

ISSN 1645-4812



Saúde Actual

Revista de Saúde
Natural, Ciência e Ambiente

www.saudeactual.com

ANO X N.º 37 - Bimestral ESPECIAL Fevereiro - 2010
2,50 Euros iva incluido

**5 TERAPIAS NATURAIS
ANTI-FRIO** - pág. 10

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
CONTRA O ACNE** - pág. 20

**COMBATA
A SÍNDROME METABÓLICA** - pág. 26

**MEDICINA TIBETANA
CIÊNCIA E ARTE** - pág. 48

**OS ASTROS
EM 2010** - pág. 70



HERMAN JOSÉ
Rei do HUMOR - pág. 4

ESSENTIALS SPA
USUFRUA DE UM TRATAMENTO
COM **DESCONTO ESPECIAL** - pág. 72

ACNE

▶ VERSUS ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na vida moderna damos cada vez mais importância ao culto do corpo. Uma pele lisa e bem cuidada é sinal de vitalidade, de saúde e fonte de grande sensualidade, a sua manutenção no decorrer da vida representa uma das grandes preocupações de pesquisadores e leigos. Sendo a pele o maior órgão do corpo humano, ela sem dúvida espelha a nossa saúde. Constitui 16% do peso corporal, com uma área de 20.000 cm², um volume de cerca de 4.000 ml e com vasos que contêm cerca de 30% do sangue circulante.

Posto isto, a pele é sem dúvida um importante órgão de comunicação com o meio exterior. Ao abordar o problema da acne neste artigo, pretendo desmistificar algumas teorias, bem como orientar o leitor para possíveis soluções.

A acne é uma condição muito frequente na adolescência, bem como em indivíduos adultos. Dentro das opções de tratamento para a acne destacam-se o uso de fármacos e extracções ("limpezas de pele"). Além disso, sabe-se através de evidências científicas que as intervenções nutricionais podem contribuir para a melhoria das lesões e da auto-estima dos acometidos por esta patologia.

Afinal o que é a acne? Quais são as causas?

A acne é o resultado da obstrução e inflamação dos poros (canal pilossebáceo) da pele, que, por razões hormonais e emocionais, de repente, produzem sebo (lubrificante natural da pele) em excesso.

A obstrução acontece em consequência de um desequilíbrio na descamação natural da pele que leva as células descamadas ao acúmulo e consequentemente à obstrução dos poros. Tudo isso gera inflamação que, por sua vez, produz um ambiente propício para o desenvolvimento da *Propionibacterium acnes*, uma bactéria que intensifica o problema.

Tipos de acne:

- Acne comedioniana (grau I): é a mais comum. Manifesta-se por meio de comedões (pontos negros). Não é uma acne avermelhada.

- Acne inflamatória (graus II, III e IV): a de grau II é a acne com pontos negros, pápulas (lesões elevadas) e pústulas (borbulhas). As de grau III apresentam quistos e nódulos, além das lesões anteriores. As de grau IV, uma das mais graves, apresentam lesões inflamatórias, com abscessos, nódulos e quistos com pus.



22/ levar as células a erupções e ao envelhecimento mais rápido. Muitos legumes, verduras e frutas contêm antioxidantes, particularmente uvas, cerejas e alcachofra. O chá verde é um antioxidante poderoso, recomendado também como cuidado tópico da pele e em suplementos alimentares. Além disso, poderá ser bebido regularmente. A casca da maçã também demonstrou conter quantidades de antioxidantes (quercetina) mais elevadas. Por isso não rejeite as maçãs com casca! Embora um estudo australiano tenha



demonstrado que o mirtilo é a fonte número um de antioxidantes, estes também podem ser encontrados em amoras e romãs. Fora da época, poder-se-á consumir os sumos concentrados comerciais, trazendo efeitos benéficos da hidratação juntamente como os dos antioxidantes. Outras fontes de antioxidantes são os tomates (possuem o licopeno, um pigmento que traz benefícios contra o cancro) e manjeriço (que pode ser ingerido com saladas ou massas).

Os antioxidantes estão amplamente presentes também nos espinafres, repolhos, couves, nabos, brócolos, alho francês, milho-doce, pimento vermelho e amarelo, ervilhas e folhas de mostarda. Gemas de ovos e laranjas contêm o antioxidante luteína. Embora a obtenção de antioxidantes a partir dos alimentos seja o recomendável, a suplementação poderá ser uma alternativa. A uva e o extracto de semente de uva também contêm altos níveis de antioxidantes. O extracto de semente de uva pode ser obtido através dos suplementos e dos cosméticos.

O zinco demonstrou ajudar os pacientes com acne, com uma dose recomendada de 100mg/dia. Ou, se preferir, poder-se-á ingerir alimentos ricos em zinco, como as ostras.



Como prevenir a acne?

Além dos factores genéticos, que são involuntários e contra os quais, por enquanto não há o que fazer, existem outros factores que, quando controlados, podem contribuir para o tratamento da pele com acne.

- Controlar a alimentação: refeições pouco equilibradas, com excesso de gorduras e doces, além de engordar, contribuem para que a pele fique ainda mais oleosa e, conseqüentemente, propensa à formação constante de pontos negros e borbulhas.

- Respeitar as regras para o uso de anti-concepcionais: é preciso evitar a automedicação e só tomar anticoncepcionais com orientação médica, porque eles actuam sobre as hormonas, que agem directamente no processo de produção da acne.

- Dar atenção ao uso de cosméticos: usar só produtos adequados ao próprio tipo de pele, independentemente se determinado creme "funcionou" com um conhecido. Produtos inadequados podem provocar acne cosmética.

- Limpar a pele: ignorar o ritual diário de cuidados com a pele é prejudicial. Restos de maquilhagem, cremes e poluição entopem os poros, e isso são uma das causas para a formação de acne.

- Evitar o stress: uma vez que o organismo humano é todo interligado por terminações nervosas, qualquer emoção intensa desencadeia uma revolução interna, alterando, por exemplo, a produção de hormonas, que leva à formação de acne.

Limpeza de pele é essencial contra a acne

Uma vez que os poros ficam obstruídos sob a produção excessiva de sebo e excesso de descamação, é importante limpar correctamente a pele todos os dias, para evitar a formação de comedões (pontos negros) que originam as borbulhas.

O melhor é consultar um dermatologista, sempre que existir um processo inflamatório na pele, a fim de usar os produtos adequados ao seu tipo de pele.

Um tratamento bastante indicado é o uso de sabonete desengordurante à base de enxofre (para a limpeza).





Mitos e Verdades

Chocolate faz borbulhas?

Até hoje, nenhuma pesquisa comprovou essa relação. O que existe são pessoas intolerantes ou alérgicas ao chocolate que, por consequência, sofrem um aumento da secreção sebácea. Até porque o cacau é antioxidante.

O sol seca a borbulha?

O sol tem efeito anti-inflamatório e realmente ajuda a suavizar a acne. Mas, em excesso, tem efeito contrário e pode ser pior, já que os raios ultravioletas estimulam as secreções das glândulas sebáceas, causadoras da acne.

"Nunca se deve espremer uma borbulha"

Profissionais que realizam limpeza de pele só podem cuidar de casos simples, que incluam, no máximo, comedões (pontos negros) e borbulhas, e sem qualquer tipo de inflamação. Mesmo assim, devem trabalhar sob orientação de dermatologistas. Já quando as lesões da pele assumem proporções maiores, transformando-se em nódulos ou quistos, apenas um médico pode tratá-las com a terapêutica adequada.

Algumas evidências científicas:

- Um estudo de Smith demonstrou que o índice glicémico afecta a acne. Há melhora da acne pós dieta juntamente com

perca de peso através de um plano alimentar de baixo índice glicémico. Contudo a dieta não pode ser usada como uma terapia isolada!

- Efeito da dieta de baixo índice glicémico na acne e na composição de ácidos gordos da pele. Estudo caso-controlo, com dieta com baixo IG e colesterol com dieta sem controlo de IG, por 12 semanas. Conclusão: Houve aumento de ácido gordo monoinsaturado no sebo, o que sugere um possível papel das enzimas de desaturação na lipogénese sebácea e na manifestação clínica da acne.

- Elevações plasmáticas de glicose, insulina e IGF1 resultam da ingestão de alimentos de alto IG, o que pode elevar a testosterona e reduzir as hormonas sexuais ligadas à globulina, sendo este o suposto efeito acrogénico.

- Para Sanchez & Casares (2003), dietas de alto IG causam hiperinsulinemia aguda levando ao activamento do sistema endócrino sob a queratinização folicular das glândulas sebáceas e o factor de cresci-

acnofit

suplemento alimentar

acnofit skin

creme

PELE PROTEGIDA
E SEM BORBULHAS
EM 3 PASSOS



124] mento insulínico (IGF-1) e o transportador proteico (IGFBP-3), aumentando directamente a produção de sebo.

- A dieta com 30% ou mais de fibra por dia é significativamente benéfica para os pacientes afectados pela acne. Vários estudos têm demonstrado que ao combinar uma dieta rica em fibra e baixa em gorduras pode diminuir as concentrações séricas e urinárias dos androgénios em adultos. (Danby WF. *Diet and acne*. Clin Dermatol 2008;26 (1):93-6.)

- Estudos epidemiológicos têm demonstrado que as comunidades que ingerem maior quantidade de ómega 3 têm menor incidência de acne. (Danby, 2008; Treolar et al., 2008; Cordain, 2005)



Sugestão de um plano alimentar com baixo índice glicémico:

Pequeno-almoço:

- 1 Copo de leite meio gordo batido com 1 fruta (maçã ou pêra)
- 1/2 Chávena de All Bran com 1 iogurte sólido magro
- 1 Fatia de papaia

Meio da manhã:

- 1 Banana pequena tipo da Madeira + 2 ameixas secas ou 4 damascos secos

Almoço:

- 4 colheres de sopa de arroz integral ou vaporizado
- Carne (porção de 150g)
- 1 concha média de feijão
- Salada crua à vontade, ex. repolho roxo com ananás
- Brócolos e cenouras cozidas à vontade
- 1 Copo de sumo de laranja

Lanche:

- 1 Chávena de café com leite meio-gordo + 1 fatia de pão integral com requeijão magro

Jantar:

- Vegetal cru e cozido à vontade
- Carne grelhada (150 g)
- 1 Fatia de melão

LISTA DE ALIMENTOS COM ÍNDICE GLICÉMICO ALTO

Glicose	100
Gatorade	91
Batata assada	85
Flocos de milho	84
Bolo de arroz	82
Batata normal, microondas	82
Wafers baunilha	77
Mel	74
Melancia	73
Pão branco	72
Pão trigo integral	69 (65-75)
Farelo de trigo	69
Fanta	68
Açúcar	65
Passas	64
Gelado	61 (36-80)

LISTA DE ALIMENTOS COM ÍNDICE GLICÉMICO MODERADO

Sumo de laranja	57
Batata cozida	56
Arroz, grão branco e longo	56
Arroz integral	55
Pipoca	55
Milho	55
Batata-doce	54
Banana, bem madura	52
Ervilhas verdes	48
Feijões cozidos	48
Arroz vaporizado	47
Sopa de lentilhas	44
Laranja	43
Cereal All-Bran	42
Esparguete (sem molho)	41
Pão de centeio integral	41
Sumo de maçã sem açúcar	41

LISTA DE ALIMENTOS COM ÍNDICE GLICÉMICO - BAIXO

Maçã	36
Pêra	36
Leite com chocolate	34
Iogurte com frutas, light	33
Grão-de-bico	33
Leite magro	32
Banana, verde	30
Lentilhas	29
Feijões	27
Leite gordo	27
Cevada	25
Frutose	23

Observação: Quantidades baseadas em 50g de hidratos de carbono por porção; Alimentos com uma resposta glicémica alta têm um valor acima de 60; alimentos com uma resposta glicémica moderada têm um valor entre 40 e 60; e alimentos com baixa resposta glicémica têm um valor menor que 40.

SABIA QUE...

Uma pesquisa realizada pela Universidade Livre de Berlim (Alemanha), coordenada pelo cientista Christos Zouloulis, reafirmou a teoria de que o stress faz com que o nosso corpo liberte corticotropina, uma substância que estimula a produção exagerada de sebo, obstruindo os poros e ocasionando a acne.

DICA:

Depois do banho, em vez de espremer a borbulha, pode-se esticar a pele na região afectada para drenar o pús. Não use a força nem as unhas. Limpe o rosto de seguida.

Jacqueline Dias Fernandes
www.nutricionista.com.pt
www.projectoportaaberta.com/sos-site.html



- Acne fulminans (grau V): quadro em que as lesões inflamadas se espalham pelo rosto, pescoço, tórax, colo e nádegas, deixando cicatrizes. A pessoa acometida poderá desenvolver febre, eritemas e algumas lesões apresentam necrose e hemorragia.

Quais são os factores que contribuem para o aparecimento da acne?

- Genético: pode existir predisposição genética que favorece o desenvolvimento da acne sendo mais prevalente numas pessoas do que noutras.

- Hormonais: os androgénios (hormonas) regulam a produção do sebo pelas glândulas sebáceas. Durante a adolescência, a produção dessas hormonas e de sebo aumentam e ocasionam o aparecimento da acne.



- Aumento da actividade das glândulas sebáceas: em geral, quem tem acne apresenta glândulas mais activas, que produzem mais sebo. Por isso, as pessoas com tendência à acne frequentemente apresentam pele oleosa. Além disso, pode existir diferença na composição desse sebo, com a presença de elementos mais irritantes para a pele.

- Obstrução do canal pilosebáceo: a formação de um tampão nos poros provoca a retenção do sebo, que deveria ser eliminado, dando origem a formação dos comedões (pontos negros).

- Proliferação e acção bacteriana: as bactérias actuam sobre o sebo acumulado e favorecem a inflamação da pele, formando lesões avermelhadas, dolorosas e com pus.

Todos os tipos de peles oleosas e sensíveis devem prevenir as inflamações e erupções. Estudos demonstram que alguns alimentos podem aumentar a incidência da acne, enquanto outros ajudam a prevenir as erupções. Seguem algumas dicas para controlar a produção de sebo.

Uma alimentação rica em alimentos com alto índice glicémico (IG) pode levar à acne, enquanto uma dieta com baixo nível de hidratos de carbono (açúcares) pode ajudar a controlar as erupções. Tenho conhecimento de uma doente das minhas consultas de nutrição que verificou uma melhoria significativa da sua acne após as alterações dos seus hábitos alimentares, obtidos com um plano alimentar estruturado para a redução do peso após o parto, tendo melhorado ainda a sua função intestinal e os números de evacuações. O fracionamento alimentar adequado, com escolhas alimentares acertadas, tais como os alimentos integrais, ingestão diária de fruta e de água... foram algumas das alterações tomadas por ela.

Então porquê...?

Alimentos com altos níveis glicémicos (como doces, refrigerantes, certas frutas e alimentos com grãos refinados, como pães, bolos e cereais) causam um rápido aumento nos níveis de glicose no sangue que, por sua vez, estimula a libertação de insulina, cujo excesso pode contribuir para a acne. A obesidade também pode estar ligada à acne. Por isso, terá um duplo benefício ao controlar o seu peso, devido à produção de insulina e à redução da acne, por meio de uma dieta com baixo nível de hidratos de carbono. Os produtos lácteos também estimulam a produção de insulina e devem ser evitados. Entretanto, o chocolate - há muito tempo considerado proibido para quem sofre de acne - não é mais considerado causador das erupções.

O IG é uma classificação dos alimentos de 0 a 100, onde se demonstra a velocidade com que determinado alimento provoca uma subida dos níveis de glicose ("açúcar") no sangue. Quanto mais baixo é o IG, mais gradual será a subida de glicose no sangue, o que resultará num fornecimento de energia mais uniforme e satisfatório.

A vitamina A também demonstrou estar associada à redução da secreção de óleo. Alimentos ricos em vitamina A são o fígado, mariscos e óleo de fígado de bacalhau (tomado em líquido ou em cápsulas).

Embora não contenham vitamina A, muitos legumes e verduras fornecem beta-caroteno, um nutriente próximo àquela vitamina. O beta-caroteno pode ser encontrado em batatas-doces, mangas, espinafres, melão, repolho, damascos secos, gemas de ovos e pimentas.

Outro nutriente pernicioso é o iodo, os altos níveis na dieta deste oligoelemento podem contribuir para a acne, uma vez que leva ao aumento dos poros, provocando erupções de acne. Para reduzir os níveis de iodo, deve-se evitar o sal iodado, camarões e vegetais marinhos (algas), substituindo por sal não iodado à venda em casa de produtos naturais e nalguns hipermercados.

Evitar a cerveja também pode ser prudente para as peles oleosas, já que o lúpulo, o ingrediente que dá à cerveja o seu aroma e cor, age de modo similar ao estrogénio, aumentando os pontos negros e melasmas. O lúpulo também pode causar acne e sabe-se que os agricultores e colectores de lúpulo apresentavam aumento da acne devido à exposição a essa substância.

A dieta ideal para as peles oleosas deverá dar ênfase aos alimentos que reduzem as inflamações, como os ovos, peixes e saladas frescas. Os ácidos gordos ómega 3, encontrados em certos peixes (salmão selvagem do Pacífico, por exemplo), óleo de semente de linhaça, carnes de animais alimentados com pasto, plantas selvagens e suplementos com óleo de fígado de bacalhau podem ter um efeito anti-inflamatório. Embora o atum seja outro peixe rico em ómega-3, a contaminação por mercúrio é um problema, principalmente para mulheres grávidas ou que estejam a amamentar. O salmão tem baixo nível de contaminação por mercúrio e também é rico nestes ácidos gordos.



Os antioxidantes, por sua vez, ajudam a reduzir os radicais livres, rejeitando moléculas de oxigénio que, quando estão em desequilíbrio no organismo, podem