

Por que algumas pessoas nunca engordam?

O mistério que faz com que certas pessoas comam comidas gordurosas e doces à vontade e nunca engordem está perto de ser solucionado.

Um grupo de pesquisadores das universidades de Sydney e de New South Wales, na Austrália, descobriram uma proteína que faz ratos geneticamente modificados permanecerem magros apesar de submetidos a uma dieta cheia de gordura. A descoberta foi publicada na revista *Diabetes*.

Os pesquisadores já sabiam que a proteína KLF3 é capaz de inativar genes envolvidos na produção de sangue. Para estudá-la melhor, produziram ratos sem KLF3.

Eles descobriram que os animais permaneceram magros apesar da dieta gordurosa, e ainda tiveram o metabolismo da glicose (açúcar do sangue) e a ação da insulina (hormônio que metaboliza o açúcar) melhorados, segundo o principal autor da pesquisa, Kim Bell-Anderson.

“Sabíamos que a KLF3 era importante para desligar a expressão



dos genes, mas não sabíamos quais eram os genes afetados, por isso observamos a expressão de cerca de 20 mil genes para ver quais apresentavam anormalidades nos nossos ratos mutantes”, explicou Bell-Anderson.

Um dos pesquisadores do grupo, Alister Funnell, percebeu que a expressão do gene responsável pela fabricação de um hormônio chamado adipolina estava aumentada nos ratos mutantes.

A adipolina é um tipo de hormônio, produzido pelas células de gordura, que entra no sangue e interfere nas respostas do organismo à comida. Os ratos mutantes apresentavam quase o dobro desse hormônio em circulação.

O grupo percebeu que, com bastante adipolina, o rato é capaz de manter seu peso e seus níveis de glicose estáveis, mesmo recebendo uma dieta cheia de gordura. Se tiver pouca, fica mais gordo e com picos nos níveis de glicose.

“O papel da proteína KLF3 e da adipolina em humanos ainda precisa ser estudado, mas terapias capazes de aumentar a quantidade desse hormônio podem ser uma esperança para o tratamento da obesidade e do diabetes tipo 2”, diz o pesquisador.

Tipos de dor de coluna: você sabe qual é a sua?

É só fazer um movimento brusco, permanecer sentado por muito tempo na mesma posição ou carregar algum objeto pesado para que as dores na coluna já apareçam.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que pelo menos 80% da população ainda passará por uma dessas situações em alguma fase da vida.

Segundo o neurocirurgião formado pela USP e membro da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia (SBN) Mauricio Mandel, a cervicalgia e a lombalgia estão entre as principais queixas da má postura, perdendo apenas para a cefaleia.

“Qualquer sinal de dor nas costas merece atenção. O paciente deve saber qual é o tipo de dor que está tendo, se é cervicalgia ou lombalgia. A cervicalgia é uma dor no seguimento cervical da coluna e afeta cerca de 50% da população. Já a lombalgia, por sua vez, é a dor no seguimento lombar da coluna”, explica.

Embora elas sejam muito frequentes, não representam um problema grave de saúde. Mas é preciso estar alerta aos sinais e procurar um médico para diagnosticar a causa.

Dependendo da dor, a lombalgia e cervicalgia podem ser diagnosticadas como aguda ou crônica.

COMO IDENTIFICAR O QUADRO DAS DORES?

“A dor cervical aguda caracteriza-se pelo brusco surgimento de

uma dor no pescoço que, por vezes, irradia para a nuca, para os ombros ou para a parte anterior do tórax”, diz o médico.

Geralmente, a dor é intensa e costuma aumentar de intensidade perante a realização de qualquer movimento, sendo acompanhada por uma contractura muscular que limita a movimentação do pescoço.

Já a dor cervical crônica trata-se de uma dor persistente, intermitente ou oscilante, que normalmente aumenta de intensidade com a realização de determinados movimentos ou com a mudança de certas posturas.

Na lombalgia a forma aguda é o famoso “mau jeito”. A dor é forte e aparece subitamente depois de um esforço físico. Já a crônica geralmente acontece entre os mais velhos, a dor não é tão intensa, porém, é quase permanente.

SINAIS DE ALERTA QUE INDICAM ALGUM TIPO DE GRAVIDADE

- Incontinência intestinal ou urinária
- Fraqueza progressiva nas pernas
- Dor aguda, acompanhada de febre e/ou perda de peso
- Dor que ocorre após um trauma
- Dor em indivíduos com alto risco de fraturas

TRATAMENTO

Cervicalgias e lombalgias podem ser tratadas por meio de analgésicos, aplicações de bolsas térmicas geladas ou de água quente nas regiões doloridas, medicações, injeções e exercícios físicos.

“A maioria dos problemas de dor nas costas pode ser resolvida com a mudança de atitude como dormir em colchão duro ou sentar-se, preferencialmente, em cadeiras de encosto reto.

Além disso, caminhar com as costas retas e mantendo o peito ligeiramente elevado, contribui para uma melhoria da postura física e da própria aparência pessoal”, aconselha o neurocirurgião Mauricio Mandel.





Mitos e verdades sobre o fitness

Na hora de malhar é comum ficar com pequenas dúvidas sobre qual é a melhor forma de conseguir resultados com as atividades físicas.

Independente se o seu objetivo é afinar a silhueta, eliminar as gordurinhas localizadas, perder peso ou ganhar músculos, é importante contar com a ajuda de um profissional para que você consiga alcançar um resultado satisfatório respeitando seus limites e sem prejudicar a saúde.

De acordo com o clínico geral e fisiologista do exercício João Pinheiro, o primeiro passo para quem deseja entrar numa academia é fazer uma avaliação física antes e durante a programação de atividades físicas.

Uma boa avaliação física deve ser constituída de uma anamnese, teste de capacidade cardiorrespiratória, antropometria e análise da composição corporal; avaliação postural e avaliação neuromotora.

Depois da avaliação física você está pronto para cair na malhação. Mas é preciso ficar atento ao que é mito e verdade para evitar aquele 'truque' que seu amigo ouviu falar que funciona.

ABDOMINAIS EXTERMINAM A GORDURA ABDOMINAL?

Mito. O que ocorre é que esse exercício trabalha os músculos da região fortalecendo-os e deixando definidos. Mas quem realmente dá conta de eliminar a gordura do corpo são os exercícios aeróbicos, como a corrida, caminhada, futebol e dança. Os abdominais ajudam no processo de troca de gordura por massa magra, mas não reduzem a gordura da região.

MUSCULAÇÃO EMAGRECE?

Mito. Se o seu objetivo é emagrecer o ideal é apostar em exercícios aeróbicos e treinos de resistência de força, que diminuem o percentual de gordura no tecido adiposo.

VOCÊ SÓ EMAGRECE SE MALHAR CINCO VEZES POR SEMANA?

Verdade. Para obter um resultado satisfatório é importante praticar exercícios físicos ao longo da semana e intercale dois dias para descanso. Lembrando que o volume e intensidade do treino devem variar conforme o objetivo do praticante.

MALHAR EM JEJUM EMAGRECE

Mito. Praticar exercícios sem estar bem alimentado faz com que se queime a massa muscular

sem perder gordura. Além disso, você não tem forças e pode chegar até a desmaiar. "Antes de malhar é importante comer uma fonte de carboidrato leve como pão, suco ou uma fruta. E se alimente a cada duas horas para repor o que foi perdido durante o treino", aconselha.

A QUEIMA DE CALORIAS SÓ COMEÇA A PARTIR DO 20 MINUTO DE EXERCÍCIO?

Mito. Qualquer atividade física gasta calorias, mas para emagrecer, este gasto precisa ser grande. "Se você corre por dez minutos, queimará a quantidade de calorias correspondentes ao tempo de exercício praticado", conta o fisiologista.

QUANTO MAIS SUOR, MAIS EMAGRECIMENTO

Mito. Vale ressaltar que o suor não é sinônimo de queima de gordura. "Se você pesar após a atividade física pode até notar uma alteração no ponteiro da balança, mas não significa que você emagreceu. Basta hidratar o corpo que logo o peso volta ao normal", conta. O ideal é que, quando for praticar atividade física, se beba dois goles de água a cada 5 ou 10 minutos para evitar uma desidratação.

MÚSCULOS SÃO MAIS PESADOS QUE GORDURA

Verdade. Os músculos de fato pesam mais que gordura. "Algumas pessoas notam o ponteiro subir na balança mesmo quando investem na malhação, pois o peso corporal pode aumentar à medida que você treina e ganha massa muscular", ressalta o fisiologista do exercício.

SENTIR DOR DEPOIS DO EXERCÍCIO É SINAL DE QUE ESTÁ FUNCIONANDO

Mito. É normal sentir dores após os primeiros dias de treino. Caso a dor continue, pode ser sinal de que você está pegando muito pesado.

QUEM MALHA PRECISA INGERIR SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Mito. Geralmente não há necessidade de ingerir suplementos alimentares. Em alguns casos a pessoa até consegue repor o que foi perdido durante os exercícios físicos.

Mas para algumas pessoas que apostam em suplementos sem necessidade corre-se o risco de ganhar alguns quilinhos.



CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

Silvio 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



Os principais erros que você pode cometer na esteira

Seja na academia ou em casa, perder alguns quilinhos, ganhar músculos e melhorar o condicionamento físico ficou mais fácil com o uso da esteira. Faça chuva ou faça sol, a esteira é um equipamento prático que pode ser usado todos os dias, ou seja, sem desculpas para não correr. “Algumas esteiras têm uma inclinação que chega até 15 graus e sua velocidade pode variar de 8 km até 16 km, sendo ideal para fazer uma simples caminhada ou corrida. Além disso, o equipamento possui amortecedores para não lesionar joelhos e coluna, por isso, ela é muito benéfica para quem deseja praticar atividade física saudável sem se machucar”, explica o fisiologista e personal trainer do Espaço Good Vibe Jardins, Dr. Paulo Gelatti.

Os exercícios realizados na esteira podem apresentar resultados bem diferentes, bastam algumas alterações pequenas na maneira de realizá-los. “O uso correto dos recursos de velocidade e inclinação permite queimar gordura, ganhar músculos e aperfeiçoar o condicionamento físico”, afirma.

Correr na rua ou na esteira?

Os dois modos de correr podem ser úteis durante os treinamentos, embora tenham finalidades diferentes. “A esteira costuma ser indicada para iniciantes, pessoas que estão acima do peso ou fazendo tratamento de lesão. Já o treinamento na rua, por sua vez, é aconselhado quando o objetivo é melhorar o desempenho e se acostumar com o tipo de piso para as provas”, revela Gelatti.

Apesar de ser simples e prático, correr na rua possibilita uma dinâmica maior da que o corredor encontra na esteira, que tende a ser um tipo de atividade mais monótona. Porém, a esteira tem suas vantagens como o amortecimento de impacto, menor chance de acidente, maior comodidade e, caso a atividade seja feita dentro de uma academia, acompanhamento por parte dos treinadores. “A esteira é uma solução para quem não tem tempo de correr na rua, assim como para quem sofre de problemas relacionados a lesões”, indica o personal trainer.

Os vilões da esteira

Para que todos os benefícios da esteira façam efeito é preciso ficar atento à respiração e postura, além de tomar cuidado com outros deslizos que muitos cometem na hora de correr. O personal trainer e fisiologista Dr. Paulo Gelatti aponta quais são esses erros e ensina como driblá-los:

Aumentar o ritmo e a respiração

A respiração não deve estar na mesma intensidade do seu ritmo. Ela deve ser mais tranquila e pode ser feita pela boca ou pelo nariz. “O segredo é controlar a respiração para garantir mais fôlego no fim do exercício e evitar o desgaste”, aconselha o fisiologista.

Correr com as pontas dos pés

Muitas pessoas tem o hábito de correr na esteira com

as pontas dos pés, o que está errado, segundo o especialista. “O ideal é que o calcanhar seja a primeira parte do pé a tocar a esteira, isso gera um movimento cíclico e melhora o desempenho, diminuindo o impacto com o chão”, conta.

Correr segurando na barra

Esse é um hábito que pode ser notado muito em academias. Correr com as mãos na barra



pode machucar os punhos e segurar o impacto do corpo, além de não treinar o equilíbrio e não exigir da coordenação motora. “Além de aumentar seu risco de cair, faz você se cansar mais do que deveria”, diz Gelatti. Na hora de cor-

rer na esteira é importante que os braços mantenham um ângulo de 75 a 90 graus, para evitar o inchaço das mãos.

Aumentar a velocidade e dar passos muito largos durante o treino

Quando você pula em vez de correr, diminui o trajeto e, como consequência, há aumento no impacto sobre as articulações, favorecendo as chances de ocorrer uma lesão nos joelhos e nos calcanhars.

Abdômen relaxado

No começo pode ser difícil deixar o abdômen contraído, mas não desista. Com um mês de treino, você vai transformar a contração num movimento automático. “É importante deixar o abdômen contraído durante todo o exercício para proteger a coluna de sobrecarga”, recomenda.

Fazer exercícios físicos na esteira sem beber água

Seja na rua ou na esteira é preciso beber água para que não ocorra uma desidratação. “Manter o corpo hidratado com água durante os intervalos de 15 minutos ajuda no rendimento do exercício, mas desde que a quantidade de água seja moderada”, sugere o personal trainer.

Correr com a postura inclinada para frente

Essa postura inclinada para frente pode ser adotada quando você sobe uma ladeira. Na descida e no piso plano, porém, essa postura é inadequada porque sobrecarrega a coluna e dá dores nas costas.

Respeite o limite do seu corpo

O ideal é aproveitar os benefícios que o aparelho oferece para a saúde, mas para isso é preciso respeitar os limites do corpo para evitar futuras lesões. “Cada pessoa tem um ritmo e é preciso respeitá-lo. Não adianta ultrapassar seus limites para conseguir um resultado mais rápido. Procure ajuda de um profissional para orientá-lo a como usar a esteira da maneira correta”, conclui Gelatti.

Potencializando os exercícios físicos

Além de fazer esteira para ganhar músculos e perder alguns quilinhos, o personal trainer e fisiologista Paulo Gelatti dá outra dica para potencializar a sua atividade física, o aparelho Power Plate. Ele garante que 30 minutos de treino no aparelho equivale à 1 hora e meia de exercícios em academias. “O Power Plate é uma plataforma vibratória que oferece treinamentos acelerados mais eficientes. O resultado é o aumento da aceleração do metabolismo e rápida queima da gordura abdominal”, explica.

Que tal depois de fazer uma esteira perder mais calorias com a Power Plate?



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



Alimentos que enganam a fome

Encarar uma dieta para se livrar do peso e das gordurinhas não é uma tarefa fácil. A restrição de doces e biscoitos durante os lanchinhos da tarde pode aumentar a ansiedade e causar muita fome. Para evitar alguns deslizamentos é preciso comer a cada três horas e apostar em alimentos que driblam o ataque de gula.

Segundo a Dra. Anna Bordini (CRM-111.280), ginecologista e obstetra com prática em oxidologia da Clínica Bertolini, a sensação de saciedade é influenciada pelo nível de glicose no sangue e por isso é importante manter esses níveis equilibrados. "O ideal é realizar três refeições por dia, intercaladas por pequenos lanches, sendo necessário tomar um café da manhã reforçado depois seguir com um almoço a base de proteínas e carboidratos e um jantar leve", explica.

Seguir com uma alimentação fracionada faz toda a diferença para evitar que a fome ataque de uma vez só. "Quando se tem muita fome a pessoa acaba abusando na quantidade de alimentos em uma única refeição no dia, o que provoca um gasto energético muito grande para o sistema digestivo, causando sonolência e consequentemente aumentando a fome", afirma a Dra. Anna Bordini.

Outra dica para driblar a fome é comer alimentos ricos em fibras. "Estes alimentos, quando chegam ao estômago, formam uma espécie de gel que atrasam a digestão, induzindo a pessoa a comer menos e gastar mais calorias para digerir", diz a médica.

CONTROLE O SEU EMOCIONAL

Ansiedade, estresse, depressão, angústia e tristeza são sentimentos que podem fazer a pessoa comer mais do que deveria. Segundo Bordini, as pessoas que lidam com essas situações liberam a serotonina no cérebro, uma substância que gera bem estar quando comem, e podem acabar consumindo uma grande quantidade de alimento, colocando qualquer dieta em risco.

CARDÁPIO ANTIFOME

Saiba quais são os alimentos que podem ajudar a segurar a fome por mais tempo:

CAFÉ DA MANHÃ

O ideal é começar o café da manhã consumindo pão integral, que é rico em fibras e um ótimo aliado para manter os níveis de açúcar no sangue equilibrados. "O pão integral deve ser consumido nas refeições matinais, pois ele permite mais saciedade do que o pão branco, evitando que a fome volte logo", ressalta.

Além do pão, é permitido o consumo de fru-

ta é rica em fibras e tem poucas calorias, por isso, você pode comer a vontade sem ficar preocupada se vai engordar. A cenoura possui uma textura firme e exige que você mastigue muito, induzindo que o cérebro entenda que uma boa quantidade de alimento está sendo ingerida", esclarece Bordini.

LANCHE DA TARDE

À tarde você pode consumir banana, iogurte desnatado, barra de cereais, damasco ou biscoitos ricos em fibras. A banana é rica em fibras, ferro, potássio e triptofano, substâncias que dão energia e diminui a compulsão por comida. Já o iogurte deve ser consumido com a aveia, principalmente se o seu objetivo é enganar o estômago. As barras de cereais que têm castanhas e cereais, como aveia e frutas secas, são as mais indicadas, pois cortam a fome e dão energia. O damasco e o biscoito com fibras tam-

bém são opções saudáveis para driblar a fome. Porém, eles devem ser consumidos com cuidado, em excesso pode engordar.

JANTAR

Consuma peito de peru e folhas verdes no jantar. "A gordura presente no peito do peru estimula o corpo a produzir um hormônio chamado colescistocinina, que corta a gula. Enquanto, as folhas verdes são campeãs de fibras e exigem muita mastigação, o que é fundamental para o cérebro avisar a hora certa de você comer", alerta a médica.

Enquanto, as folhas verdes são campeãs de fibras e exigem muita mastigação, o que é fundamental para o cérebro avisar a hora certa de você comer", alerta a médica.

BEBIDAS TAMBÉM ENGANAM A FOME

Suco de limão, chá e água estão entre as bebidas que conseguem prolongar a fome. "O limão possui um gosto azedo que logo inibe a vontade de comer algo, e o chá, em geral, acalma o estômago. Já a água ocupa um espaço no estômago, preenchendo a vontade de comer", comenda a Dra. Anna Bordini.

Seguindo esse cardápio você consegue controlar a sua fome e não colocar a dieta em risco.



tas como o abacaxi, rico em fibras e mantém o estômago ocupado na digestão por mais tempo. O queijo branco, ovo e aveia também são recomendáveis. "O ovo e o queijo são uma fonte de proteína que exige uma digestão mais lenta; já a aveia tem a capacidade de prolongar a saciedade", orienta a especialista.

NO ALMOÇO

Aposte no arroz integral, abóbora e salada com folhas verdes e cenoura. "O arroz integral vem com uma casquinha que leva mais tempo para ser digerido do que o arroz branco, dessa forma o estômago fica cheio e você não pensa em comida tão cedo. Já a abóbora



Serviços de Saúde

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