



Saúde Actual

www.saudeactual.com
http://saude.sapo.pt/saude_actual/

Revista de Saúde
Natural, Ciência e Ambiente

ANO X N.º 39 - Bimestral - Maio | Jun - 2010
2,50 Euros iva incluído

ESTUDANTES
PLANTAS PARA APROVAR

PREVENIR O ICTUS

COSMÉTICA MARINHA
BELA COMO UMA SEREIA

WATSU
CONHEÇA OS SEUS BENEFÍCIOS

CELULITE
SOLUÇÕES NATURAIS

DOURO, TESOURO DA HUMANIDADE
ENTREVISTA MÁRIO FERREIRA





CONSELHOS SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO E ALIMENTAÇÃO

DICAS DE EXERCÍCIOS

LEMBRE-SE:

O exercício regular e contínuo ajuda a emagrecer e aumenta o HDL (o colesterol bom). Faça pelo menos três horas de exercício por semana - caminhar é um ótimo exercício, basta meia hora por dia.

PARA ACABAR COM AQUELA BARRIGUINHA INCÔMODA, SUGERIMOS EXERCÍCIOS BEM SIMPLES:

1. Encostar as costas à parede, os pés bem juntos ao rodapé;
2. Levantar os braços estendidos acima da cabeça; repetir diversas vezes;
3. Caminhar com o corpo em ângulo recto com contração dos músculos abdominais; relaxar. Manter-se erecto, como se tivesse um objecto na cabeça; relaxar. Contrair os músculos abdominais diversas vezes; relaxar;
4. Sentar em ângulo recto com os músculos abdominais contraídos.
5. Caminhar: este é o mais simples, fácil e económico sistema de exercício. Caminhe pelo menos três horas por semana. Caminhe pelo menos meia hora por dia. Verá como vai gostar, quando se habituar ao exercício.

DICAS DE FIBRAS

- As fibras são consideradas importantes na prevenção de grande número de doenças do aparelho digestivo, como hemorróidas, diverticulose, obstipação, e até diversos tipos de neoplasias (cancro) que atingem o intestino.

- Comer fibras produz sensação de saciedade, diminuindo a necessidade de alimentos calóricos. Por esta razão recomenda-se que sejam ingeridas no início das refeições. Além disso, ao aumentar o consumo de fibras, aumentará a necessidade de mastigação e salivação, facilitando a sua digestão e contribuindo para a chegada mais rápida da saciedade.

- Consuma as sementes, as cascas e as folhas dos alimentos sempre que possível.

- As verduras são ricas em fitoesterol, que diminui a absorção do colesterol existente nos alimentos.

DICAS DE CALORIAS

- Se o organismo funciona como uma máquina, necessita de energia para o seu movimento. A forma de energia utilizada pelo organismo é a caloria. Esse calor provém dos seguintes nutrientes: proteínas, açúcares, gorduras, e deverá ser fornecido principalmente pelos açúcares dietéticos e gorduras insaturadas;

- O organismo mantém reservas de nutrientes como proteínas, açúcares, sais

minerais e vitaminas. As reservas de calorias são acumuladas sob a forma de gorduras;

- As gorduras e o açúcar refinado são ricos em calorias e estão no ápice da pirâmide alimentar, representando a fatia mais pequena da roda dos alimentos portugueses. Devem ser consumidos em menor quantidade, pois são alimentos de risco, actuando na formação de doenças metabólicas e da diabetes.

- Sempre que comemos o que é necessário para o funcionamento perfeito do organismo teremos saúde.



ACTUALIDADES ALFA HIDROXI-ÁCIDOS

- Dizia-se na antiguidade que Cleópatra se banhava com leite azedo (ácido láctico) e vinho (ácido Tartárico) para manter a juventude." *Clin Plastic Surg* 1996.

- Podem diminuir a ocorrência de rugas, pele áspera e seca, e melhorar a humidade da mesma.

- Podem melhorar a elasticidade pela sua acção na formação de colagénio.

Nurs Clin N Am 2007

Tipo de ácido	Fonte
Ascórbico	frutas
Cítrico	Frutas cítricas
Glicólico	Cana-de-açúcar
Láctico	Leites fermentados
Málico	Maças descascadas
Mandélico	Amêndoas
Oxálico	Vegetais principalmente repolho
Tartárico	Uvas fermentadas

COENZIMA Q10

- É uma ubiquinona (a ubidecarenona), composto derivado das benzoquinonas, que participam no transporte dos electrões na cadeia respiratória ao nível mitocondrial (estrutura responsável pela respiração celular);

- Desempenha um papel importante na produção de ATP (energia da célula);

- Sintetizada em maior concentração no coração e no fígado;

- O ubiquinol é a forma reduzida da Coenzima Q10;

- Ajuda na circulação e no aparelho cardiovascular;

- Estimula o sistema imunitário;

- Combate os radicais livres;

- Fortalece o fígado e o coração;

- Aumenta a oxigenação dos tecidos;

- Possui efeito anti-envelhecimento;

- Importante nutriente da membrana celular, contribuindo para o transporte de ATP intracelular.

Nurs Clin N Am 2007; *J Cosmet Dermatol* 2005; *Chem Eng News* 2005

A DEFICIÊNCIA EM COENZIMA Q10 RELACIONA-SE COM:

- Obesidade;

- Problemas cardíacos;

- Doenças das gengivas;

- Diabetes;

- Distrofia muscular;

- Processo de envelhecimento.

- Estudos feitos nos EUA e Bélgica demonstraram que os obesos têm baixos níveis de CoQ10 nas suas células, comparados com as pessoas mais magras.

- O processo de acumulação de gorduras no nosso corpo é muitas vezes devido à dificuldade do fígado em metabolizá-las. Possivelmente, na maior parte dos casos, devido aos baixos níveis de CoQ-10 que enfraquecem o fígado, impedindo-o de desempenhar a sua tarefa.

- Hipótese: uso de Coenzima Q10

Suplementado ou Principais Fontes:

Folhas verdes, raízes, sementes oleaginosas, couve, batata, morango, espinafres, salmão e sardinha.

CAFÉ (COFFEA ARABICA)

- Os seus compostos fenólicos possuem efeitos antioxidantes (ácido clorogénico, ferulico, cumárico, cafeoilquínicos, caféico);

- Podem diminuir o transporte e absorção de glicose;

- Reduzir respostas alérgicas;

- Reduzir risco de pedra na vesícula e protecção hepática;

Food Chem 2006; *Med Hypotheses* 2005; *Nut.Bull* 2001; *J Nutr* 1999



DIETAS EQUILIBRADAS

- Nos idosos a perda de peso rápida e de massa magra aumenta o risco de doenças e a mortalidade;

- A perda deve ser lenta, com equilíbrio de nutrientes;

Physiol Behav 2006; *Obes Res* 2001

- Com o envelhecimento, o VET (valor energético total) deve diminuir, mas o aporte de nutrientes como cálcio, vitaminas D e B6, possivelmente proteínas, deve aumentar;

- Dietas com restrição calórica moderada como adopção de um novo estilo de vida em idosos, demonstraram uma melhoria na qualidade do envelhecimento e prevenção de doenças.

Ageing Res Rev 2008; *Molecular and Cel Endoc* 2009

ALGAS

- Ricas em polissacarídeos, minerais e vitaminas

- A alga verde-azulada Spirulina demonstrou que, se consumida regularmente, pode reduzir a virulência do HIV, herpes vírus simples, influenza A, citomegalovírus.

- O consumo excessivo pode causar dano hepático e hepatite tóxica.

Med Hypotheses 2004; *Eur. J Pediatr* 2003



LESÕES DE PELE EM DOENTES COM DIABETES

- Observou-se que alimentos de baixo índice glicémico promovem a melhoria na cicatrização e prevenção de lesões.
Clinics in Dermatology 2009

PSORÍASE E CONSUMO DE POTÁSSIO

- Estudos demonstraram melhorar os sintomas;

- Houve redução do processo inflamatório;

- O aumento de potássio aumenta a biossíntese de cortisol, que ocupa os mesmos receptores dos glicocorticóides (usados no tratamento da doença);

- Estudos demonstram que pacientes com psoríase e artrite reumatóide podem apresentar hipocalcemia;

Medical Hypotheses 2009; Altern Med Rev 2007; Br J Dermatol 2005; J Pain 2008

AZEITE EXTRA VIRGEM

- Como é rico em tocoferol, componentes fenólicos, carotenóides, polifenóis, tem efeito protector da pele, para além de nutrir a pele seca, ajuda a minimizar a acção dos radicais livres, moléculas responsáveis pelo envelhecimento precoce.
Clinics in Dermatology, 2009

ÁLCOOL

- O consumo aumentado de álcool tem sido associado a doenças dermatológicas como psoríase, rosácea, eczema, acne, rubor facial;

- A possível justificação é a diminuição da nutrição e hidratação celular, diminuição da resposta imune, alteração da vascularização cutânea.
Compreh Hand Pathology 2004

CURIOSIDADE CELULITE X VIAGRA

Um estudo demonstrou que a utilização tópica de Viagra pode levar à melhoria da microcirculação e aumento da lipólise na célula, por inibir as fosfodiesterases.
Medical Hypotheses 2009

A DIETA A SEGUIR É INDICADA GERALMENTE PARA A MULHER ADULTA. DIETA COM 1500 KCAL

8 HORAS PEQUENO-ALMOÇO:

- Leite magro: 250ml (1 copo)
- Abacaxi: à vontade
- Pão integral: 50 g (2 fatias)
- Queijo branco e magro: 20g (1 fatia fina)
- Papaia: à vontade
- Café: à vontade com açúcar integral



10 HORAS LANCHE:

- Leite magro: 200ml
- Frutas: à vontade

12 HORAS ALMOÇO:

- Sopa de verduras: à vontade
- Arroz cozido vaporizado ou o integral: 80g (2 colheres de sopa rasas)
- Carne: 130g
- Ovo: 50g (1 unidade)
- Feijão cozido: 100g (3 colheres sopa)
- Vegetais: à vontade
- Frutas: à vontade

16 HORAS LANCHE:

- Leite: 250ml (1 copo)
- Frutas: à vontade

19 HORAS JANTAR:

- Sopa de verduras: à vontade
 - Massa integral: 100g (3 colheres sopa)
 - Carne: 130g
 - Ervilha: 50g (2 colheres sopa)
 - Vegetais: à vontade
 - Frutas: à vontade
- OU
- Leite magro: 150ml
 - Pão de sementes ou integral: 50g (2 fatias)
 - Queijo: 20g (1 fatia fina)
 - Fambre de frango ou de peru: 20g (1 fatia fina)
 - Vegetais: à vontade
 - Frutas: à vontade

A DIETA A SEGUIR É INDICADA GERALMENTE PARA UM HOMEM ADULTO. DIETA DE 1800 KCAL

8 HORAS

PEQUENO-ALMOÇO:

- Leite magro: 250ml (1 copo)
 - Pão integral ou de sementes ou de soja: 50 g (2 fatias)
 - Manteiga magra: 20g (2 colheres de chá)
 - Frutas: à vontade
- 10 Horas Lanche:
- Frutas: à vontade

12 HORAS ALMOÇO:

- Arroz vaporizado ou integral: 3 colheres de sopa
- Lentilhas ou outra leguminosa, como por exemplo: o grão ou feijão ou soja ou ervilhas: 4 colheres de sopa
- Frango assado: 80 g,
- Vegetais e Legumes: à vontade
- Frutas: à vontade

16 HORAS LANCHE

- Iogurte natural magro: 150ml
- Bolachas água e sal ou Maria: 4 unidades
- Geleia de Morango light: 1 colher de chá
- Frutas: à vontade

19 HORAS JANTAR

- Massa integral: 3 colheres de sopa
- Ervilha: 3 colheres de sopa
- Bife de atum (ou de carne de vaca) cebolada e com tomate: 80g,
- Vegetais: à vontade
- Frutas: à vontade

CEIA:

- Frutas: à vontade
- Café, chá à vontade, desde que com açúcar amarelo ou stevia;
- 2. Carne = peixe, galinha, vaca, camarão, porco e vísceras;
- 3. Evite: doces, refrigerantes normais e bebidas alcoólicas.



DR. JACQUELINE FERNAL
T. 938 610 432 | WWW.NUTRICIONISTA

www.projectaportaaberta.com/sossite.html
Telm 93 861 04 32