

Diário de Notícias

www.dn.pt

DOMINGO, 8 de Agosto de 2010, Ano 146.º, N.º 51 622, 1,50€

Director JOÃO MARCELINO Directores Adjuntos FILomena MARTINS e Rui HORTALEGA Subdirector NUNO SARAINA

Lisboa



EPUL exige a Costa
60 milhões gastos por Santana
POLÍTICA PÁG. 10

Inédito



Fidel Castro volta com discurso...
de apenas 10 minutos
GLOBO PÁG. 29

Fogos

Pior dia do ano com mais de 400 incêndios
PAÍS PÁG. 14

Homicídios

Ninguém quer casas onde foram praticados crimes
ESPECIAL
PÁGS. 32 e 33

Ambiente

Mais 16 novas centrais eléctricas a partir de lixo
BOLSA PÁG. 30



REVISTA "MM"

Os alimentos mais saudáveis para o Verão

PAÍS PÁGS. 16 e 17



"Nunca deixei Saramago pedir a nacionalidade espanhola"

PILAR DEL RÍO

ENTREVISTA PÁGS. 4 e 7

HOJE NÃO PERCA

'A DAMA PÉ-DE-CABRA'

de Alexandre Herculano

'Biblioteca de Verão' do DN

GRÁTIS
todas as edições, domingos, terças e quintas

Procuradores do Freeport assumem "falta de confiança" na sua hierarquia

Reunião em Haia. DN revela relatório dos ingleses do Serious Fraud Office, no qual responsáveis pelo processo visam Cândida Almeida

Os procuradores encarregados do processo Freeport, Vítor Magalhães e Paes de Faria, fizeram saber aos investigadores ingleses do Se-

rious Fraud Office que Cândida Almeida não deveria participar nas reuniões conjuntas em Haia. Os ingleses anotaram num relatório que

os procuradores tinham revelado "falta de confiança na hierarquia, representada pela sra. Cândida Almeida". **ACTUAL** PÁGS. 2 e 3



FC Porto vence Benfica e dá primeiro título a Villas-Boas

0-2
BENFICA - FC PORTO
MAGAL, PACHAVAL, VILAS-BOAS

Polícia compra blindados para Cimeira da NATO

SEGURANÇA Presença de líderes como Barack Obama exige segurança máxima em Lisboa. Manifestações serão proibidas. **PAÍS** PÁG. 19

Ordem tem queixas contra médico de Lagoa há 5 anos

CEGUEIRA Duas pessoas já tinham feito queixa do cirurgião. Doente em risco de cegar foi convencida a operar os dois olhos. **PAÍS** PÁG. 15

Aeroportos online

ANA Aeroportos de Portugal
Lisboa - Faro - Porto - Ponta Delgada
Madeira - Santa Maria - Ponta

Partidas e Chegadas em tempo real
Consulta e download de histórico
Reserva e pagamento de estacionamento
Lojas e restaurantes



www.ana.pt

SAÚDE

Dicas No Verão, as necessidades energéticas do organismo pedem alimentos mais leves e frescos e que hidratem o corpo. Muita água, sumos e vegetais são o segredo da alimentação para enfrentar o calor. Produtos com sal ou que se degradam rapidamente devem ser evitados. O DN deixa-lhe uma ementa

ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS PARA O VERÃO

CATARINA CRISTÃO

Se no Inverno há a necessidade de ingerir alimentos mais energéticos para manter a temperatura corporal, já no Verão, o organismo pede mais líquidos para compensar as perdas de água e sais minerais provocadas pela transpiração. Por isso, os nutricionistas aconselham a fazer algumas adaptações aos hábitos alimentares e optar por produtos mais frescos e que sejam boas fontes de hidratação.

"É necessário aumentar o consumo de alimentos ricos em água, tais como as frutas da época, vegetais, legumes, sopas, caldos e sumos", indica a nutricionista Jacqueline Fernandes, acrescentando: "Crus ou corfeccionados, são de muito boa qualidade nutricional, porque trazem por arrastamento muitos sais minerais importantes como magnésio, potássio, ferro e cálcio, ajudando o nosso organismo a evitar a desidratação dos órgãos."

ALFACE

Benefícios

Rica em ferro e minerais, ajuda a hidratar o organismo

Base fundamental de uma boa salada, a alface deve comer-se durante todo o ano. No entanto, o Verão é a estação do ano em que sabe melhor, por ser uma boa fonte de hidratação. "É uma hortícola de baixíssimo teor calórico, por ser composta com abundantes quantidades de água e praticamente zero de gordura", justifica Madalena Muñoz. Rica em potássio, cálcio, fósforo, ferro e vitamina A e C, a alface tem um efeito sedativo, calmante, analgésico, cicatrizante, depurativo e desintoxicante.

12 kcal
por 100 g

Gaspacho, tomatadas e caldeiradas são aconselhados

"Temos de assegurar também uma hidratação adequada ao clima de calor e ao nível de actividade física. Deve beber-se dois litros de água e evitar bebidas à base de cafeína e álcool", completa Madalena Muñoz, da Clínica Check Up Med. "As sopas sem batata, tal como o gaspacho ou as normais tomatadas frias, as caldeiradas e as cataplãs, com muito caldo, e um jarro de água com rodela de limão são escolhas saudáveis e adequadas para o Verão", assegura a nutricionista.

Por outro lado, devem evitar-se alimentos com muito sal, como enchidos, porque aceleram o processo de desidratação.

Segundo os especialistas, a alimentação deve adaptar-se às diferentes estações do ano. "Devemos optar pelos alimentos que abundam nos supermercados nas várias estações", defende a nutricionista Florbela Mendes. "Os produtos de época

são mais ricos nutricionalmente, pois estão no seu grau de maturação mais adequado, para além de serem mais variados e economicamente mais viáveis", diz ainda Jacqueline Fernandes.

Mas é no Verão que se deve ter mais atenção na hora de comprar

certos produtos que se deterioram com o calor. "Deve ter-se muito cuidado quando se compra, por exemplo, carne e peixe. Devemos procurar saber a

sua proveniência, para evitar as intoxicações alimentares", alerta a Florbela Mendes.

Na ida à praia, por exemplo, devem evitar-se alimentos como fiambre, ovos ou maionese. "O lanche deve estar bem acondicionado e deve conter fruta, água, saladas e iogurtes", aconselha Madalena Muñoz.

ÁGUA

Benefícios

Regula a temperatura corporal e ajuda a desintoxicar o organismo

"Nesta altura do ano, é essencial consumir pelo menos oito a dez copos de água por dia e, sobretudo, entre as refeições", defende a nutricionista Jacqueline Fernandes. "Quando o calor aperta, o nosso corpo perde líquidos através do suor e é necessário repor os níveis de água, para manter o organismo hidratado", explica Florbela Mendes. A água ajuda a regular a temperatura corporal, a desintoxicar o organismo, ao bom funcionamento dos intestinos, a manter o peso e a regular o nível de nutrientes e minerais no corpo.

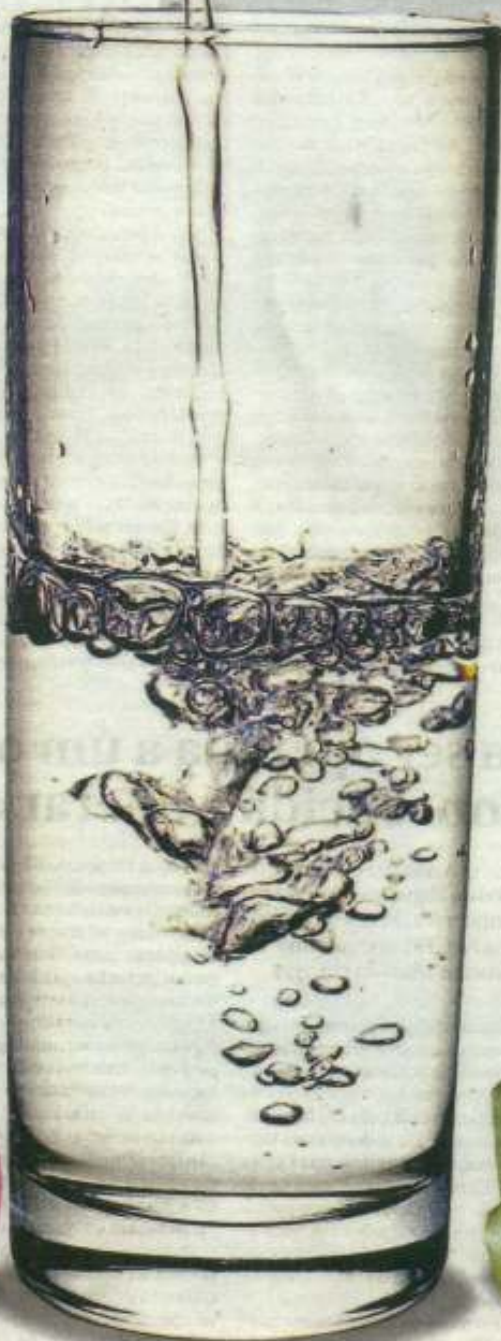
TOMATE

Benefícios

Previne o cancro na próstata, doenças cardiovasculares e melhora a elasticidade da pele

Em salada, em cozinhados, ou até sozinho, o tomate é dos alimentos mais saudáveis que existem. As suas propriedades antioxidantes, por ser rico em carotenóide licopeno, "ajudam na prevenção do cancro, doenças cardiovasculares e na luta contra os radicais livres", avança Madalena Muñoz. "Estamos na altura dele e não deve faltar em casa", aconselha Florbela Mendes. Jacqueline Fernandes não aconselha a sua ingestão à noite, por poder "irritar a bexiga", mas lembra que ajuda a preservar a estrutura dos fibroblastos e do colagénio.

19 kcal
por 100 g



CONSULTÓRIO
DECO

Mãos e joelhos cicatrizados com a 'Teste Saúde'

Com as crianças em férias, multiplicam-se as brincadeiras e, por vezes, surgem acidentes. Pequenas feridas não são um drama. O mais importante é limpar a zona afectada.

A roda da bicicleta resvala e a mão raspa no chão. A pele rasga, os vasos sanguíneos rompem e o sangue aflui à superfície. O organismo activa mecanismos para estancá-lo e restaurar os tecidos danificados.

Pequenas feridas, como arranhões, cortes, lacerações e perfurações com objectos pontiagudos, são as mais comuns e fáceis de tratar em casa. Para reduzir o risco de infecção, lave as mãos com água e sabão e não sopra, fale ou espirre. O sangramento minimiza a possibilidade de infectar, pois expulsa os corpos estranhos. Para estancar, pressione suavemente a zona afectada com uma compressa ou pano limpo.

De seguida, o passo mais importante: a limpeza. Se a ferida for leve, limpe de dentro para fora, incluindo a zona envolvente. Use apenas água, tão eficaz como o soro fisiológico no ataque às bactérias, e compressas. Se tiver uma lasca ou outro objecto pontiagudo à superfície, tente retirar com uma pinça. Nunca o faça se estiver a alguma profundidade.

Para jogar pelo seguro, aplique um anti-séptico e seque a zona com um pano limpo. Aquela reduz os efeitos de infecção. Mas não elimina todas as bactérias. A limpeza é decisiva. Se for bem feita, facilita o trabalho do anti-séptico e abre caminho a uma cicatrização mais rápida.

Procure um produto com acção eficaz contra os vários tipos de bactérias. A iodopovidona é a substância mais eficaz. Encontra-a, por exemplo, no *Betadine*, *Dinasepte*, *Ectodinee Septil*. Como segunda escolha, aparece a cloro-hexidina, presente no *Bepanthen* e *Cytéal*. Vendem-se em farmácias e não exigem receita médica.

A ser atingido um vaso sanguíneo mais grosso, a hemorragia pode ser intensa. Aplique um penso tão limpo quanto possível (gaze, lenço, toalha,



Crianças devem usar capacete

etc.) e faça pressão. O objectivo é ajudar o sangue a formar um coágulo. Se o tecido ensopear, não retire: coloque outro por cima. Se a ferida se localizar num braço ou perna, levante o membro acima do coração para o fluxo de sangue ao golpe ser menor.

Todas estas feridas exigem ajuda médica urgente. Ligue o 112, mas não retire o penso. O mesmo se aplica no caso de lesões largas e profundas, com dor ou resíduos incrustados ou provocadas por mordeduras humanas ou de animais. Procure também o médico se não tiver a vacina do tétano em dia.

BRINCADEIRAS SEGURAS

PROTECÇÃO

• **Cuidado** Ao utilizar patins, skates, trotinetas ou bicicletas, não esqueça capacete, cotoveleiras e joelheiras. Ensine as crianças a não andar de bicicleta na estrada.

CUIDADO COM PEÇAS

• **Escolha** Antes de oferecer um brinquedo, passe a mão por arestas, pontas e bordos. No caso de crianças até três anos, verifique se tem peças pequenas destacáveis (rodas, olhos, pêlos, etc.).

ATENÇÃO AS CORDAS

• **Risco** Evite brinquedos com cordas ou fios compridos, sobretudo quando se destinam aos mais pequenos. Se forem enrolados à volta do pescoço, há o risco de asfixia.

PIMENTOS

22 kcal
por 100 g

Benefícios

São ricos em vitaminas e antioxidantes naturais

Podem comer-se em estado cru, em saladas, assados ou para dar mais sabor a um cozinhado. Seja de que maneira for, "os pimentos são uma excelente fonte de vitamina C e de carotenos, dois antioxidantes naturais", sublinha Madalena Muñoz, acrescentando: "Em conjunto, estas duas propriedades ajudam a combater a oxidação do organismo." São excelentes fontes de vitaminas C e A, que ajudam a combater os radicais livres. Podem ser encontrados numa variedade de cores vivas, como verde, vermelho, amarelo, roxo, laranja e até preto.



MELÃO

27 kcal
por 100 g

Benefícios

Rico em antioxidantes, ajuda no combate ao envelhecimento da pele

"É rico em antioxidantes (vitamina C e carotenos) e potássio, um nutriente vital para o bom funcionamento dos músculos e nervos", classifica Madalena Muñoz. Tem um efeito de limpeza e hidratação do aparelho digestivo, é mineralizador e energético, fortifica os ossos e os dentes. No entanto, não é de muito fácil digestão para a maioria das pessoas, pelo que se deve comer preferencialmente fora das refeições ou no início, por fermentar muito rapidamente no estômago. No supermercado, não se deve optar pelo fruto muito maduro porque estraga-se facilmente.



AMEIXA VERMELHA

38 kcal
por 100 g

Benefícios

Protege a saúde dos olhos

"Pode significar uma protecção complementar aos efeitos nocivos do sol, pelas suas propriedades, nomeadamente o licopeno", indica a nutricionista Florbela Mendes. Este nutriente antioxidante, presente na pele avermelhada, quando é absorvido pelo organismo ajuda a impedir e a reparar os danos nas células causados pelos radicais livres. Por outro lado, "protege a saúde dos olhos, porque é rica em luteína e zeaxantina", assegura Madalena Muñoz. É ainda um bom aliado contra a prisão de ventre.



PEPINO

13 kcal
por 100 g

Benefícios

Ajuda a hidratar e a manter a elasticidade da pele

A expressão "fresco como um pepino" tem mais significado do que se possa pensar: o elevado teor de água deste legume atribui-lhe um sabor húmido e fresco, óptimo para acompanhar saladas nesta época do ano, para comer cru e em batidos, como aconselha a nutricionista Jacqueline Fernandes. "Além de ser uma excelente fonte de hidratação, contém ainda betacaroteno", que ajuda a manter a elasticidade da pele e a combater o envelhecimento, defende.



MELANCIA

24 kcal
por 100 g

Benefícios

Rica em água (92%) e uma excelente fonte de hidratação

É a fruta que mais lembra o Verão. Com uma polpa farelenta, é das melhores frutas para matar a sede, sobretudo numa época do ano em que é fundamental manter o organismo hidratado. "A melancia é extremamente rica em água, mas também em licopeno, ou seja, um factor que pode ajudar no combate ao cancro", sublinha a nutricionista Madalena Muñoz. Deve comer-se fora ou antes das refeições, mas sem abusos, porque tem efeitos diuréticos.

