

O stress engorda ?

Estresse ou stress é a resposta do organismo frente a um perigo, que prepara o corpo para fugir ou lutar, um processo de adaptação geral, no qual ocorrem respostas fisiológicas aos estímulos ambientais.

E o estresse engorda? Sim, segundo Dr Fábio Cardoso especialista em medicina preventiva, longevidade e emagrecimento, o estresse faz você mais gordo. E não é somente porque as pessoas tendem a comer alimentos menos saudáveis quando estão sob stress, mas principalmente porque o ele reduz a capacidade do teu corpo “queimar” calorias.

Pesquisadores da Ohio State University nos Estados Unidos, estão publicando um excelente trabalho. O teu chefe “dos infernos”, problemas com namorado(a), ou um vizinho chato, todos eles juntos podem reduzir a tua capacidade de queimar gordura de forma assustadora.

Neste estudo, deram à 58 mulheres (média de idade de 53 anos), refeições contendo 60 gramas de gordura, 59 gramas de carboidrato e 36 gramas de proteína. Após a refeição os pesquisadores monitoraram o sangue e o gasto calórico por 6 horas.

Através de questionários e entrevistas específicas forma determinados os níveis individuais de stress.

O gasto calórico (capacidade de queimar calorias) foi alto logo após a refeição, mas diminuiu conforme as horas foram passando, o que é normal. O dado importante foi que a redução no gasto energético foi muito mais rápida nas mulheres que nas entrevistas e questionários afirmaram que estavam com níveis de estresse elevados (independente da causa – trabalho, família, relacionamentos).

Outro dado muito interessante: após a refeição, a oxidação de gorduras (queimar as gorduras estocadas) aumentaram gradualmente, porém aumentaram bem



menos nas mulheres que tinham descrito um nível de stress aumentado.

Outro dado do trabalho: as mulheres sob stress elevado tinham níveis sanguíneos mais elevados de triglicerídeos (gordura) após se alimentarem. Isto também pode indicar que o corpo tem mais dificuldade de utilizar a gordura como fonte de energia sob situações de stress.

Outro trabalho da mesma instituição, descreveu os achados de 354 pessoas atendidas em que metade delas admitiu ter uma relação “problemática” com o seu parceiro. Eles definiram casais que discutiam verbalmente mais de 2 vezes por semana. Foram coletados marcadores dos níveis inflamatórios no sangue destas pessoas.

A inflamação crônica faz parte da gênese de diversas doenças (derrames, infartos, câncer, demências, entre outras), e também, no ganho de peso e dificuldades de emagrecer. Tanto é verdade, que os especialistas sempre falam que o obeso é um “inflamado crônico”.

Nos pacientes com relacionamentos problemáticos, com níveis de stress elevados, os níveis de inflamação o foram sempre mais elevados que nas pessoas com bons relacionamentos.

Conclusão: estes dados demonstram os efeitos destas alterações metabólicas que dias seguidos de stress e até depressões facilitam o ganho de peso com o passar do tempo. E pelo estudo, esta diminuição nas capacidades de queimar calorias de utilizar a gordura, pode sim, no decorrer de um ano, gerar um ganho de peso de até 5 kilos...

Por isso Dr Fábio aconselha. Faça escolhas de vida saudáveis. Os relacionamentos, e o teu ambiente, podem ter efeitos cumulativos no teu corpo, para bem ou para mal. Stress demais engorda, e pode sim matar, pois aumenta a tua chance de ter doenças. Isto não é frescura, é cientificamente comprovado.



Os malefícios à saúde do excesso de ruído

A vida hoje está cada vez mais barulhenta. O silêncio é um ilustre desconhecido não só nas capitais, mas também em grandes e médios municípios do interior do país. Até mesmo no período em que o silêncio deveria prevalecer, os sons urbanos estão lá, agitando a madrugada.

O barulho faz mal. De acordo com critérios da Organização Mundial de Saúde, ruídos constantes acima de 55 decibéis durante o dia e 40 decibéis durante a noite são nocivos.

A Sociedade Brasileira de Otiologia estima que 30% a 35% das perdas de audição são consequência da exposição a esses ruídos comuns do dia-a-dia.

A ideia de que nos acostumamos com o barulho é um mito. Mesmo quando acreditamos que ele não incomoda, biologicamente continua a nos fazer mal. São buzinas a qualquer hora do dia ou da noite; obras; trânsito, carros de som; ronco de caminhões; gritos e algazarra nos prédios e condomínios, ruas e até nas escolas; festas e música alta em casa ou no vizinho; boates e outras incontáveis formas de ruído.

“Já se constata que a perda auditiva está começando a surgir mais cedo entre moradores de grandes cidades. O excesso de ruído piora a cada dia e sabemos que o barulho intenso e prolongado pode causar perda de audição ao longo dos anos”, explica Marcella Vidal, fonoaudióloga da Telex Soluções Auditivas.

Perturbar o sossego é crime previsto em lei federal. Para assegurar o direito ao silêncio, muitas cidades país afora já implantaram o Disque Silêncio. O nome pode variar, mas o objetivo é um só: combater o barulho que perturba os moradores de centros urbanos. O serviço existe em cidades como

São Paulo; Rio de Janeiro; Florianópolis; Belo Horizonte e Governador Valadares (MG); Vitória, Vila Velha e Guarapari (ES); Cuiabá; Belém; Fortaleza e João Pessoa.

Pesquisas indicam que 10% da população mundial têm algum grau de perda auditiva e

que grande parte das pessoas danificou sua audição por exposição excessiva a sons que poderiam ter sido evitados.

“A perda auditiva é tão gradual que muitas vezes não se tem certeza se ela está ocorrendo ou não. Por isso é preciso estar atento a sinais que podem indicar o início do problema, como o zumbido nos ouvidos”, comenta a fonoaudióloga da Telex, especialista em audiologia. Segundo ela, é comum o indivíduo só procurar tratamento quando o caso já está mais grave.

Para proteger a audição, o ideal é utilizar os atenuadores,

com são chamados os protetores de ouvidos. Eles são leves e diminuem o impacto dos sons nos ouvidos. “Os atenuadores, como o nome diz, reduzem o volume excessivo, mas quem os usa não deixa de ouvir o som ambiente”, explica a fonoaudióloga.

Os atenuadores são moldados de acordo com a anatomia do ouvido de cada pessoa, e podem diminuir o barulho entre 15 decibéis e 25 decibéis, conforme a necessidade do usuário.

Se houver suspeita de problemas para ouvir, o melhor é procurar um otorrinolaringologista. É ele quem vai indicar o tratamento mais adequado. Na maioria das vezes a indicação é de uso de aparelho auditivo, essencial para que o indivíduo resgate os sons e sua autoestima.



Chocolate preto ajuda na circulação de sangue em idosos

Para a maioria de nós, o chocolate preto é apenas uma guloseima, mas para idosos pode ajudar a caminhar melhor, de acordo com estudo feito pela Universidade Sapienza de Roma.

Uma pesquisa descobriu que pessoas idosas com problemas arteriais nas pernas conseguiram fazer caminhadas com menos dificuldade após a ingestão de chocolate preto.

A doença arterial periférica, ou PAD, é um problema cardiovascular que afeta as artérias das pernas e está associado à idade, geralmente atinge pessoas acima dos 70 anos. A redução do fluxo de sangue causa dor, câibras e cansaço nas pernas e quadris durante a caminhada. O resultado do impacto do chocolate foi concluído por experiência feita com 14 ho-



mens e seis mulheres, com idades entre 60 e 78 anos, portadores da doença.

Eles foram testados em uma esteira, uma vez de manhã e outra após comerem 40g de chocolate preto. Após o doce, caminharam, em média, 39 metros e 17 segundos a mais do que no início do dia. Os pesquisadores sugerem que compostos encontrados no cacau podem reduzir o estresse oxidativo e melhorar o fluxo sanguíneo nas artérias periféricas.

As melhorias foram modestas, no entanto, o benefício dos polifenóis do chocolate preto é “de potencial relevância para a qualidade de vida desses pacientes”, de acordo com coautor do estudo, Lorenzo Loffredo.



Óculos de sol podem evitar nove doenças oculares

De acordo com o oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo, o acessório é imprescindível e deve ser usado até mesmo nos dias nublados.

“A exposição exagerada aos raios solares pode causar, no mínimo, nove doenças oculares: câncer de pele, câncer da conjuntiva (membrana mucosa e transparente que reveste e protege o globo ocular), pinguécua (espessamento da conjuntiva), pterígio (fibrose da conjuntiva), ceratite (inflamação da córnea), catarata (opacificação do cristalino), degeneração do vítreo (responsável por manter a forma esférica do olho), retinopatia solar (queimadura da retina) e degeneração macular (deterioração da visão central).”

Neves explica que a luz invisível é composta por raios infravermelhos e ultravioleta. Enquanto a radiação infravermelha é percebida em forma de calor, a ultravioleta desencadeia reações que vão desde o bronzeamento até queimaduras e fotoalergias.

“O efeito cumulativo dessa radiação pode, mais cedo ou mais tarde, não só resultar no envelhecimento precoce da pele, bem como favorecer o aparecimento do câncer de pele e todas essas doenças oculares já citadas”.

Para se proteger dessas radiações, todos devem fazer uso diário de protetor solar para pele e óculos de sol com filtro UV nas lentes. Vale ressaltar que é fundamental que os óculos bloqueiem entre 99% e 100% dos raios UVA e UVB. Ou seja: não adianta optar por modismos ou por óculos piratas que não ofereçam nenhuma garantia nesse sentido.

O especialista diz que a proteção UV vem de uma camada de agentes químicos aplicada na superfície da lente e que existem, inclusive, lentes transparentes com 100% de proteção. Até mesmo por essa razão, a escolha da cor das lentes é uma questão de gosto pessoal e, também, de função.

“Com exceção da lente preta, que é mais indicada no pós-operatório ocular, as demais cores de lentes devem levar em consideração sua utilidade. As lentes de cor cinza e marrom proporcionam bastante conforto visual e são as preferidas de quase todo mundo. Já quem dirige bastante ou já passou dos 60 anos costuma dar preferência às lentes verdes, que oferecem melhor visão de contraste. Por outro lado, as lentes amarelas são ideais para quem vai dirigir à noite. Quem pratica muita pesca, esportes náuticos, caça ou ainda é adepto dos esportes na neve leve dar preferência às lentes de cor púrpura ou vermelha, porque aumentam a visão de contraste em ambientes com fundo azul ou verde.”



Anvisa proíbe venda de suplemento proteico para atletas

Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), publicada no Diário Oficial da União, proíbe a distribuição e a comercialização, em todo o território nacional, do lote 0035222 2, com vencimento em 04/2015, do produto Suplemento Proteico para Atletas sabor Baunilha, marca Super Whey 3W Integralmédica, fabricado por Integralmédica SA Agricultura e Pesquisa.

De acordo com o texto, um laudo emitido pelo Instituto Adolfo Lutz apresentou resultados insatisfatórios para ensaios de carboidratos. Foram detectadas quantidades de carboidratos superiores em mais de 20% em relação aos valores declarados no rótulo do produto.

Outra resolução da Anvisa, na mesma publicação, libera a importação, a distribuição e a comercialização

dos lotes do produto Carnivor Bioengineered Beef Protein Isolate, sabores Chocolate, Vanilla Caramel, Fruit Punch, Strawberry, Chocolate Mint e Chocolate Pretzel, do lote 0297G3, fabricados por MuscleMeds e distribuídos por Nutrition Import Comércio Atacadista de Suplemento Ltda.

A Anvisa considerou a declaração da empresa fabricante, de que o produto, formulado para o Brasil, não contém as substâncias glutamina alfa-cetoglutarato (GKC), ornitina alfa-cetoglutarato (OKG), alfa-cetoisocaproato (KIC), desde julho de 2013, a partir do lote 0297G3. O produto também apresentou teores de B6 e B12 abaixo no nível de detecção.

O suplemento havia sido suspenso em fevereiro deste ano por apresentar teores de vitamina B12 e B6 acima da ingestão diária recomendada e conter as substâncias citadas acima, que não foram avaliadas quanto à segurança para consumo como alimentos.

Permanece proibida a importação, a distribuição e a comercialização dos lotes do produto anteriores ao lote 0297G3, fabricados antes de julho de 2013.

Também permanece proibida a distribuição e comercialização de todos os lotes do produto Carnivor Mass Beef Protein Gainer, fabricados por MuscleMeds Performance Technologies e distribuídos pela Nutrition Import Comércio Atacadista de Suplemento Ltda.



Serviços de Saúde

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



Refrigerante de cola não causa osteoporose



Quem tenta evitar a osteoporose reduzindo ou interrompendo o consumo de refrigerante perde tempo, reforçou a nutróloga Maria do Socorro Giorelli, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

“A quantidade de ácido fosfórico presente no refrigerante é muito pequena e não é suficiente para causar a doença, caracterizada pela diminuição da densidade óssea que pode levar a fraturas”, explica a especialista.

De acordo com Giorelli, não existem evidências científicas suficientes de que o ácido fosfórico presente no refrigerante de cola provoque a osteoporose. “Uma pessoa teria que tomar quantidades absurdas de refrigerante para que o organismo sofresse alguma ação do ácido fosfórico presente na bebida”, afirma.

A nutróloga ainda confirma que remédios com corticoides e genética familiar são in-

fluenciadores diretos “na possibilidade de uma pessoa desenvolver osteoporose. O segredo para uma alimentação correta é o equilíbrio: existe o momento para tomar leite e o momento para tomar, sim, um refrigerante, isso é ser saudável: se alimentar de forma equilibrada”, destaca.

Para Giorelli não é preciso parar de tomar refrigerante para evitar a osteoporose, mas para prevenir a doença, o importante é ingerir diariamente alimentos que contenham quantidades adequadas de cálcio, que variam de três a cinco derivados lácteos como leite, queijo e iogurte, além de não fumar e evitar bebidas alcoólicas.

Além disso, ela recomenda tomar sol para estimular a produção de vitamina D e praticar atividade física regularmente, dando preferência aos exercícios com impacto de pequena intensidade, que colaboram para a produção de células ósseas.

Um em três casos de Alzheimer pode ser evitado, diz estudo

Um em três casos de Alzheimer do mundo todo pode ser evitado segundo um novo estudo da Universidade de Cambridge, na Grã-Bretanha.

Em um artigo publicado na revista especializada The Lancet Neurology, a equipe de cientistas britânicos relatou que analisou dados baseados em levantamentos de população para descobrir os sete principais fatores de risco para desenvolver a doença.

E estes fatores são: diabetes, hipertensão na meia-idade, obesidade na meia-idade, sedentarismo, depressão, fumo e baixo nível de instrução.

Segundo os cientistas, um terço dos casos de Alzheimer podem estar conectados o a fa-

tores ligados ao estilo de vida dos pacientes, que podem ser modificados, como a falta de exercício e o tabagismo.

Os pesquisadores então analisaram como a redução destes fatores poderia afetar o número dos casos da doença no futuro.

Com esta análise eles descobriram que, ao reduzir cada fator de risco em 10%, quase nove milhões de casos da doença poderiam ser evitados até 2050.

As atuais estimativas sugerem que mais de 106 milhões de pessoas no mundo todo viverão com Alzheimer em 2050, mais de três vezes o número de pessoas afetadas em 2010.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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