calcanhares apoiados no chão, movimente os pés alternadamente para cima e para baixo por cinco minutos, repetindo o ciclo, pelo menos, a cada hora;
- Não deixe de fazer pequenas caminhadas;
- Mantenha-se hidratado, ingerindo bastante líquidos e evitando bebidas alcoólicas;
- Use roupas confortáveis;
- Acomode suas bagagens de mãos no compartimento específico para que você tenha espaço para esticar as pernas;
- Converse com seu médico sobre a necessidade de medicamentos e uso de meias de compressão elástica para viagens longas.

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Alinhamento e Balanceamento Computadorizados

Sílvio Mafra

Tel.: 3297-4583
3011-2898

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

R. Araguari, 801 - Barro Preto

POUSADA CASTANHEIRAS

www.pousadacastanheiras.com.br

Telefone: (28) 3534-1420

Churrascaria e Lanchonete

Chefão

BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO



Alimentos do verão: você sabe qual consumir?

Durante o verão, quem não quer aproveitar o clima de praia, sol e calor? Aliás, a estação coincide com o período de festas e férias, e isso propicia ainda mais os momentos de lazer. No entanto, a estação mais quente do ano exige cuidados extras com a saúde. “Nesta época, alguns alimentos devem ser privilegiados no cardápio diário como frutas, verduras e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Além disso, são refrescantes, pois contêm boa quantidade de água em sua composição”, afirma a médica ortomolecular Anna Bordini (CRM-SP 111.280), da Clínica Bertolini.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é consumir, pelo menos, 400 gramas de frutas e hortaliças frescas para alcançar seu efeito saudável e protetor de doenças crônicas. Ou seja, cada pessoa deve

ingerir o equivalente a cinco porções de 80 gramas, em média, por dia. “Nos dias quentes e secos, essa quantidade pode ser mais elevada. Em especial, frutas e verduras ricas em água que são pouco calóricas e ajudam a hidratar”, diz a especialista.

A seguir, Anna indica oito alimentos que mais contêm água e sais minerais e que

devem ser incluídos na dieta de quem quer manter o corpo hidratado no verão.



Pepino: contém apenas 15 calorias e é composto por aproximadamente 96% de água. O alimento ajuda a melhorar o funcionamento intestinal e é um diurético natural. É rico em potássio, proporcionando flexibilidade aos músculos e conferindo elasticidade às células que compõe a pele.

Abobrinha: possui 95% de água em sua composição. Também é rica

em antioxidantes, como os carotenoides, que ajudam no combate aos radicais livres que causam danos às células saudáveis. Rico em vitamina C, vitamina A, fibras, cálcio e ácido fólico.

Tomate: com 94% de água e 20 calorias, é uma fruta rica em potássio, fósforo, vitamina A e vitamina C, fortalecendo o sistema imunológico e prevenindo doenças e o envelhecimento precoce, devido ao seu poder antioxidante.

Melancia: possui cerca de 92% de água, por isso

em antioxidantes, como os carotenoides, que ajudam no combate aos radicais livres que causam danos às células saudáveis. Rico em vitamina C, vitamina A, fibras, cálcio e ácido fólico.

Morango: é composto por 90% de água e tem apenas 32 calorias. É um excelente aliado da memória e possui minerais como o fósforo, o potássio e o magnésio.

O QUE EVITAR NOS DIAS QUENTES

No verão, tão importante quanto intensificar o consumo de alimentos aliados da hidratação, é fundamental riscar do cardápio algumas opções como o sal, as frituras, as bebidas alcoólicas e os carboidratos refinados. “É fundamental apostar em uma refeição leve, colorida e fresquinha com alimentos que não pesem no estômago e tragam mal-estar”, finaliza Anna Bordini.

Água de coco: rica em sais minerais e nutrientes, como cálcio, magnésio e vitamina C. Em 100 ml, apresenta cerca de 250 mg de potássio e 105 mg de sódio. Considerada um isotônico natural, é ideal para repor os líquidos e os sais perdidos em dias mais quentes.

em vitamina A, e devido à sua ação antioxidante contribui para benefícios à pele.

Espinafre: possui 94% de água em sua composição. É rico em sais minerais e em vitaminas, além de conter boas quantidades de cálcio, que ajuda na contração muscular. A hortaliça possui potássio, que partici-

ajuda muito na hidratação. Possui licopeno e glutatona, antioxidantes responsáveis por proteger o organismo contra a oxidação celular, contribuindo para o combate do envelhecimento precoce.

Brócolis: a hortaliça possui 90% de água, além de ser fonte de fibras, micronutrientes e vitaminas. É rica



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br