

Saiba as diferenças entre alergia e intolerância alimentar

Alguns sintomas alérgicos podem ser bem semelhantes ao de certas intolerâncias alimentares e fica difícil entender ou tratar o problema sem a ajuda de um especialista.

Basta ingerir um determinado tipo de alimento para desencadear uma reação, que pode ir de um simples desconforto a uma crise que pode até colocar a vida em risco. Como identificar se um problema recorrente relacionado à alimentação se trata de uma alergia ou intolerância alimentar? A dra. Sulanne Oliveira, nutricionista e consultora da farmácia online Netfarma explica cada uma, em detalhes, e dá dicas de como evitá-las.

ALERGIA ALIMENTAR

Segundo a especialista, “a alergia é a reação do sistema imunológico que produz anticorpos para se defender de uma substância estranha para o organismo. Também conhecida como hipersensibilidade alimentar”, ela é mais comum em crianças, principalmente, menores de 3 anos de idade, mas pode acompanhar o indivíduo por toda a vida. Entre os alimentos que oferecem mais

risco de desencadear reação alérgica estão leite, ovos, amendoim, frutos do mar e comidas com glúten, presente na farinha de trigo, por exemplo.

Os sintomas rápidos, normalmente,

apontam para esse quadro”, orienta a nutricionista.

O grau da crise varia de acordo com a quantidade de alimen-



são coceira, rouquidão e dificuldade para respirar, mas outros como congestão nasal, inchaço, náuseas, cólicas, vômitos e diarreias também podem aparecer. “Nos casos mais graves, há o risco de ocorrer uma reação anafilática, extremamente grave e que requer socorro imediato ao paciente. Tontura, dificuldade para respirar ou deglutir e queda de pressão são alguns sinais de alerta que

to ingerida e com a idade e condições de saúde da pessoa. O diagnóstico é concluído após análise do histórico do paciente, dos sintomas e após testes como o de pele, que identificam a reação de anticorpos para substâncias suspeitas. “Excluir o alimento da dieta e substituí-lo por outro que não provoque a reação é a forma mais segura de evitar as crises. O acompanhamento médico é imprescindível, assim o paciente não fica su-

jeito a cair em ciladas, como por exemplo, ingerir um alimento diferente, mas do mesmo grupo do que é nocivo ao seu organismo e acabar sofrendo a mesma reação”, afirma a consultora da Netfarma.

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

De acordo com dra. Sulanne Oliveira, “a intolerância alimentar ocorre quando o organismo não produz as enzimas necessárias para digerir um deter-



minado alimento. Não há ligação com o sistema imunológico”.

Mais uma vez, glúten, lactose e frutos do mar estão entre os maiores causadores do problema, assim como certos conservantes e corantes.

Sintomas como náuseas, vômitos e diarreias figuram como os mais frequentes.

“Essas semelhanças fazem com que as pessoas confundam a intolerância alimentar com a alergia, por isso a avaliação médica é tão importante. O especialista vai realizar os exames que considerar apropriados para chegar ao diagnóstico preciso. Após o diagnóstico, o profissional vai cuidar também de repor os nutrientes na dieta do paciente, substituindo os alimentos que provocam a reação, por outros, mais adequados”, explica a nutricionista.



Culote: por que é tão difícil de exterminá-lo?

Caracterizados pelo acúmulo de gordura localizada – que ocorrem principalmente em mulheres, e ao redor do estômago, barriga, cintura, costas e quadris na lateral das coxas – essas gordurinhas causam estresse e desconforto para muitas mulheres – até para as magrinhas, já que o culote, por exemplo, pode ser de origem hormonal ou genética.

Os culotes atingem até mulheres com uma estrutura física que aparentemente não deveria apresentar o problema. Difíceis de serem tratados apenas com exercícios e alimentação, eles podem ser de diferentes tipos, desde:

Fibroso: de consistência mais dura e com celulite avançada; **Menos fibroso:** menor e de consistência macia que acompanha as formas do corpo, mas apresenta uma celulite leve; **Não flácido:** pode ser resolvido com uma cirurgia plástica de lipoescultura ou hidrolipo; **Flácido:** que apresenta tamanho desproporcional e a pele flácida, de difícil retração após lipoaspiração.

Segundo o Dr. Alderson Luiz Pacheco, cirurgião plástico da Clínica Michelangelo, de Curitiba, PR, o culote surge ainda na adolescência, quando ocorrem os maiores períodos de mudanças hormonais femininos. “A época que o culote realmente começa a aparecer, podendo mudar de organismo para organismo, é a partir dos 18 anos, época em que a adolescência está acabando”, comenta.

Apesar de ser difícil, não é impossível eliminar essa gordura localizada. O ideal é associar exercícios físicos e uma alimentação saudável para amenizar o incômodo e, caso a mulher não fique satisfeita, existem as opções cirúrgicas, que estão cada vez mais seguras e oferecendo bons resultados.

“As áreas de depósitos de gordura



que estão fora de proporção com o resto do seu corpo e não vão embora com dieta e exercícios - a chamada ‘gordura localizada’ – são difíceis de ‘desaparecer’, por isso vemos muitas mulheres com corpos lindos, mas insatisfeitas com uma ‘barriguinha’ e o culote”, comenta Pacheco.

Nesses casos uma solução é a cirurgia de lipoaspiração de culote, que melhora o contorno do corpo, deixando-o mais harmônico e do gosto da paciente – “mas, assim como qualquer outra lipoaspiração, não é um método de emagrecimento”, relembra o cirurgião.

BOA ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS REGULARES SÃO ESSENCIAIS, MAS NEM SEMPRE SÃO O SUFICIENTE PARA DIMINUIR O EXCESSO DE GORDURA

Os resultados da lipoaspiração de culote na maioria dos casos tem uma longa duração, mas, se a paciente não tomar os devidos cuidados, eles podem ser afetados pelo ganho de peso, o envelhecimento, a gravidez e fatores de estilo de vida, - como, por exemplo, o sedentarismo.

Pacheco explica que a drenagem linfática, exercícios físicos e uma alimentação saudável são muito bons para o corpo como um todo, mas que, infelizmente, nem sempre resolvem o probleminha extra do culote. “A drenagem, por exemplo, remove o líquido, ou seja, apenas o inchaço. Dessa forma ela é boa para amenizar o problema, mas não para acabar com ele. A lipoaspiração é uma solução que vai mais a fundo e retira a gordura localizada. Ministrada com a drenagem e uma série de exercícios e boa alimentação, ela é a chave perfeita para a lapidação do corpo ideal”, conclui Pacheco, que comenta que o resultado final só pode ser avaliado após seis meses.



Mitos e verdades sobre as pulseiras de citronela

Em meio ao atual surto de dengue, muita gente vem buscando soluções para afastar o mosquito transmissor da doença. Além dos cremes e sprays repelentes, é crescente o uso das pulseiras de borracha feitas com citronela. Mas elas são realmente eficientes no combate ao *Aedes Aegypti*?

Segundo o infectologista do Delboni Medicina Diagnóstica, Dr. Alberto Chebabo, embora a citronela seja um repelente natural, não há evidências científicas que seu uso seja o método preventivo mais eficaz.

“Os repelentes com concentrações acima de 25% e que oferecem proteção de 12 horas ou mais são os mais indicados e com maior capacidade de proteção”, diz o médico.

De acordo com especialistas, o mosquito da dengue tem o voo baixo, mais próximo do solo, ou seja, o risco de picada é maior nos pés e nas pernas. Por isso, quando a pulseira é utilizada no pulso, a probabilidade dela funcionar é ainda menor, já que a quantidade de citronela utilizada na sua fabricação não é suficiente para afastá-los do corpo todo.



INFECTOLOGISTA TIRA DÚVIDAS E DÁ DICAS SOBRE COMO UTILIZAR REPELENTE DE FORMA ADEQUADA.

A pulseira costuma ser vendida pelo preço médio de R\$ 5 reais, e dura até cinco dias. Como ela não repele o inseto de toda região corpórea, algumas pessoas usam até mais de uma. “Analisando o custo benefício da pulseira, percebemos que o uso de um repelente tradicional acaba sendo melhor para o usuário, que gasta menos e tem mais segurança”, afirma Dr. Chebabo. A citronela também

tem sido utilizada para repelir o *Aedes Aegypti* no formato de vela. Entretanto, assim como a pulseira, ela é limitada por só afastar o inseto em uma determinada região. Além disso, muitas pessoas têm dificuldade de utilizar esta alternativa repelente devido ao seu forte odor.

“Na verdade, nenhum método repelente é 100% confiável. Até porque alguns tipos de mosquito criaram resis-

tência às substâncias utilizadas para afastá-los. Mas isso não torna sua utilização desnecessária, ainda mais neste período de epidemia”, conclui o especialista.

Confira algumas dicas de como utilizar o repelente corretamente:

■ Siga a recomendação do produto: Cada repelente traz na embalagem informações sobre sua durabilidade e conserva-

ção. Reaplique após as horas indicadas;

■ Atente-se a água e suor: Se for nadar ou praticar atividades físicas, o repelente deve ser reaplicado, pois ele perde sua eficácia em contato com a água e o suor intenso;

■ Atenção às crianças: Procure repelentes específicos para bebês e crianças, já que as substâncias utilizadas nos tradicionais podem ser prejudiciais aos pequenos.

Veja a DIFERENÇA que sua Doação faz

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



Exercícios aeróbicos: antes ou depois da musculação?

Segundo a Bacharel em Educação Física Gabriela Lopes, durante o treino resistido (musculação) o corpo precisa recrutar fibras musculares até o maior nível de estresse e, caso isso já tenha sido feito nos exercícios aeróbicos, a tendência é que o praticante não atinja a tonificação muscular que deseja. Portanto, quem quer emagrecer ou ganhar massa muscular, trabalhando bem os músculos, deve optar pelos exercícios aeróbicos após o levantamento de peso, ou ir duas vezes à academia no mesmo dia.

“Uma opção seria a pessoa fazer o exercício aeróbico pela manhã e à tarde a musculação, pois esse intervalo entre as atividades já é um ótimo descanso, porém, na

TEMA RECORRENTE DAS CONVERSAS DE ACADEMIA E UMA DAS PRINCIPAIS DÚVIDAS DE SEUS FREQUENTADORES, A ORDEM DOS TIPOS DE EXERCÍCIOS PODE FAZER A DIFERENÇA NO DESEMPENHO.



correria do dia a dia, quase ninguém consegue fazer isso”, diz a profissional. Essa rotina associada à alimentação saudável e até acompanhamento médico aumenta as chances de trazer a aparência e saúde almejadas pelos praticantes.

DICAS PARA UM AERÓBICO SEGURO

Se a intenção do praticante for apenas emagrecer, ele pode fazer o aeróbico antes do treino resistido, pois o que vai valer é o número de ca-



lorias perdidas no total. Porém, para usufruir dos benefícios da musculação, ou seja, desenvolver os músculos e deixá-los firmes, é importante seguir a ordem sugerida por Gabriela Lopes.

Independentemente do momento do dia que o praticante for fazer os exercícios aeróbicos, é preciso fazer um alongamento antecipadamente para evitar dores e aliviar as tensões, assim como é necessário usar uma roupa adequada. É recomendável o uso de luvas para segurar melhor os equipamentos na hora de malhar e indispensável contar com um tênis que amortecia os movimentos intensos da corrida, evitando o desgaste da coluna e dos músculos da perna.

Obesidade eleva em 40% o risco de câncer em mulheres

Obesas correm risco 40% maior de desenvolver algum câncer relacionado ao peso em comparação com mulheres saudáveis.

Os principais tumores ligados ao excesso de peso são: intestino, mama pós-menopausa, vesícula biliar, útero, rim, pâncreas e de esôfago. O dado foi divulgado nesta terça-feira pela Cancer Research UK, uma ONG britânica que realiza pesquisas com o intuito de combater o câncer.

De acordo com a ONG, de cada 1 000 mulheres obesas, 274 serão diagnosticadas, durante sua vida, com um câncer ligado ao sobrepeso. Quando comparadas a 1 000 mulheres de peso saudável, 194 desenvolverão os mesmos ti-

TUMORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO SÃO: INTESTINO, MAMA PÓS-MENOPAUSA, VESÍCULA BILIAR, ÚTERO, RIM, PÂNCREAS E DE ESÔFAGO.



pos de tumor. Este levantamento foi baseado em diversos estudos e dados oficiais sobre a incidência de câncer, obesidade e a relação entre eles na Grã-Bretanha.

Existem diferentes maneiras pelas quais a obesidade pode aumentar os riscos de câncer em mulheres. Uma das mais apontadas é a produção de hormônios pelas células adiposas, como o estrogênio. Acredita-se que este hormônio seja o combustível do desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como mama e útero.

Outra possibilidade é que o excesso de gordura cause múltiplos efeitos no metabolismo de outras células, podendo elevar o nível de radicais livres e danificar o DNA celular.