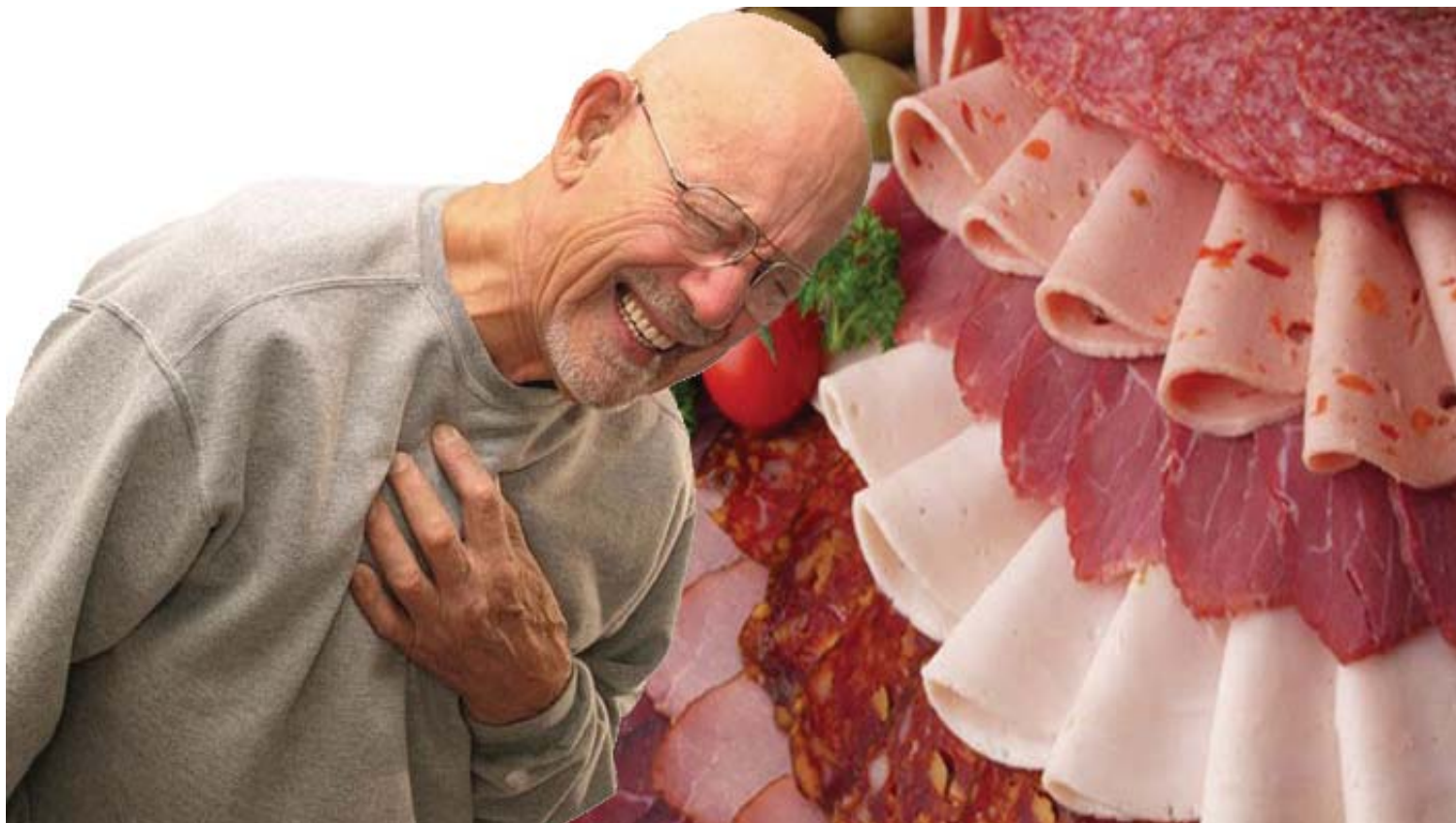


Carne processada aumenta risco de insuficiência cardíaca



Homens que comem mais carne vermelha processada, que é rica em sódio e conservantes, podem ter um risco maior de sofrer insuficiência cardíaca e de morrer em decorrência do problema em comparação com aqueles que consomem menores quantidades do alimento. É o que descobriu um estudo publicado nesta quinta-feira no periódico *Circulation: Heart Failure*.

Segundo a pesquisa, a incidência da doença em um período de doze anos é 28% maior entre homens que comem 78 gramas ou mais de carne vermelha processada, como presunto, salsicha e salame, do que os que ingerem 25 gramas ou menos do alimento ao dia.

Além disso, o risco de morte por insuficiência cardíaca chega a ser duas vezes superior para quem mais consome carne processada.

O estudo também concluiu que cada 50 gramas de carne processada (cerca de duas fatias de presunto, por exemplo) a mais consumidos no dia eleva em 8% o risco de insuficiência cardíaca. A pesquisa não encontrou relação entre excesso de carne vermelha não processada e uma maior incidência da doença.

Os resultados do trabalho se basearam nos dados de 37 000 homens de 45 a 79 anos, acompanhados durante doze anos. No início do estudo, os participantes responderam a um questionário sobre hábitos alimentares.

Grávidas e crianças devem comer peixe duas vezes por semana

GRÁVIDAS, MULHERES QUE ESTÃO AMAMENTANDO E CRIANÇAS DEVEM CONSUMIR PEIXE COM MAIOR FREQUÊNCIA — O IDEAL É PELO MENOS DUAS PORÇÕES POR SEMANA.

A recomendação foi dada pelos órgãos de saúde americanos Food and Drug Administration (FDA) e Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos. Até então, as agências estipulavam um limite máximo de três porções semanais para o consumo do alimento. Diante de evidências

científicas dos benefícios do peixe à saúde, passaram a recomendar pela primeira vez uma ingestão mínima.

“A ciência emergente agora nos diz que limitar ou evitar peixe durante a gravidez e os primeiros anos de vida da criança pode significar a perda de nutrientes importan-

tes que têm um impacto positivo no crescimento e desenvolvimento, assim como na saúde em geral”, disse, em comunicado, o cientista chefe do FDA, Stephen Ostroff.

“Estudos muito consistentes demonstram benefícios às crianças quando as mães consomem mais peixe durante a

gravidez, ou pelo menos a quantidade recomendada.”

A recomendação do FDA inclui apenas os peixes com baixo teor de mercúrio — como salmão, atum, camarão e bacalhau — e não abrange o consumo de suplementos como os que contêm ômega-3, nutriente presente no alimento.





Muito barulho pode causar doença cardíaca e ganho de peso

Estudos mostram que os problemas não são somente nos ouvidos, mas também nos vasos sanguíneos e coração. Na última semana, especialistas se reuniram no Japão para discutir a relação da poluição sonora com o ganho de peso.

Pesquisadores da Universidade de Karolinska, na Suécia, descobriram que quanto mais alto o ruído do tráfego as pessoas eram expostas, maior era a circunferência de suas cinturas. As informações são do Daily Mail.

No último mês a descoberta dos pesquisadores da universidade foi ainda mais dramática em relação ao barulho emitido por aviões. Após acompanhar a vida de 5 mil pessoas por 10 anos, relataram que as cinturas das mais expostas ao ruído das aeronaves aumentaram, em média, 6 centímetros.

Pesquisadores do Imperial College de Londres descobriram que altos níveis de exposição ao ruído ainda pode elevar em 20% o risco de hospitalização por doenças cardíacas.

Os efeitos da poluição sonora são ainda sentidos por bebês no útero. Em outros estudos apresentados na conferência da semana passada, pesquisadores da Universidade de Utrecht, na Holanda, examinaram dados de mais de 68 mil nascimentos e descobriram que, para cada aumento de seis decibéis do ruído do tráfego, houve uma queda de 15g a 23g no peso do bebê no nascimento. O baixo peso ao nascer está associado a uma série de problemas de saúde a longo prazo, como pressão arterial alta, diabetes e doenças cardíacas.

Uma análise aprofundada da pesquisa publicada na Lancet em outubro de 2013 mostrou que o barulho também pode perturbar o sono e aumentar o risco de hipertensão e doenças cardiovasculares. Nos alunos, afeta o desempenho acadêmico. "Estamos reunindo mais evidências de que o ruído no ambiente pode ter um efeito direto sobre a saúde", disse Adrian Davis, um dos autores da pesquisa.

O mais intrigante, porém, é que a poluição sonora pode afetar o indivíduo mesmo sem ele conscientemente ouvi-la. À noite, o tráfego pesado é uma das principais causas de insônia, com todas as repercussões ruins, tais como depressão, ganho de peso, aumento dos níveis de açúcar no sangue e sonolência diurna. E, para isso, a pessoa não precisa acordar.

Quando os pesquisadores do Imperial College, monitoraram voluntários dormindo, registraram aumento da pressão até mesmo em resposta de ruídos baixos, que não despertaram o indivíduo.



Será que dá para usar salto alto na gravidez?



Uma das coisas que costumam sempre deixar as mulheres com dúvida é a utilização de salto alto. Ainda mais se a futura mamãe pode ou não vestir esse tipo de calçado.

Mas, se até para as não gestantes esse tipo de calçado não é recomendado para o uso diário, por que as grávidas iriam usá-lo?

A recomendação, segundo os especialistas, é de que não seja utilizado um salto muito alto pela futura mamãe, pois durante a gestação, dor nas costas e inchaços nos pés são muito comuns, por isso é melhor evitar o uso de saltos muito altos.

Enquanto a grávida estiver trabalhando, também é recomendável o uso de sapatos mais confortáveis, e que propiciem melhor estabilidade.

Para trabalhar, prefira sapatilhas ou sapatos com saltos menores que são mais confortáveis e trazem maior estabilidade ao caminhar.



Serviços de Saúde

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



Pão branco faz bem para o organismo e previne doenças

Uma pesquisa feita pela Universidade de Oviedo descobriu que o pão branco pode não ser um grande vilão da alimentação saudável porque aumenta o número de microrganismos bons no estômago, que previnem doenças e melhoram a saúde.

Uma das formas de manter o equilíbrio do organismo é comer bem. As informações são do Daily Mail.

A equipe da Universidade de Oviedo investigou o papel dos polifenóis, comuns em alimentos como chás, frutas e legumes, no equilíbrio dos microrganismos do sistema digestivo. Eles avaliaram a dieta de 38 adultos saudáveis e examinaram a

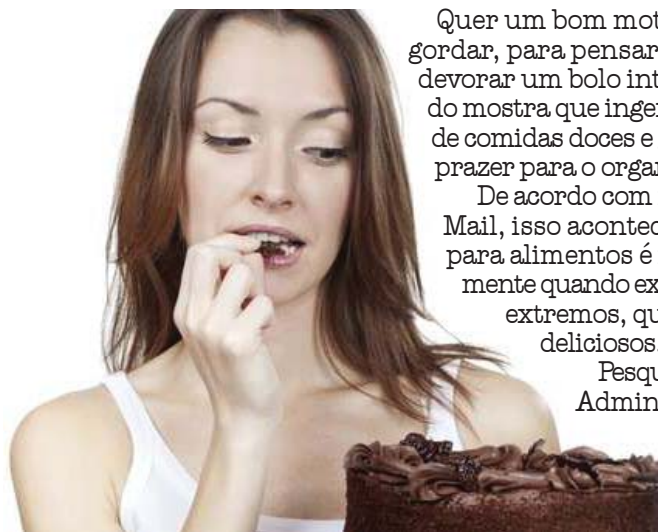
presença de microrganismos nas fezes dos voluntários.

A análise mostrou que a pectina, um composto de frutas cítricas, diminui os níveis de algumas bactérias úteis. Porém, a descoberta mais inusitada foi que o pão branco branco impulsionou a produção de *Lactobacillus*, um grupo de bactérias benéficas.

Alimentos integrais têm sido constantemente associados a um aumento dos níveis das 'boas' bactérias, pelo alto teor de fibra. No entanto, a pesquisa atual descobriu que o consumo de grãos refinados – como pão e arroz branco – podem ter benefícios parecidos.



Porções menores de doces são mais prazerosas



Quer um bom motivo, além de não engordar, para pensar duas vezes antes de devorar um bolo inteiro? Um novo estudo mostra que ingerir pequenas porções de comidas doces e gordurosas traz mais prazer para o organismo.

De acordo com informações do Daily Mail, isso acontece porque a memória para alimentos é muito viva, especialmente quando experimentamos gostos extremos, que são muito ruins ou deliciosos.

Pesquisadores da Escola de Administração da Universidade de Boston e da Escola de Economia da Universidade de Stanford queriam descobrir o que in-

fluencia o intervalo entre as refeições. Para isso, foram realizados vários estudos e os resultados foram publicados no jornal *Psicologia e Ciência*, da Associação de Psicologia e Ciência.

Eles pediram para que 134 estudantes provassem três sabores de biscoitos e escolhessem um preferido. Em seguida, eles ganharam um número específico de biscoitos para saborear. Resultados mostraram que os que tinham comido a maior parcela (15 biscoitos) tiveram um prazer significativamente menor que os que tinham comido apenas três unidades.

Isso mostra que os últimos pedaços serão sempre menos prazerosos que os primeiros. Ainda assim, o estudo aponta que quanto mais prazer você sentir ao provar um alimento, mais cedo você vai querer comê-lo de novo.

Vinho tinto pode melhorar a memória, diz estudo

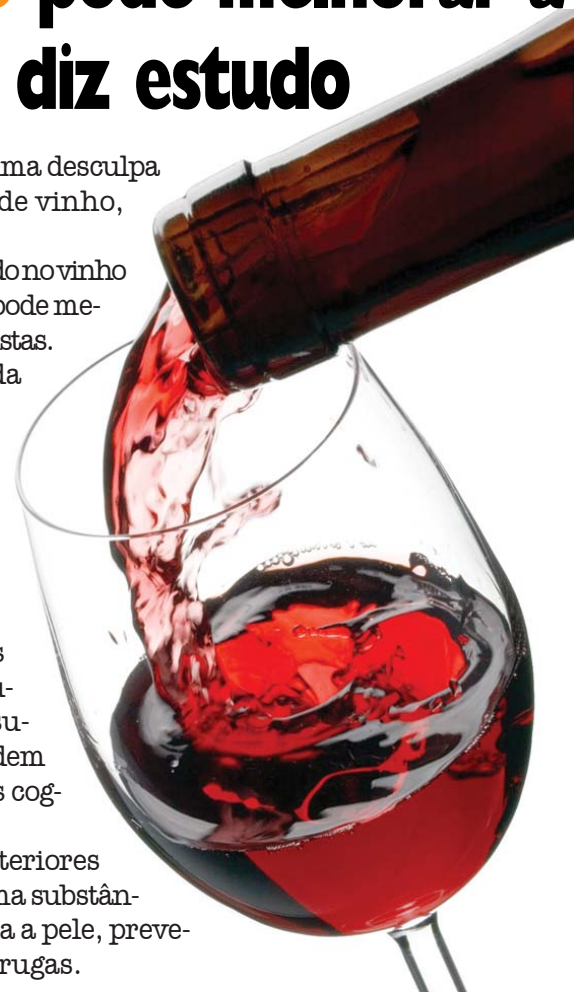
Não que você precise de uma desculpa para tomar uma bela taça de vinho, mas há uma muito boa.

Um componente encontrado no vinho tinto e no chocolate amargo pode melhorar a memória, dizem cientistas.

Pesquisadores alemães da Charité – Universitätsmedizin Berlin descobriram que o resveratrol aperfeiçoa as recordações de curto prazo e aumenta as conexões cerebrais, dando uma ajudinha extra na concentração.

Segundo os responsáveis pelo estudo, as conclusões sugerem que tomar doses de suplemento de resveratrol podem ajudar a prevenir problemas cognitivos em pessoas idosas.

Além disso, pesquisas anteriores já demonstraram que a mesma substância é boa para os olhos e para a pele, prevenindo a perda da visão e as rugas.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



Dicas para a primeira semana do bebê em casa

ESPECIALISTA ORIENTA OS PAIS DE PRIMEIRA VIAGEM (E OS DEMAIS TAMBÉM) SOBRE AS PRINCIPAIS DÚVIDAS NESTE PERÍODO.



O período mais esperado da gravidez é o nascimento do bebê. A ansiedade pela chegada do novo membro da família e de levá-lo para casa é um momento de grandes descobertas, pois cada bebê é único e desenvolve uma relação especial com os familiares.

Com pais de primeira viagem, a situação fica ainda mais complicada pela falta de experiência. Por isso, o dr. Tadeu Fernando Fernandes, presidente do Departamento de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e secretário da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), listou alguns cuidados básicos que podem facilitar esse momento.

ONDE DORMIR?

É compreensível que nas primeiras semanas após o parto os pais queiram a criança por perto, no quarto, e até na mesma cama. O instinto de proteção aflorado pelo nascimento fica mais forte e incentiva os pais a não desgrudar do bebê. Mas,

com o tempo é importante mostrar à criança que cada um deve ter o seu espaço, o quarto do casal deve ser apenas do casal.

Para facilitar essa decisão é indicado um quarto acolhedor, com uma poltrona confortável para amamentação. O cômodo também não deve ter muitos penduricalhos para não acumular pó ou coisas que façam muito barulho. Lembrem-se, bebês ainda são muito sensíveis a todas as informações desse novo mundo; cabe aos pais apresentá-los aos poucos.

HORA DO SONO

Após arrumar o cantinho do bebê, é importante respeitar seus horários de sono. Ele deve vir sempre espontaneamente, separando-o do hábito de embalar e de dormir na cama da mãe. Quando ele pegar no sono, de preferência no berço, não deve ser interrompido para mamar. Quando ele sentir alguma necessidade, vai se comunicar através do choro. Caso esteja muito estressa-

do e com dificuldades para dormir, pode-se dar um banho, com preferência pelos horários mais quentes do dia. Um banho tem efeito relaxante, além de fazer a higiene básica da criança.

VAMOS MAMAR?

A amamentação é o momento mais íntimo entre mãe e filho, e por mais que seja algo inato do ser humano, ela requer algumas orientações. A quantidade de vezes ao dia deve ficar a critério do bebê, devendo ser oferecido leite sob livre demanda. É importante ressaltar que a mãe e o bebê devem-se manter em uma posição confortável, na qual seja possível que a criança abocanhe o peito, criando uma espécie de vedação em volta da auréola mamária.

A amamentação deve ser oferecida em um peito por vez, pois o leite se subdivide com uma parte rica em água, sais minerais, vitaminas e anticorpos, para matar a sede, e a outra em proteínas, carboidratos e lipídeos, que

saciam a fome. É importante lembrar que o leite materno é o único alimento capaz de proteger e dar todos os nutrientes que o bebê precisa, e deve ser mantido exclusivamente, no mínimo até os seis meses.

CHEGADA DAS VISITAS

Um bebê em casa toma a atenção de toda a família e as visitas não param de chegar. O contato com outras pessoas ameniza o estresse causado pela correria da primeira semana do bebê em casa, desde que essas companhias sejam saudáveis e faça bem para os pais. É bom lembrar que adultos e, principalmente, crianças carregam vírus e bactérias que circulam na rua, na escola e no trabalho. O contato direto com o bebê pode aumentar os riscos de contágio, por isso, é recomendável evitar beijos, colos, carinhos, principalmente sem uma higiene correta das mãos.

Durante as saídas, a recomendação é a mesma, para evitar o contato com pessoas

na rua e muita agitação. Os passeios podem incluir banhos de sol no início da manhã e no fim da tarde, em lugares calmos e ao ar livre, para não agitar o bebê.

CUIDADOS COM INFECÇÕES

A partir de agora, os pais precisam acompanhar com mais atenção as datas do ano. O calendário vacinal deve ser respeitado para garantir que a criança receba toda a imunização e esteja protegida. Alguns cuidados em casa também devem persistir, mantendo a higiene com banhos e a limpeza do umbigo. Durante a higienização, é recomendado o uso exclusivo de produtos infantis, de preferência sem corante ou perfume.

O procedimento para limpeza do umbigo deve ser feito a cada troca de fralda, com álcool 70%, e pode deixá-lo evaporar sozinho, facilitando a secagem do umbigo e sua queda mais rápida. A higiene tem que ser mantida por algumas semanas, mesmo após a queda do coto umbilical.