

Saúde da mulher

Mitos e verdades
sobre **VARIZES**

Acabe com
o **RONCO**

Os perigos da
FAST-FOOD

ALIMENTOS ANTI-CANCRO

O poder da linhaça, do
atum, do tomate, da uva...

18 Receitas naturais que emagrecem

EXERCITE-SE!

A importância
da actividade
física no
Inverno



20 REMÉDIOS CASEIROS

para dor de cabeça
e enxaqueca

CUIDE DE SI!
Nos dias frios,
trate as estrias
e a flacidez

€ 1,95



PRÓS e contras | AMENDOIM

ELE É DENOMINADO COMO fruto seco, mas é uma leguminosa do ponto de vista botânico. Fornece proteína de origem vegetal, o que é excelente! Por outro lado, apresenta mais gorduras saturadas do que qualquer outro fruto seco.

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista
Design: Fabio Uehara



Foto: Alister/Keyser

PRÓS

- ✓ Comer uma colher (sopa) de manteiga de amendoim, pelo menos 5 vezes por semana, está associado a uma redução de 35% no risco de cardiopatias;
- ✓ O óleo de amendoim tolera altas temperaturas sem se decompor, é inodoro e insípido.
- ✓ É umas das gorduras mais saudáveis, devido à sua riqueza em gorduras monoinsaturadas, tal como o azeite.
- ✓ Apresenta mais fibras do que as nozes, avelãs e amêndoas e é menos calórico. Possui cerca de 567Kcal a cada 100g;
- ✓ É o fruto seco com maior quantidade de ferro comparativamente

- às amêndoas, avelãs e nozes, com cerca de 4,58mg/100g de amendoins;
- ✓ Entre as nozes, avelãs e amêndoas, apresenta a maior quantidade de proteínas: cerca de 25,8g a cada 100g;
- ✓ Não produzem ácido úrico;
- ✓ Possuem 52,1% de ácidos gordos monoinsaturados e 33,3% de ácidos gordos polinsaturados. Quanto maior é a proporção entre eles, há mais benefícios sobre o nível de colesterol;
- ✓ Rico em niacina, que favorece a pele e as mucosas;
- ✓ Contém potássio, que pode controlar a tensão arterial, sendo um ótimo alimento para as pessoas que praticam desportos.

CONTRAS

- ✗ Entre os frutos secos é o que contém menos vitamina E, um potente antioxidante;
- ✗ É pobre em cálcio, dentre os frutos secos (amêndoas, avelãs e nozes). Apresenta menor quantidade: 92mg a cada 100g;
- ✗ É mais pobre em hidratos de carbono, cerca de 7,64g a cada 100g;
- ✗ Se torrado, o amendoim destrói em cerca de 75% a vitamina B1;
- ✗ O amendoim não contém vitamina C nem pro-vitamina A;
- ✗ Pode provocar nalgumas pessoas uma reacção alérgica, nomeadamente crise asmática e falta de ar;
- ✗ Pode provocar indigestão a pessoas com o aparelho digestivo delicado;
- ✗ É um fruto seco potenciador das doenças alérgicas, pode contribuir com até 90% de todas as reacções alérgicas provocadas por alimentos;
- ✗ Pode ser atacado por fungos da espécie *Aspergillus flavu* e *Aspergillus parasiticus*, que produzem uma toxina mortal e a *Aflotoxina B1*, que tem efeitos relevantes e graves: são hepatotóxicas, nefrotóxicas e carcinogénicas. Esses fungos nocivos surgem devido as más práticas agrícolas de armazenagem pelo aumento da humidade e temperatura que favorecem o crescimento do agente contaminante.

Acabe com o efeito gelatina



Pele com flacidez é sinónimo de embaraço em algumas situações. Evita a ida à praia, piscina ou até mesmo acenar a uma amiga com vergonha do “treme-treme”? Descubra como recuperar a elasticidade da sua pele e dê fim a este problema.

Por Cátia Rodrigues
Design: Karen Bazzo

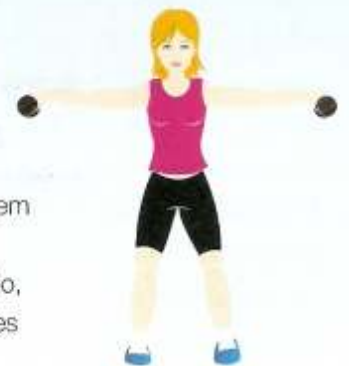
Agachamento

Em pé, flecta os joelhos inclinando o tronco um pouco à frente com os braços estendidos, ficando na posição sentada (inspirando) e volte à posição inicial (expirando). Os músculos abdominais deverão estar contraídos durante todo o movimento. Os principais grupos musculares exercitados são o quadríceps (face anterior da coxa) e a porção do grande glúteo.



Aberturas de OMBROS

Em pé, segurando os alteres, eleve os braços lateralmente (expirando) até à altura dos ombros e volte a baixar (inspirando). Os cotovelos devem estar sempre semi-flectidos e não estendidos. Neste exercício, os principais grupos musculares envolvidos são o deltóide e o trapézio.



Sedentarismo, má nutrição, genética, má postura, dietas iô-iô, exposição prolongada ao Sol e obesidade aliam-se à passagem do tempo e colocam a lei da gravidade contra si, causando a tão indesejada flacidez. Ela está relacionada com o envelhecimento cutâneo e fotoenvelhecimento. Aos 20 anos, as zonas acometidas são os glúteos e as pernas, aos 30 a barriga e aos 40 os braços, que sofrem com a diminuição da queima de calorias, acúmulo de gordura e perda de tónus. Uma alimentação pobre em água, vitaminas A, C, E e oligoelementos como o cobre, zinco e selênio podem acelerar a flacidez e, conseqüentemente, o envelhecimento cutâneo. Deve evitar alimentos muito ricos em gorduras, sobretudo as saturadas, já que “partem” o colagénio.

Fim ao sedentarismo

Apesar de não existir um desporto 100% direccionado para a perda de flacidez, como explica o personal trainer Cláudio Mocho, “*existe um conjunto de actividades físicas que, quando bem realizadas, têm bons resultados na toni-*

ficção muscular”, com destaque para exercícios cardiovasculares (corridas, caminhadas, step, etc) e desportos que envolvam a capacidade aeróbica. Para ser bem sucedida é essencial “*realizar também exercícios musculares (pesos livres, exercícios com o peso do próprio corpo, ou em ginásios)*”, explica Cláudio Mocho, salientando que, para que exista uma “*maior correcção e obtenção mais rápida e direccionada aos resultados pretendidos*”, é fundamental o acompanhamento de um personal trainer. No caso de optar por aulas de grupo, Cláudio Mocho recomenda aulas de Pump e Localizada (1 hora, 3 vezes por semana). Se está motivada e quer começar a praticar exercício no conforto do seu lar, aprenda de seguida os melhores exercícios e siga os conselhos de Cláudio Mocho: “*deverá trabalhar todo o corpo e não apenas algumas zonas. O ideal será começar pelos exercícios que envolvem grandes massas musculares, direccionando-se posteriormente para uma fase mais localizada, consoante a sua necessidade*”.

Consultoria: Cláudio Florêncio Nascimento Mocho, Licenciado em Educação Física e Desporto; Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista, www.nutricionista.com.pt/www.projectoportaaberta.com

Acabe com a FLACIDEZ:

- 1 Beba muita água;
- 2 Consuma proteínas; presentes na carne vermelha magra, salmão, atum, etc;
- 3 Proteja-se do Sol;
- 4 Durma bem e relaxe;
- 5 Reduza o stress;
- 6 Tenha uma boa postura;
- 7 A radiofrequência tripolar auxilia na activação do metabolismo celular, na circulação e na retracção das fibras de colagénio;
- 8 O silício complexado em colagénio previne o envelhecimento e a falta de firmeza da pele. Reponha este oligoelemento topicamente, através de cremes, géis e sérums, e por via oral, através da ingestão de cápsulas;
- 9 Evite o tabaco;
- 10 Pratique exercício físico.

Foto: Sheila Henriques/Colaboradora Ilustrações: Ricardo Azeiteira



Prancha

Apoiada nos antebraços e bicos dos pés ou com apoio nos joelhos (nível inicial), eleve e mantenha a postura (expirando) e baixe-se (inspirando). Neste exercício, os principais grupos musculares exercitados são o core (estabilizadores da coluna).

Glúteos

Em 4 apoios, flicta o joelho à frente e estenda a coxa atrás (expirando) ficando alinhada com o tronco, e volte à posição inicial (inspirando). Este movimento exercita principalmente a porção do grande glúteo.



FLEXÕES de braços

De barriga para baixo, com as mãos no solo à distância dos ombros, e apoiada nos joelhos, eleve o tronco (expirando) e baixe-se (inspirando). Os principais grupos musculares trabalhados são o peitoral maior, o deltóide e o tricipete, embora todo o corpo deva estar em contracção.