

Sobre açúcar, diabetes e crianças...

A ingestão de muito açúcar causa diabetes? Durante anos, os cientistas disseram que “não exatamente”... No entanto, novas evidências podem derrubar esta teoria.

Uma nova pesquisa, publicada no PLoS One, sugere que o açúcar pode desempenhar um papel muito mais relevante na origem do diabetes do que pensávamos antes. Os pesquisadores descobriram que países com mais açúcar em seus suprimentos de alimentos têm maiores taxas de diabetes, independentemente da relação do açúcar com a obesidade (ou de outros fatores dietéticos) e de diversos fatores econômicos e demográficos.

Embora o estudo seja centrado nas taxas de diabetes entre adultos de 20-79 anos, o tema também se relaciona com as crianças. O diabetes tipo 2, que responde por 90% dos casos de adultos e está vinculado à obesidade, costumava ser raro em crianças. Mas, ao longo das últimas décadas, crianças e adolescentes têm sido diagnosticados com o problema cada vez mais cedo. Ao mesmo tempo, reduzir a ingestão de açúcar pelas crianças já é foco de vários programas preventivos de saúde, como campanhas mundiais que pretendem banir bebidas açucaradas de escolas e de hospitais infantis.

Para termos uma ideia sobre como as novas descobertas se aplicam às crianças, conversamos com o pediatra Moises Chencinski sobre o assunto.

01) O que os resultados deste estudo podem significar para a saúde das crianças?

Moises Chencinski - Este estudo utilizou dados do consumo de açúcar para países inteiros e não para indivíduos. Isso significa que as crianças e os adultos pesquisados estavam vivendo em países onde os níveis mais elevados de açúcar nos alimentos foram associados com taxas mais elevadas de diabetes. As potenciais implicações dessa relação são ainda mais fortes para as crianças do que para os adultos. As crianças estão sendo expostas ao maior consumo de açúcar por um

tempo muito maior. Este é um problema comum, particularmente nos países em desenvolvimento, onde os hábitos alimentares e o peso da população vêm mudando muito rapidamente. Os pediatras há muito se concentram no que pode ser feito no início da vida, e ao longo da fase de crescimento, para prevenir doenças que têm origem na infância, mas tornam-se mais evidentes na idade adulta. Assim, todo o aconselhamento sobre obesidade, atividade física, comportamento sedentário e nutrição em crianças é realmente relevante para a prevenção do diabetes, das doenças cardíacas, muitos tipos de câncer e outras doenças crônicas em adultos.



02) Quais os fatores de risco que tem sido identificados como os maiores contribuintes para o aumento do diagnóstico do diabetes tipo 2 em pacientes pediátricos?

Moises Chencinski - O maior contribuinte identificado é o aumento de peso. Mas a crescente taxa de diabetes tipo 2 em idades cada vez mais jovens, provavelmente, reflete a obesidade crescente no mundo, fruto de mudanças na dieta - como o consumo de mais açúcar e alimentos processados - juntamente com menos atividade física. É por isso que é tão importante orientar as famílias a melhorar suas dietas e acabar com o sedentarismo. Devemos prevenir e controlar o ganho de peso excessivo e todos os problemas que surgem em decorrência dele, dentre os quais, o diabetes.

03) O senhor acha que os pais cujos filhos não são obesos também devem se preocupar com o consumo de açúcar e o risco de diabetes de seus filhos?

Moises Chencinski - O estudo não aborda a questão do diabetes em crianças, mas reforça os conselhos que eu menciono agora, tanto para crianças com peso normal, como para crianças com excesso de peso. Definitivamente, recomendo que os pais tentem reduzir a quantidade de açúcar na dieta de seus filhos. A maioria dos pais sequer sabe quanto açúcar seus filhos estão comendo. Bebidas açucaradas e doces são as fontes óbvias, mas também há açúcar nos alimentos processados, incluindo pão, pizza e batatas fritas. Os açúcares que são adicionados aos alimentos são apenas calorias vazias, ou seja, fornecem calorias extras e nenhum benefício adicional nutricional ao alimento. Sendo assim, recomendo que todos os pais tentem ao menos reduzir as fontes óbvias de açúcar, como refrigerantes, doces e sobremesas.

04) O que poderia ser alterado nas políticas alimentares ou nas políticas de saúde que poderia ser eficaz na redução do acesso das crianças aos alimentos açucarados?

Moises Chencinski - Infelizmente,

o açúcar está em tudo. Como os pais são os responsáveis pelo que as crianças comem, eles podem ser mais cuidadosos com a questão, eliminando todas as bebidas açucaradas da dieta das crianças, incluindo aqui todos os refrigerantes, sucos de frutas, bebidas esportivas e bebidas energéticas. Políticas para limitar a venda de bebidas açucaradas nas escolas também podem ajudar a limitar o consumo destes produtos. Impostos mais altos para as bebidas açucaradas também poderiam ser uma estratégia promissora. Assim como no caso do cigarro, os impostos podem ajudar a reduzir a demanda por estes produtos, fazendo com que as bebidas açucaradas fiquem mais caras. Não é um verdadeiro absurdo que um refrigerante seja, hoje, mais barato do que um suco de frutas natural?



Algumas mentiras que os pais contam para os filhos

Mesmo sem perceber, uma mentirinha vem à tona de vez em quando.

Vejas as seis lorotas aparentemente inofensivas que os pais mais contam aos filhos. Saiba também como deixar de contá-las às crianças.

1. “Não vou comprar porque não tenho dinheiro”. Na realidade, você tem dinheiro e é possível que a criança o veja em sua carteira. Melhor dizer que não é o momento ideal para comprar aquele brinquedo, por exemplo. Época de ganhar presente é no aniversário ou no Natal.

2. “Prometo que te levo ao parque no fim de semana que vem”. Prometeu, tem que cumprir. Muitas vezes os pais prometem, mesmo não pretendendo realizar. E depois reclamam dos políticos.

3. “Fala que eu não estou”. Mesmo que a mentirinha não seja exatamente para o filho, essa atitude quando ele atende um telefonema indesejado pode confundir-lo. Você está em casa, então é melhor pedi-lo para dizer que não pode atender naquele momento.

4. “Não faça isso que o homem do saco vem te pegar”. Muitos pais recorrem a esse tipo de personagem – que também assume as formas do bicho-papão ou da polícia – quando a criança está prestes a aprontar. Não é o ideal. Os pais devem colocar os limites, evitando transferir a responsabilidade para um ser fantástico.

5. “O Totó foi para a Fazendinha dos Cachorros”. Lidar com a morte de um animalzinho de estimação ou uma pessoa próxima é sempre muito difícil. Mas é melhor tentar explicar, de maneira lúdica, que aquele ente querido não irá mais voltar. A criança irá assimilar o ocorrido com o tempo. Se não, é possível que ela fique esperando o cachorro voltar.

6. “A cegonha que te trouxe para casa, filho”. Pode ser difícil explicar a uma criança como nascem os bebês, mas os pais não precisam correr para a explicação da cegonha. À medida que a criança for crescendo, responda pontualmente às questões da criança de acordo com o surgimento delas, sem dar justificativas. E, na medida do possível, de maneira lúdica.



Maior estudo sobre câncer associa doença a falhas no DNA

Os resultados, que dobram o número de alterações genéticas conhecidas associadas ao câncer de mama, ovário e próstata, foram divulgados em artigos científicos.

A maior varredura já feita sobre o genoma humano para identificar falhas no DNA que possam causar câncer identificou mais de 80 minúsculas mutações, uma descoberta que poderá ajudar as pessoas com elevado risco de desenvolver a doença, afirmaram cientistas.

Os resultados, que dobram o número de alterações genéticas conhecidas associadas aos cânceres de mama, ovário e próstata, foram divulgados em doze artigos científicos publicados em periódicos especializados da Europa e dos Estados Unidos.

Os três cânceres relacionados com hormônios são diagnosticados anualmente em mais de 2,5 milhões de pessoas e matam um em cada três pacientes, re-

portou a revista científica Nature em um comunicado.

Equipes de cientistas de mais de 100 institutos de pesquisas de Europa, Ásia, Austrália e Estados Unidos informaram que o trabalho deverá, no futuro, ajudar os médicos a calcular o risco individual de se desenvolver câncer muito antes do surgimento de qualquer sintoma.

Pessoas com mutações de alta suscetibilidade poderiam ser aconselhadas a evitar estilos de vida

que poderiam aumentar ainda mais o risco de virem a desenvolver a doença, se submeter a exames regulares e receber medicamentos ou até mesmo se submeter a cirurgias preventivas.

Os cientistas afirmaram que mais estudos são necessários para permitir traduzir esses indícios genéticos em testes para prever o risco de câncer. Um objetivo mais distante é usar este conhecimento para desenvolver tratamentos mais eficazes.



CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

Sílvio Mafra
Tel.: 3297-4583
3011-2898

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



Reeducação alimentar exige acompanhamento médico

A maneira mais eficiente de controlar os quilinhos indesejáveis é a mudança do hábito alimentar. Se você segue uma alimentação com poucas verduras e legumes, mas com muitos doces, frituras e refrigerantes, vai ser difícil conseguir se livrar das gordurinhas.

Para perder peso e, principalmente, não voltar a ganhá-lo, o mais indicado é apostar numa boa reeducação alimentar. E isso não significa deixar de comer o que gosta e passar a consumir somente frutas, alimentos light e verduras. Pelo contrário, o correto é aprender que se pode comer de tudo um pouco, mas sem exageros e de forma equilibrada.

Segundo a médica com formação em medicina esportiva Suzete Motta, a reeducação alimentar consiste na mudança de hábitos e é conveniente que seja orientada por um profissional. "Se o objetivo é emagrecer, é preciso mudar a alimentação e aderir em sua rotina aos exercícios físicos. Desta forma é possível alcançar resultado satisfatório em pouco tempo. Além disso, a reeducação alimentar deve ser feita por um profissional, pois necessita de uma avaliação em relação ao estilo de vida e doenças pré-existentes", explica.

Consumir todos os dias alimentos como pizzas, frituras, lanches e biscoitos, mesmo que em pequenas quantidades, pode levar ao acúmulo de alguns quilinhos. E, perdê-los pode ser muito mais difícil do que ganhá-los. "Geralmente quando a pessoa percebe que está ganhando peso muito fácil ela tende a seguir dietas muito restritivas e que prometem uma grande perda de gordura num curto espaço de tempo. Apesar da promessa, essas dietas podem fazer mal à saúde e até desencadear doenças, além de favorecer o efeito sanfona", afirma a médica Dra. Suzete Motta.

O ideal é fazer trocas inteligentes no dia a dia como, por exemplo, quando for ao supermercado evitar comprar doces e alimentos gordurosos e apostar mais em frutas, fazer exercícios físicos diariamente, e beber mais suco em vez de refrigerante. "Esses pequenos hábitos podem favorecer a perda de peso. Na reeducação alimentar aprende-se a substituir alguns alimentos que não são tão saudáveis por outros", diz a médica.

TROCA INTELIGENTE QUE EMAGRECE

Quem vive de dieta já sabe que alguns alimentos podem ser facilmente substituídos por outros, menos calóricos ou com menos açúcar, por exemplo. Mas a substituição de alguns alimentos pode comprometer a saúde. "É preciso ficar atento na hora de substituir os alimentos de uma refeição, pois é preciso saber a diferença entre eles, para comparar os valores nutricionais", alerta a Dra. Suzete Motta. Para acabar com suas dúvidas sobre quais alimentos podem ser substituídos, a médica esclarece quais são as trocas saudáveis:

Leite desnatado x Leite de Soja: O leite desnatado é rico em proteínas e cálcio, além de apresentar baixo teor em calorias e colesterol. É também uma boa fonte de riboflavina e vitamina B12 e não contém gordura saturada. Já o leite de soja é extraído da soja e é muito benéfico, principalmente para pessoas intolerantes à lactose. É isento de colesterol, mas apresenta baixa quantidade de vitamina D e cálcio, devendo ser fortificado com vitaminas.

"Na dúvida, opte pelo leite desnatado, pois ele é um alimento mais completo em relação às vitaminas e proteínas", aconselha a médica.

Suco Natural x Suco Industrializado Light: Os sucos naturais são ricos em vitaminas e fibras. Ao contrário dos sucos industrializados light, em que são adicionados conservantes, adoçantes em excesso, corantes, e não preservam as vitaminas e fibras dos sucos de frutas naturais. "Opte pelos sucos naturais e escolha frutas como abacaxi, melão, limão e maracujá, pois são frutas com menos calorias", sugere a Dra. Suzete Motta.

Aveia x Cereal: A maioria dos cereais é feita exclusivamente com farinha refinada, que não contém fibras, além de aumentar a glicemia, fazendo a pessoa sentir fome com mais frequência. Opte pelas versões integrais, sem açúcar, ou pela aveia, que é pouco calórica, de baixo índice glicêmico e funcional.

Temperos e Molhos Prontos: Geralmente os temperos em cubos contêm muito sódio e os molhos para a salada são gordurosos e calóricos. O ideal para cozinhar é trocar esses temperos pelos naturais, como ervas frescas, cebola e alho. Na salada, opte pelo azeite, limão ou a mostarda.

Carnes X Peixe: Substitua as carnes por peixe. Ele tem pouca gordura e é ótimo para quem quer perder peso ou controlar o nível de colesterol no sangue. "Se você trocar o bife por um filé de peixe ou de peito de frango pode estar ingerindo até 200 calorias a menos", revela a médica. Mas é bom ficar atento ao consumo de crustáceos (camarão, caranguejo, etc.), que são muito calóricos.

Arroz Branco x Arroz Integral: O arroz integral ainda é a melhor opção por conter fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino. Além disso, o integral retarda a absorção de açúcares e gorduras, ajuda a controlar o colesterol e, para completar, evita o acúmulo de gordura na região abdominal.

Refeição a cada quatro horas: O ideal é se alimentar a cada quatro horas para evitar que o nível glicêmico diminua e a vontade de comer aumente. Além disso, mantenha hábitos saudáveis e pratique exercícios físicos. "É importante que a reeducação alimentar seja incorporada gradativamente, ou seja, dia após dia. Desta forma é possível emagrecer e manter um peso saudável por meio de bons hábitos alimentares", conclui a médica.

Dra. Suzete Motta médica com formação em medicina esportiva



Açúcar orgânico x Açúcar Mascavo:

O açúcar orgânico é produzido sem nenhum aditivo químico, tanto na fase agrícola como na industrial. Enquanto que o açúcar mascavo não passa pela etapa de refinamento e, com isso, conserva o cálcio, o ferro e os sais minerais, sendo, então, a melhor opção.

Pão integral x Pão com Grãos:

O pão integral é muito mais nutritivo que o pão comum (branco), pela quantidade de vitaminas e fibras, o que facilita o bom funcionamento do intestino, além de promover maior sensação de saciedade.

Queijo branco x Ricota:

O queijo branco é feito com o leite de vaca (integral) apresenta maior quantidade de cálcio e proteína que a ricota, porém, possui mais calorias. A ricota é feita somente do soro do leite, apresenta menos sódio que o queijo minas e tem menor quantidade de gordura e calorias. Para perder peso, opte pela ricota ou queijo minas com gordura reduzida.



Serviços de Saúde

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



10 dicas para reduzir a queda de cabelo

Os dias corridos, preocupações extras, má alimentação, ansiedade, estresse, e outros fatores, como genética, podem ser os responsáveis pelos tufos de cabelo que estão caindo no chão ou ficando na escova e nos travesseiros.

A queda de cabelo é um problema que causa pânico em homens e mulheres e exige tratamento e cuidados para prevenir. Segundo a dermatologista Miriam Sabino de Oliveira, é normal ocorrer uma perda de 100 fios de cabelo por dia e quando a queda ultrapassa esse número ela deve ser investigada.

“A queda excessiva de cabelo pode ter inúmeras causas e muitas vezes pode não ser calvície, que é resultado de uma rarefação (afinamento) dos fios capilares. O abuso de produtos químicos, infecções, estresse, uso de medicamentos, anemia e até dieta pobre em proteínas, são fatores desencadeantes da queda capilar. Mas todos podem ser revertidos quando tratados”, afirma.

Para saber quantos fios estão caindo, recomenda-se fazer um teste. Segure uma mecha, puxe sem muita força e observe quantos fios caiu. A quantidade normal é de no máximo cinco fios. Caso tenha caído mais, já é sinal de uma queda preocupante.

“Se você notou uma perda de fios na escova, ao lavar o cabelo ou na hora de pentear, é importante procurar um dermatologista para fazer o diagnóstico da causa e verificar se é simples, como uma alergia a cosméticos, ou mais grave, no caso de doenças”, explica.

Como, quando e quanto cresce o cabelo? A perda diária de alguns fios de cabelo é um processo natural, pois todo fio tem o seu tempo de vida. O ciclo do cabelo passa por três fases:

1ª Anágena

na: é a fase de crescimento do cabelo que dura de 2 a 3 anos. Nessa fase, os fios são muito sensíveis a alterações químicas e nutricionais;

2ª Catágena: é a fase em que o cabelo para de crescer e o folículo começa a regredir. A duração é de 2 a 3 semanas;

3ª Telógena: é a fase após a involução máxima do folículo capilar. Há uma nova fase de crescimento, ou seja, conforme o novo fio vai crescendo, outros vão caindo. Dura de 3 a 4 meses.

CABELOS FIRMES E SAUDÁVEIS

Hoje em dia, são diversas as opções para tratamento ou redução da queda de cabelo. A dermatologista Miriam Sabino esclarece quais são as soluções mais simples para driblar esse problema.

1 - Reduza o seu estresse: O estresse pode ser um dos responsáveis pela queda do cabelo. “O estresse interrompe o crescimento do fio. Além disso, alterações no sistema imunológico causam inflamações no couro cabeludo, o que afeta o nascimento de novos fios”, revela a dermatologista. A melhor forma de tratar essa causa é relaxar, praticar exercícios físicos e ter uma alimentação equilibrada.



2 - Use sempre condicionador: Não deixe de usar condicionador ou creme após lavar o cabelo com xampu. Eles facilitam na hora de pentear, além de tratar as madeixas.

3 - Mantenha o couro cabeludo sempre limpo: É normal o cabelo cair durante o banho, pois os fios podem estar na fase telógena. O que não pode acontecer é deixar de lavar o cabelo porque a sujeira no couro cabeludo também pode causar a queda dos fios.

4 - Fazer exercícios físicos: Praticar atividade física também faz bem à saúde dos cabelos. Quando se pratica exercícios, se libera endorfina, o que alivia o estresse e, conseqüentemente, diminui a perda dos fios.

5 - Cuidado com o consumo excessivo de álcool: O consumo de bebidas alcoólicas aumenta a produção de radicais livres que podem promover uma inflamação em alguns tecidos, principalmente do couro cabeludo. “Dependendo da inflamação, pode haver o aumento da queda de cabelo. Além disso, o álcool faz com que o corpo exija um esforço maior para metabolização do etanol, o que gera um desgaste no metabolismo levando à queda capilar”, alerta a médica.

6-Evite o cigarro: O cigarro tem a capacidade de produzir radicais livres em nosso corpo, o que facilita a queda capilar.

7-Fique atenta a Automedicação: A automedicação pode ser um fator desencadeante da queda capilar, assim como também pode causar sérios danos à saúde. Evite tomar remédios sem a prescrição do médico.

8 - Poupe o seu tempo e garanta resultados: Não confie em receitas milagrosas para tratar o problema de queda de cabelo. Se você notou a perda de fios, procure um dermatologista para avaliar as causas e indicar o melhor tratamento.

9-Problemas hormonais

nais: O estado nutricional do paciente é muito importante, através de uma boa alimentação é possível tratar a queda e repor as vitaminas necessárias. Já os problemas hormonais estão entre os fatores mais comuns de queda de cabelo. “No caso de alterações hormonais, inúmeras podem ser as possibilidades de diagnóstico e tratamento. Por isso, é

importante procurar um profissional para tratar o problema antes que se agrave”, aconselha a dermatologista. O estado nutricional do paciente é muito importante, através de uma boa alimentação é possível tratar a queda de cabelo.

10 - Controle a ansiedade: A queda de cabelo não cessa da noite para o dia. Deixe a neurose de lado. “Quando o cabelo cai devido ao aumento dos níveis de ansiedade, é preciso tentar alterar o estilo de vida”, sugere a dermatologista.

Dermatologista Miriam Sabino de Oliveira



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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