

Obesidade abdominal é mais frequente em jovens fumantes

INCA LANÇA ESTUDO INÉDITO QUE INDICA CENÁRIO PREOCUPANTE PARA O FUTURO DE ADOLESCENTES FUMANTES.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) e o Ministério da Saúde apresentaram estudo que avalia a relação entre tabagismo e obesidade abdominal em uma pesquisa nacional entre adolescentes no Brasil.

O estudo constatou que a obesidade abdominal em adolescentes de 15 a 17 anos é mais frequente entre os fumantes diários do que entre os não fumantes. A obesidade abdominal (definida no estudo pela circunferência de cintura elevada) é um indicativo de acumulação de gordura nessa região e representa um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, câncer e diabetes.

O estudo não visou estabelecer uma relação causal entre o tabagismo e o aumento da circunferência abdominal, porque os adolescentes não foram acompanhados durante anos. Ou seja, não se sabe se os adolescentes já estavam com a circunferência da cintura acima dos padrões antes de começar a fumar ou vice-versa. O fato é que a coexistência desses dois fatores de risco já nessa fase da vida é algo

preocupante, uma vez que esse cenário pode se perpetuar na fase adulta.

“São cerca de 100 mil adolescentes que fumam diariamente no Brasil. Se eles não mudarem seu comportamento de fumar e adotarem hábitos de vida saudáveis, para além dos malefícios de curto prazo, terão na fase adulta um risco aumentado para o desenvolvimento de doenças crônicas”, afirma André Szklo, tecnologista do INCA e coautor do estudo.

Embora seja difundido, principalmente pela indústria do tabaco, que fumar proporciona um ganho estético, o resultado do estudo revela que a proporção de circunferência de cintura elevada entre os meninos fumantes diários foi 130% maior do que entre os não



Quem deve fazer ginástica para o cérebro?

A PRÁTICA PODE SER ADAPTADA PARA TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS.



Uma dúvida muito comum às pessoas ao pensar em exercícios para o cérebro é para quem a prática é realmente indicada. A resposta pode – ou não – surpreender.

A ginástica cerebral é indicada para crianças, adolescentes, adultos e idosos. Cada um dos públicos colhe os resultados de acordo com seus objetivos.

A ginástica cerebral melhora as habilidades cognitivas, como atenção, raciocínio, memória e criatividade e habilidades socioemocionais, como autoestima, relacionamento interpessoal, resiliência e empatia.

Com essas habilidades, pessoas que praticam ginástica para o cérebro se tornam mais seguras e preparadas para aprender coisas novas, gerir desafios, trabalhar em equipe, praticar esportes, planejar e lidar com as mudanças do século 21.

“A ginástica para o cérebro ativa as conexões entre os neurônios, que nós chamamos de sinapses. Assim, conquistamos uma rede de neurônios mais forte e robusta, fazendo com que as habilidades sejam desenvolvidas com base no conceito de neuroplasticidade cerebral, ou seja, a capacidade que o cérebro tem de se modificar de acordo com estímulos”,

conta Solange Jacob, Diretora Pedagógica Nacional do Método SUPERA, uma rede de escolas de ginástica para o cérebro no Brasil.

Confira abaixo os benefícios da ginástica para o cérebro para cada faixa etária:

Público infanto-juvenil: A prática contribui significativamente para o desempenho escolar, comportamento e formação ética do aluno. É um complemento do ensino, sobretudo para quem vai prestar Enem, Vestibulares e Concursos.

Adultos: O maior benefício da ginástica cerebral para este público é o desenvolvimento de memória operacional, necessária para o bom cumprimento dos afazeres do dia a dia. A prática também melhora raciocínio, criatividade e visão lateral, importantes para a resolução de problemas complexos e a manutenção do foco para atingir objetivos.

Idosos: A expectativa de vida aumentou, mas de nada adianta chegar aos 90 sem independência e saúde mental. Com cérebro ativo, é possível manter-se jovem, trabalhando, viajando, empreendendo e comemorando novas conquistas. A ginástica cerebral promove bem-estar e longevidade.



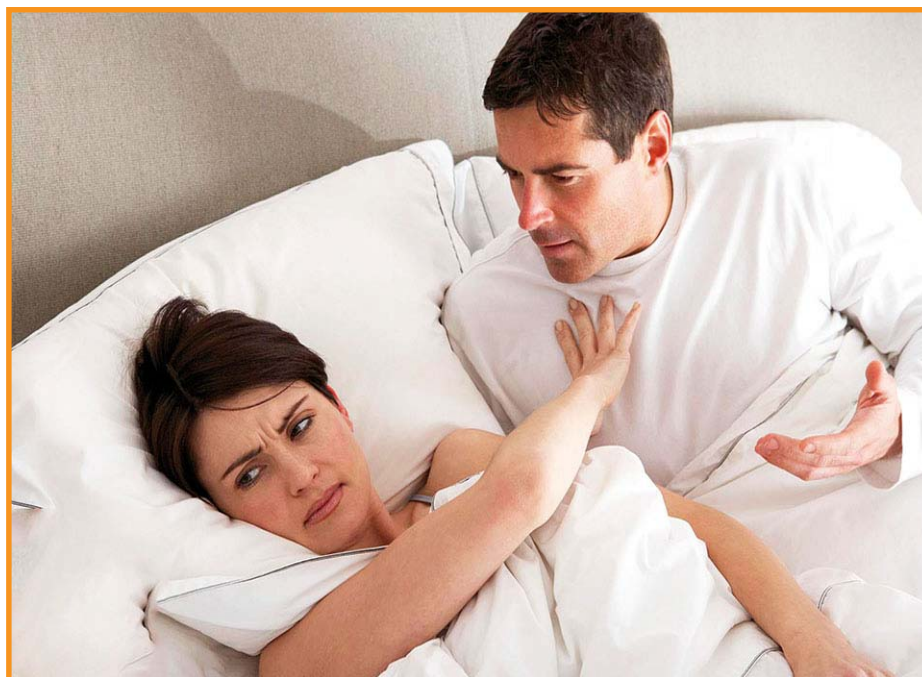
Quase metade das mulheres tem perda de desejo sexual

Dados do Centro de Referência e Especialização em Sexologia, do Hospital Pérola Byington, em São Paulo, revelam que mais de 48% das mulheres atendidas se queixam de falta ou diminuição do desejo sexual. Problema pode estar ligado a cansaço, estresse, depressão, baixa autoestima e insatisfação com o corpo.

“São questões que tiram o foco da mulher em relação ao desejo sexual e diminuem a libido. No relacionamento, a infidelidade, brigas e discussões com o parceiro, e outros problemas também afetam negativamente a sexualidade”, explica a ginecologista e obstetra Flávia Fairbanks.

Dentre as questões físicas, a especialista cita doenças como diabetes, hipertensão e hipotireoidismo e maus hábitos (sedentarismo, alcoolismo e uso de drogas). Os períodos de gestação também podem interferir no desejo. “Após o parto, a mulher leva ao menos 40 dias para voltar à rotina sexual, necessitando readaptar o cor-

ESPECIALISTA CITA AS POSSÍVEIS CAUSAS DO PROBLEMA.



po às modificações sofridas durante à gestação e ao parto. A prolactina, hormônio da amamentação, inibe o desejo e afeta a lubrificação feminina. Outra época mais complicada é o período da menopausa, cujas alterações hormonais determinam interferências na resposta sexual natural, desde o desejo sexual (que pode ser reduzido), até a própria lubrificação, sensibilidade do clitóris e intensidade do orgasmo”, comenta.

Ela cita alguns dos tratamentos: reposições de hormônios, acompanhamento psicológico e até mesmo plástica vaginal quando a mulher se sente insatisfeita com a aparência de sua região íntima. Lembrando que o tratamento depende da causa e cada paciente precisa ser diagnosticada individualmente. “O médico deve tratar as questões médicas gerais e ginecológicas, além de resolver os fatores clínicos e fisiológicos, mas é preciso inserir a terapia sexual”, informa Flávia.

Podemos ou não comer antes de dormir?

NÃO É A HORA EM QUE VOCÊ COME, MAS SIM O QUE VOCÊ COME, DIZ ESPECIALISTA.

Um dos mitos mais difundidos entre as pessoas é que não podemos comer antes de dormir. Há pessoas até que falam especificamente que a partir das 20h ou 21h é proibido se alimentar. Mas afinal: o que há de verdade nisso?

Não é a hora em que você come, mas sim o que você come! A teoria do não coma à noite parece bastante lógica à primeira vista, afinal quanto mais cedo você consome calorias, mais tempo você tem para queimá-las ao longo do dia.

“Alguns estudos descobriram que, em alguns casos, adultos saudáveis queimam menos calorias digerindo uma refeição à noite do que durante o dia. No entanto, sempre é importante que tenhamos em mente, ao interpretar estudos como este, que muitos deles são feitos em populações muito específicas, portanto, os resultados podem não ser aplicáveis a todos”, afirma a coach e atleta Renata Spallicci.

A atleta, que também é fisiculturista, diz que comer à noite pode ser contraproducente para o corpo se for a única refeição do dia ou se a pessoa economizar todas as suas calorias para o lanche da noite. “Se a pessoa for ensinada a comer a cada três ou quatro horas para maximizar a síntese de proteínas, então por que mudar essa rotina no final do dia? Temos que sempre levar em conta os hábitos de cada pessoa antes de dar veredictos. Comer muito próximo à hora de dormir pode sim aumentar os níveis e a resistência à insulina e níveis elevados de insulina fazem com que você armazene gordura em vez de queimá-la”.

Pesquisas mostraram que as mulheres que, por quatro semanas, comiam um lanche na hora de dormir, mas também se exercitavam três dias por semana, não observaram aumento em seus níveis de insulina.

Logo, se você pratica exercícios com regularidade, a hora da sua úl-



tima refeição não importa tanto assim. Por isso é mais importante se concentrar no que você come à noite do que na hora em que você come.

“O grande segredo para a comida noturna está em escolher os alimen-

tos certos. Assim, você vai manter seu corpo em um estado anabólico e preparar o terreno para o crescimento muscular e recuperação ideais durante o sono. A melhor aposta para um lanche noturno é proteína”, diz.



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2674 - Junho de 2018

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Site: www.odebate.com.br

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte



Cinco hábitos tóxicos para o organismo

MUITAS PRÁTICAS PREJUDICAM O CORPO SEM QUE AS PESSOAS TENHAM CONSCIÊNCIA DA GRAVIDADE.

O simples ato de esquentar a marmita no micro-ondas ou a absorção de partículas decorrente da aplicação de desodorantes são hábitos que, embora pareçam inofensivos, oferecem riscos à saúde.

Tais costumes fazem com que o organismo acumule toxinas que podem gerar desequilíbrio mental e físico, além de propiciar o surgimento de doenças a médio e longo prazo.

“Infelizmente, no Brasil o Detox é explorado no sentido de emagrecimento, mas esse é apenas um dos resultados conquistados ao se cuidar do equilíbrio entre corpo e mente. Na Europa, por exemplo, é uma prática comum, realizada ao menos duas vezes ao ano”, detalha o naturopata Adoalto Chaves, certificado para aplicar o tratamento no país desde 2004.

O profissional sinaliza, também, cinco práticas comuns do dia a dia que prejudicam o corpo sem que as pessoas tenham consciência da gravidade:

1. Desodorante aerossol: a maioria contém cloridrato de alumínio ou cloreto e cloridratos para inibir

a sudorese. O problema é que essas micropartículas penetram no organismo e podem desencadear o desenvolvimento de câncer.

2. Cosméticos: shampoos, protetores solares e esmaltes de unha contêm substâncias como parabenos e ftalatos, que são responsáveis pela espuma ou pelo



brilho e fixação dos produtos. No organismo, porém, elas causam alterações hormonais, aparecimento de câncer e envelhecimento precoce da pele.

3. Plástico no micro-ondas: muitos recipientes utilizados no cotidiano contêm Bisfenol A (BPA), uma substância cancerígena que, quando aquecida a temperaturas elevadas, pode causar problemas cardíacos e hormonais.

4. Água: a indisposição pode ser um sinal de problema com a água.

Isso porque o PH recomendado para a água potável é acima de 6,5, porém o abastecimento hídrico das cidades não alcança esse patamar – além de conter produtos químicos como metais pesados, xenoestrógenos e cloro.

5. Leite: além do esforço do organismo para realizar a digestão da lactose após a infância, o leite é carregado de hormônios. Por causa da constante inseminação das vacas para não interromper a produção de leite, elas produzem 33 vezes mais estrona, que é ingerida pelo consumidor.

Como fugir das doenças comuns do frio

A chegada do outono no hemisfério sul já sinaliza dias mais frios. Mesmo considerada agradável por muitas pessoas, acaba servindo de cenário para uma série de doenças, principalmente relacionadas ao sistema respiratório.

Segundo o infectologista e professor da Faminas-BH, Ricardo Luiz Fontes Moreira, as mudanças bruscas de temperatura podem desencadear alterações imunológicas locais na superfície do trato respiratório que predispõem infecções das vias aéreas.

“Nessa época do ano, as pessoas permanecem mais tempo em locais fechados, com pouca ventilação. Isso aumenta a chance de transmissão de doenças entre os indivíduos que estão em um mesmo ambiente”, revela.

Os resfriados comuns são causados por uma série de espécies distintas de vírus. “Não existem, disponíveis no mercado, antivirais com resultados satisfatórios para tratamento destas con-

ESPECIALISTA ESCLARECE DÚVIDAS E DÁ DICAS PARA MANTER A SAÚDE INTACTA EM DIAS DE BAIXAS TEMPERATURAS



dições. Dessa forma, direcionamos o tratamento de acordo com sintomas apre-

sentados pelo paciente”, alerta. Os analgésicos, por exemplo, são indicados em

caso de dor no corpo ou na face e os antitérmicos para controle da febre.

O especialista ainda destaca a importância da alimentação e hidratação adequadas para melhor recuperação. “Os resfriados comuns são caracterizados pelos sintomas de vias aéreas superiores, geralmente coriza (secreção nasal), espirros, lacrimejamento excessivo, mal estar leve, geralmente sem febre ou com febre baixa”, completa.

Nos dias frios, as crises alérgicas são mais comuns por causa das mudanças de temperatura e redução da umidade relativa do ar. “Isso causa alterações imunológicas na mucosa respiratória. Entretanto, não confunda alergia com gripe. Enquanto a segunda é uma infecção causada pelo vírus Influenza e cursa, geralmente, com quadro de febre, mal estar, dor no corpo, tosse, dor de garganta, a segunda dificilmente apresenta febre ou sintomas gerais como mal estar e dor no corpo”, pondera Moreira.



Cinco dicas para praticar a empatia da vida a dois

A EMPATIA VAI MUITO ALÉM DE PERCEBER COMO O OUTRO ESTÁ SE SENTINDO.

Certamente você já deve ter ouvido falar de empatia, ou seja, se colocar no lugar do outro, “calçar os sapatos do outro para sentir onde o calo aperta”. Mas, será que você pratica a empatia no seu dia a dia, especialmente no seu relacionamento amoroso?

Quando seu (sua) parceiro (a) chega mal-humorado depois do trabalho, você costuma criticá-lo (a) por isso ou se colocar no lugar dele (dela) e oferece apoio? E quando sua mulher está de TPM, você costuma entender ou acha que é frescura? De acordo com especialistas no tema, a empatia vai muito além de perceber como o outro está se sentindo.

“A empatia só acontece quando há uma conexão verdadeira com o outro e quando conseguimos deixar o individualismo de lado, assim como as críticas e julgamentos”, comenta a psicóloga Marina Simas de Lima, terapeuta de casal e família e cofundadora do Instituto do Casal.

Confira 5 dicas para praticar a empatia da vida a dois:

1- Menos julgamento, mais apoio: Todos nós em certos momentos iremos julgar pessoas e situações, pois isso faz parte de sermos humanos. Entretanto, quanto menos julgarmos, mais empáticos seremos. E quando não julgamos, fica mais fácil não criticar.

2- Ofereça seu melhor estado: a presença. Vivemos na era da hiperconectividade graças aos celulares e outras tecnologias. É isso que é um convite à desconexão entre o casal. Como você vai perceber se o outro está bem ou mal com a cara enfiada na tela do celular ou trocando mensagens com aquele grupo divertido do whatsapp? Lembre-se que a tecnologia te afasta de quem está perto para te aproximar de quem está longe.

3- Importe-se de verdade: Evite supor ou imaginar do que o outro precisa, pois isso aumenta a desconexão e afasta a empatia. Ofereça apoio genuíno, pratique a escuta ativa, pratique a tolerância.

4- Não faça uma competição de sentimentos: Quando o outro está angustiado por algum motivo, evite dizer que tudo vai ficar bem, que não é nada, que você passou por algo pior. Todas essas colocações afastam a empatia. Evite querer resolver o problema logo de cara. Se você faz isso, pode levar o outro a encerrar o assunto e ficar ainda pior. A dica é dar espaço para o outro desabar, falar o que sente e sustentar a conversa até que se esvazie.

5- Pratique a tolerância: A tolerância tem tudo a ver com a empatia. Na verdade, uma completa a outra. Você não precisa abrir mão de suas opiniões ou crenças, mas precisa entender que todos são livres para pensarem e agirem de maneiras que nem sempre serão iguais as suas.



Automedicação pode ocasionar intoxicações

PESQUISA APONTA QUE 70% DOS BRASILEIROS FAZEM USO DE MEDICAMENTOS SEM RECOMENDAÇÃO MÉDICA.

O brasileiro ainda tem pouco conhecimento sobre os impactos ocasionados pela automedicação e diagnose. É o que mostra uma pesquisa que constatou a prevalência de automedicação em 18,3% dos indivíduos investigados.

As informações são do relatório “Fatores predisponentes para a prática da automedicação no Bra-

sil: resultados da pesquisa nacional de acesso, utilização e promoção do uso racional de medicamentos (PNAUM)”, publicado na 21ª edição do Boletim Científico. Foram entrevistadas 31.573 pessoas com idade igual ou superior a 20 anos.

A pesquisa mostra que 73,6% dos entrevistados afirmaram ter usado algum medicamento sem re-

comendação médica – caso eles já tivessem usado anteriormente esse mesmo produto; 73,8% declararam ter usado medicamentos não prescritos quando o medicamento já estava presente em casa; e 35,5% afirmaram ter usado alguma medicação não prescrita quando conheciam alguém que já havia tomado a mesma medicação.

O principal problema na automedicação e diagnose, aponta a professora Vera Lucia Pereira dos Santos, coordenadora do curso de Gestão da Vigilância em Saúde do Centro Universitário Internacional Uninter, é o risco de intoxicação ou uma reação alérgica.

“A pessoa que se automedica já apresenta sintomas que indicam um estado alterado de saúde; se ocorrer a intoxicação pelo medicamento não indicado, o paciente pode inclusive não distinguir a reação e não procurar ajuda a tempo ou ainda ter uma reação alérgica, que poderá trazer sérias consequências”, avalia a especialista.

