

# O PODER DO AZEITE

Saúde  
todo dia  
ESPECIAL

O alimento milagroso que afasta doenças!

## PREVINA JÁ!

- ✓ Câncer
- ✓ Diabetes
- ✓ Úlcera
- ✓ Prisão de ventre
- ✓ Osteoporose
- ✓ Gastrite

## ANTIBARRIGA

Acabe com  
a gordura  
que prejudica  
seu coração

Saúde Todo Dia Especial - Ano 2, N.º 4 - 2009

DIETA DO  
MEDITERRÂNEO  
Ganhe saúde e  
viva mais!

Só

# 2 COLHERES AO DIA

R\$2,99



7 897710 150193

reduzem o colesterol e a pressão alta,  
melhoram a digestão e rejuvenescem!

# Contra a hipertensão

O azeite regula a pressão arterial e protege o coração

O consumo de azeite de forma regular e moderada oferece um conjunto de benefícios para o sistema cardiovascular. O alimento é capaz de regular as taxas de colesterol sanguíneo, o que é um fator importante para diminuir a pressão arterial e proteger o coração.

Mas o azeite contribui ainda mais para regular a pressão: ele aumenta a produção de óxido nítrico no organismo, uma substância que atua na defesa contra processos inflamatórios. “O óxido nítrico ajuda a relaxar os vasos sanguíneos contraídos e facilita o fluxo sanguíneo”, explica a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes. O processo de relaxamento dos vasos previne a hipertensão e diminui a pressão arterial em quem já tem a doença.

Ingerir azeite diariamente, respeitando a quantidade máxima de 2 colheres (sopa), pode ajudar a reduzir a hipertensão em até 50%. Mas lembre-se: o azeite que traz benefícios ao sistema cardiovascular é o extravirgem! E o seu consumo precisa estar aliado a uma alimentação equilibrada e à prática regular de atividades físicas. Consulte um médico para saber qual frequência



Ilustração: Paula Ligo

e intensidade do exercício físico são ideais para você.

## Adote uma alimentação saudável

Para reduzir a pressão arterial, é fundamental diminuir a ingestão de embutidos e produtos industrializados, geralmente ricos em sódio (fique atento aos rótulos). O sódio favorece a retenção de líquidos no organismo, o que aumenta o volume de sangue e a pressão arterial. Também é importante evitar as gorduras trans e saturadas - saiba mais na página 23.

“O fato de reduzirmos as gorduras saturadas, como as que provêm das carnes vermelhas, banha de porco, manteiga, etc., ajuda a reduzir o peso corporal, bem como a pressão arterial”, destaca a nutricionista.

## AMIGO DO CORAÇÃO

Colesterol alto e hipertensão representam perigo ao coração, pois podem danificar os vasos sanguíneos e provocar infartos. O azeite protege o coração porque regula tanto o colesterol quanto a pressão arterial. Ele ainda é capaz de prevenir o diabetes tipo 2!

“Os ácidos graxos monoinsaturados presentes no azeite melhoram a sensibilidade à insulina, responsável pela entrada da glicose que está no sangue para as células,

prevenindo então o desenvolvimento de diabetes”, confirma a nutricionista Suzana Machado. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, necessária para regular as taxas de glicose no sangue.

O diabetes tipo 2 está relacionado, principalmente, com os hábitos de vida, como má alimentação e falta de atividade física. A hipertensão contribui com o problema, que pode ser desencadeado também pelo colesterol alto e pela obesidade.

Texto: Isa Naomi / Consultoria; Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista; Suzana Machado, nutricionista da VP Consultoria Nutricional.

# Organismo em ordem

O azeite acaba com gastrite, indigestão e intestino preso

**B**asta um consumo diário de 2 colheres (sopa) para sentir a diferença. O azeite aumenta a secreção do suco pancreático, substância responsável pela quebra dos alimentos e absorção de nutrientes, vitaminas e gorduras. Com isso, a digestão acelera e a sensação de peso no estômago após as refeições é aliviada.

“O azeite melhora o trânsito intestinal e atua como laxante suave. Favorece o funcionamento do estômago, diminui a acidez gástrica e protege contra úlceras e gastrites”, esclarece a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes.

## Fim da prisão de ventre

Além de favorecer a digestão, o óleo ainda lubrifica as vias intestinais e auxilia nos movimentos realizados pelo intestino, a fim de eliminar o que não mais será absorvido pelo organismo. O intestino passa a funcionar de forma adequada e incômodos como gases e inchaços abdominais são reduzidos.

Lembre-se de que o mau funcionamento do intestino pode trazer sérios problemas à saúde, até mesmo o câncer de cólon. Além do consumo regular de azeite, é importante evitar alimentos ricos em gordura animal,



açúcar e sal, optar por frutas, legumes e verduras, tomar bastante água diariamente e praticar atividades físicas ao menos 3 vezes durante a semana.

## Outros benefícios

Graças à sua ação anti-inflamatória e bactericida, o azeite minimiza dois problemas que atingem o estômago: a gastrite e a úlcera.

A gastrite se caracteriza por uma inflamação nas paredes internas do estômago, normalmente desencadeada por medicamentos, infecções e estresse. Os sintomas vão desde azia até sangramento gástrico, nos casos mais graves. Já a úlcera é uma ferida na parede do intestino, causada por bactéria, consumo frequente de anti-inflamatórios e estresse. Dores, queimação no estômago e vômitos são sinais da doença.

Os polifenóis, em grande quantidade no azeite extravirgem, são os responsáveis por combater as bactérias que desencadeiam tanto a gastrite quanto a úlcera.

## COMA SALADA!

Ricos em fibras, os vegetais folhosos e legumes são ótimas opções para saladas. Seu consumo regular favorece a digestão e alivia a prisão de ventre. Melhor ainda é regar a salada com azeite, para aumentar os benefícios. Confira a receita de molho preparada pela nutricionista Suzana Machado, da VP Consultoria Nutricional. Ela é ideal para saladas compostas por folhas verdes, legumes e vegetais como brócolis, couve-flor, repolho, etc.

### MOLHO PARA SALADA

#### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (café) de orégano
- 1 colher (café) de alecrim
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de gergelim torrado

#### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e adicione à salada.

# Cosmético natural

Preserve sua beleza e juventude com esse alimento milagroso



**M**anter-se jovem por mais tempo é o desejo da maioria das pessoas. Para isso, é preciso manter hábitos de vida saudáveis e cuidar do corpo por dentro e por fora. Envelhecer é um processo natural, mas é preciso passar por todas as fases da vida com saúde, além de se sentir bem com o corpo.

O azeite é assim: protege a saúde do organismo, previne o envelhecimento precoce e deixa pele, cabelos e unhas mais bonitas. É por isso que, além de alimento funcional, ele serve também como produto de beleza.

O envelhecimento precoce é causado pelo excesso de radicais livres, que podem causar outros problemas, como aterosclerose e câncer. Eles atacam as células, deixando-as com a aparência envelhecida. Como consequência, surgem rugas e cabelos brancos.

Para neutralizar o excesso dessas substâncias, é preciso consumir alimentos antioxidantes, que barram a ação nociva sobre as células. Além do azeite, outros alimentos que melhoram a beleza e preservam a juventude são: cenoura, abóbora, morango, uva e tomate.

Foto: Jupiterimages/Ontar Images

## FACILITE O SEU DIA!

O azeite é capaz de deixar mais fácil a rotina de beleza, como fazer as unhas e se depilar. Confira as dicas!

- ✓ Se você tem unhas fracas, mergulhe as pontas dos dedos diariamente em azeite morno e massageie-as.
- ✓ Antes de fazer as unhas, misture 1 colher (sopa) de azeite em 1 copo (200ml) de água morna. Com essa mistura, massageie

as unhas. O azeite amacia a cutícula e facilita a sua remoção, além de deixar as unhas bem hidratadas para receber o esmalte.

- ✓ Para facilitar a depilação com lâmina, passe água quente sobre a região a ser raspada, massageie com azeite e use a lâmina como de costume. Depois de depilada, lave a pele com água fria. A dica também vale para o barbear.

## COMO O AZEITE PROTEGE AS CÉLULAS?

"As membranas das nossas células que são ricas em ácidos graxos monoinsaturados são menos suscetíveis à oxidação por radicais livres do que as membranas ricas em ácidos graxos poli-insaturados", explica a nutricionista Jacqueline Fer-

nandes. Como o azeite é rico em gorduras monoinsaturadas, protege as células do ataque dos radicais livres. Ele ainda estimula a renovação da pele e dos vasos sanguíneos, prevenindo lesões como a aterosclerose.

### Substâncias protetoras

Barriga em forma, cabelos hidratados e pele radiante? Com o azeite é possível! As gorduras monoinsaturadas presentes nesse alimento reduzem a deposição de gordura na barriga. E não é só isso. Ele também é rico em substâncias antioxidantes, como a vitamina E. Por isso, é excelente para melhorar a aparência e prevenir doenças degenerativas.

"A vitamina E é constituída pelo tocoferol, que, graças às suas propriedades antioxidantes, protege os lipídeos das paredes celulares, para que não se danifiquem", afirma a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes.

Ao proteger as células do corpo, o azeite previne o envelhecimento interno e externo. A vitamina E é um dos nutrientes essenciais para a saúde da pele. Por isso, o azeite faz com que ela ganhe mais elasticidade, deixando-

a mais viçosa, hidratada e minimizando a aparência de rugas. Os polifenóis e o ácido oleico desse óleo também amaciam a pele e amenizam irritações.

### Produto de beleza

Dentro do organismo, o azeite combate o envelhecimento precoce dos órgãos, reduz o colesterol ruim (LDL) no sangue, previne câncer e doenças relacionadas ao cérebro.

Por fora, o efeito é visível com o consumo de azeite como alimento ou até como cosmético. Algumas marcas de produtos de beleza já trazem o azeite como ingrediente em cremes para cabelos e hidratantes corporais.

As receitas caseiras são uma forma simples e barata de cuidar da beleza do corpo. Aprenda a fazer algumas delas.

## PELE

### Creme para mãos

#### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de ricota moída (pode ser batida no liquidificador)

#### Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Aplique sobre as mãos, massageando em círculos. Deixe agir por 5 minutos e lave-as.

### Creme para estrias

#### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de abacate
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 5 gotas de óleo essencial de limão

#### Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Massageie circularmente os quadris e os glúteos com a mistura. Deixe agir por 10 minutos e lave normalmente.

**Cuidado:** lave bem as partes do corpo que

entraram em contato com o óleo essencial de limão e evite se expor ao sol.

### Hidratante para os pés

#### Ingredientes

- 5 gotas de óleo de lavanda
- 5 colheres (sopa) de azeite

#### Modo de preparo

Misture a lavanda no azeite e massageie os pés diariamente com a mistura. Deixe agir por 15 minutos e lave com água e sabão.

## CABELOS

### Máscara de reparação

#### Ingredientes

- 1 copo (100ml) de azeite
- 2 gemas batidas
- 5 colheres (sopa) de rum

#### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e aplique sobre todo o cabelo. Deixe agir por 1 hora e lave normalmente, com xampu.

Texto: Ica Naomi / Consultoria: Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista.

# Em todas as fases da vida

Inclua o azeite na alimentação da família!



**E**ngana-se quem pensa em começar a consumir azeite regularmente quando surge um problema no coração. Para que os efeitos benéficos do óleo sejam melhor aproveitados, a prevenção é o melhor remédio. Estabeleça o uso do azeite na sua família, da infância à velhice. Veja a seguir os motivos que você tem para adotar esse hábito o quanto antes.

## Infância

Como se não bastassem os inúmeros benefícios do azeite à manutenção da saúde, ele também estimula o crescimento. Daí a necessidade de incentivar as crianças desde pequenas a consumi-lo. “Como a gordura ajuda na construção do tecido adiposo, é importante que o azeite seja introduzido na dieta da criança o quanto antes”, recomenda Branca Sister, psicopedagoga e autora do livro *Meu filho só come o que não presta*, Editora Matrix. “As gorduras ainda estão envolvidas no processo de formação de sis-

tema nervoso, por isso são importantes para a aprendizagem da criança”, complementa a nutricionista Andréia João.

Não se pode esquecer do efeito protetor do azeite no coração. É uma alimentação que combate a deposição de placas de gordura nos vasos sanguíneos tem que começar cedo, a fim de prevenir precocemente doenças como infarto e AVC. “Existem evidências de que os processos ateroscleróticos começam na infância”, atesta a pediatra Maria Fernanda Macedo Paulino.

“Logo que o bebê começar a ingerir papinhas salgadas, a gordura utilizada para preparar essas papinhas deve ser o azeite de oliva”, explica Branca Sister. A quantidade diária recomendada para um bebê é pequena: “Deve ser o suficiente para untar uma panela”, explica a especialista. À medida que a criança vai crescendo, o correto é aumentar, da mesma forma, o consumo do azeite extravirgem. Para crianças de até 12 anos, a alimentação deve conter “1 colher (chá) de azeite 2 vezes ao dia”, esclarece o nutrólogo

Edson Credidio. Mas "sempre no término do preparo", lembra o especialista, já que o azeite, quando aquecido, perde nutrientes.

## Adolescência

Nesta fase, o crescimento é acelerado e a demanda por nutrientes aumenta. O azeite é útil porque, além de conter vitaminas, favorece o crescimento. Ele também acelera a absorção de cálcio, necessário para o desenvolvimento dos músculos e ossos.

Mas há contraindicações: "Mesmo sendo uma gordura saudável, em excesso, irá contribuir para o ganho de peso", alerta a pediatra Maria Fernanda Macedo Paulino. Se o adolescente tiver peso em excesso ou tendência à obesidade, o consumo de gorduras em geral deve ser controlado.

## Fase adulta

No começo da fase adulta, aos 22 anos aproximadamente, o corpo tende a mudar. É quando se estabelece a gordurinha abdominal, difícil de eliminar. A vantagem do azeite é combater a barriga. O tipo de gordura que constitui esse óleo não se deposita nessa região; ao contrário, é capaz de eliminá-la.

Mas é preciso sobretudo manter a saúde, pois a alimentação do adulto tem grande responsabilidade na saúde do idoso. O azeite, nesse sentido, contribui para a prevenção de doenças (diabetes, pressão alta, colesterol alto, osteoporose, câncer) e o combate ao

## CONSUMO MODERADO

Considerado um alimento funcional, o azeite realmente tem poderes espetaculares para a saúde. Porém, apesar de nutritivo (contém mais ferro e cálcio que qualquer outra gordura), não adianta beber azeite no copo! O consumo de gordura deve corresponder a 30% da quantidade total de energia ingerida. Outra consideração importante: desses 30%, 70% deve ser de gordura insaturada, como a presente no azeite. Então, para se manter saudável, consuma 2 colheres (sopa) de azeite ao dia após atingir a fase adulta e diminua a ingestão de outras gorduras, como as presentes na manteiga, na banha de porco, em frituras e produtos industrializados.

## SAÚDE DA MULHER

Em etapas especiais da vida, como na gravidez e na menopausa, o azeite não pode faltar. "A ingestão moderada de azeite durante a gravidez melhora a qualidade do leite materno e contribui para que o cérebro do bebê se forme em perfeitas condições", explica a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes. Já durante a menopausa, é recomendado o consumo regular de azeite extravirgem por ele reduzir a perda de cálcio, que pode causar osteoporose.

envelhecimento precoce (tanto da pele e dos cabelos, quanto dos órgãos internos).

Mesmo que você não pense tanto no futuro, o consumo do óleo de oliva ainda assim é recomendado, devido ao seu poder de ajudar no bom funcionamento orgânico. Ou seja, com azeite, você sentirá menos os efeitos da idade na digestão, na circulação e no sistema nervoso.

## Terceira idade

É comum, em pessoas mais velhas, a perda da capacidade de mastigar. A boa notícia é que, na finalização do preparo de sopas, o azeite, além de saboroso, não necessita de mastigação, é fácil de deglutir e muito saudável.

O óleo de oliva deve estar presente na alimentação de idosos principalmente devido a suas propriedades anti-inflamatórias. "O ácido oleico presente no azeite tem ação anti-inflamatória, o que será uma excelente ajuda para pessoas que sofrem, por exemplo, de artrite reumatoide ou que, devido à idade, desenvolvem problemas articulares", explica a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes.

Além das artrites e artroses, outro problema que acomete a terceira idade é a osteoporose, causada pela carência de cálcio. Mas os compostos tirosol e hidroxitirosol, presentes no azeite extravirgem, podem diminuir a perda de massa óssea. Seu poder antioxidante é proveitoso para prevenir doenças neurológicas, como o Mal de Alzheimer. E ainda há estudos que apontam uma relação entre o consumo de azeite e a imunidade, um fator que faz a diferença para idosos, que naturalmente já têm a saúde mais frágil.

Textos: Mariana Estevo / Consultoria: Andréia João, nutricionista; Branca Sater, psicopedagoga e autora do livro *Meu filho come o que não presta*; Edson Mattic, Edson Credidio, nutricionista; Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista; Maria Fernanda Macedo Paulino, pediatra

# Tipos de gordura

Confira na pirâmide o que e quanto consumir!

**R**ico em gorduras monoinsaturadas, o azeite traz benefícios à saúde. Porém, todos os tipos de gordura devem ser consumidos com moderação. Quanto mais na ponta da pirâmide a gordura estiver, mais você deve evitar. Já as que estão na base podem ser consumidas com maior frequência.

## GORDURA TRANS

É preciso evitar o consumo desse tipo de gordura, pois ela aumenta o colesterol ruim (LDL) e, conseqüentemente, o risco de desenvolver doenças cardíacas. Está presente principalmente em produtos industrializados, como biscoitos, bolos, sorvetes e batata frita.

## GORDURAS SATURADAS

Devem ser limitadas a menos de 10% do total de calorias ingeridas. Se consumido em excesso, esse tipo de gordura pode entupir as artérias, pois aumenta o colesterol ruim (LDL). Está presente em alimentos de origem animal, como carnes, leite e derivados, e no coco.

## ÔMEGA 3

Encontrada em peixes de água fria (como salmão e atum), abacate e óleos vegetais, essa gordura baixa o colesterol ruim (LDL) e aumenta o bom (HDL). Mas também não deve ser consumida em excesso, pois pode retardar a coagulação sanguínea.

## ÔMEGA 6

Reduz o colesterol ruim (LDL) mas, se consumida em excesso, também diminui o colesterol bom (HDL). Por isso, deve ser limitada a 10% das calorias ingeridas no dia. É encontrada em óleos vegetais e castanhas.

## GORDURAS MONOINSATURADAS

Reduzem o colesterol ruim (LDL) e aumentam o bom (HDL), além de evitar o acúmulo de gordura no abdômen. Prefira ingerir gorduras desse tipo, em vez das trans e saturadas. Estão presente no azeite, óleo de canola e amendoim.

**Saúde**  
todo dia  
ESPECIAL

ANO 2 - Nº 4 - 2009

REDAÇÃO: Lore Tevlarcus, Mariana Figueira e Rafael Tadash (edição);  
DIAGRAMAÇÃO/PRODUÇÃO: Cristine Sales;  
TRATAMENTO DE IMAGEM: Cristine Sales, Daniela Yamauti;  
COLABORAÇÃO/ESTAGIO: Mariana Sol (edição);  
GRÁFICA: Impres Gráfica; DISTRIBUIDORA: Dinap

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS A



PRESIDENTE: João Carlos de Almeida  
DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiquito

GERÊNCIAS: ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO: Jason Pereira;  
CUSTOS GRÁFICOS: José Antonio Rodrigues; MARKETING: Silvio Brasolotto Junior; OPERAÇÕES: Celso Agostinho; PRODUÇÃO EDITORIAL: Sandro Pavelski.

EDITORIAL: Janara Althero (Editora); Ricardo Tanaka (Editor Especial); Maria De Santis (Coordenadora Editorial); EDITORES DE ARTE: Zu Fernandes (Editora); Alexandre M. Carmo e Edson Iukawa; ANALISTA DE QUALIDADE EDITORIAL: Rita de Cássia Arla; ANALISTA DE IMAGEM: Osvaldo Mattazzo Neto; CONTROLADOR GRÁFICO: Ronald S. dos Santos; ANALISTA DE DESENVOLVIMENTO PLENTO: Carlos Cubas; PRODUÇÃO: Gisela Tesser; Ana Paula Lacerda; REPORTAGEM: Eliane Calvo; DOCUMENTAÇÃO: Miriam Sakaki (Coordenação); CIRCULAÇÃO: André Goulart (Coordenação); Lissandra Malinas (Assistente).

REDAÇÃO (BAURÍ): Rua Gustavo Mackel, 19-26, CEP 17012-110, Baurí, SP. CORRESPONDÊNCIA: Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Baurí, SP. Fone: (14) 3235-3878, Fax: (14) 3235-3879. SUCURSAL/SÃO PAULO: Rua Júlio Diniz, 56, 6º andar, Edif. Helena Milan, V. Olímpia, CEP: 04547-090, São Paulo, SP. Fone/Fax: (11) 3048-2900.

MARKETING E PUBLICIDADE  
DIRETOR: Sílvio Brasolotto Junior

### PUBLICIDADE

Fone: (11) 3048-2900/E-mail: publicidade@astral.com.br GERENTE DE PUBLICIDADE: Celso Rodrigues; SUPERVISOR DE DIREITOS: Robson Rocha; SUPERVISOR DE REPRESENTANTES: Artur Lelis; EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS: Eduardo Lima e Rosi Gonçalves; EXECUTIVOS DE CONTAS: Ivo Miranda e Karen Motta; CONTATOS: Christiane Pili e Luana Santos; REPRESENTANTES: (DF) Armagem de Comunicação (51) 3321-3440; (PR) SCS Mercant (41) 3079-4666; (RJ) Plus Representações (21) 2240-9273; (RS) Compágina Representações (51) 3019-0919; MARKETING PUBLICITÁRIO: Monique Marie; OPERACIONAL: Helen Martins.

### MARKETING

Fone: (14) 3235-3878/E-mail: marketing@astral.com.br PESQUISA E ATENDIMENTO AO LEITOR: Flávia Castro; ASSINATURAS: Rodrigo Cecco; WEB E PROPAGANDA: Fabiano Flaminio.



ATENDIMENTO AO LEITOR  
(14) 3235-3881  
de segunda a sexta, das 8h às 18h



E-MAIL: atendimento@astral.com.br  
CAIXA POSTAL 471, CEP 17001-970, Baurí, SP

## CONSULTORIA

- **Branca Sister**, psicopedagoga e autora do livro *Meu filho só come o que não presta*, Editora Matrix
- **Cosmo F. Pacetta**, pesquisador e autor do livro *Oliveira: a árvore da vida*. Contato: nycosmos@juntafacil.com.br
- **Daniela Jobst**, nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e Bioquímica do Metabolismo. Site: www.nutrljobst.com

- **Edson Credidio**, nutrólogo
- **Jacqueline Dias Fernandes**, nutricionista. Sites: www.nutricionista.com.pt ou www.projectoportaaberta.com/sossite.html
- **Maria Fernanda Paulino**, pediatra
- **Suzana Machado**, nutricionista da VP Consultoria Nutricional. Site: www.vponline.com.br