PEQUENO-ALMOÇO
A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA

ÍNDICE®
NOV 2018

TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT
MAGAZINE DE SAÚDE

Sinais de alerta do seu
fígado

ABÓBORAS
Na sopa, no prato,
na sobremesa

SEXERCISES
Otimize a sua Performance!

PROBIÓTICOS EM VEZ DE ANTIBIÓTICOS
PARA AJUDAR AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

ISSN: 1646-3668
9 771646 366003
TUPAM editores SA

Publicidade

NOTÍCIAS DA SAÚDE?

ÍNDICE® PRO

Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores

Google play

Available on the App Store

SUMÁRIO

6 **Sexercises**
Otimize a sua Performance!

20 **Abóboras**
Na sopa, no prato, na sobremesa

34 **Pequeno-almoço**
A refeição mais importante do dia

48 **Sinais de alerta do seu fígado**
A fábrica de processamento químico

SUMÁRIO

12 **Alergias alimentares**
Alergia ao amendoim está a tornar-se uma "epidemia"

13 **Alimentação biológica**
Alimentos biológicos previnem aparecimento de cancro

14 **Alimentação biológica**
Consumo de alimentos biológicos ajuda a reduzir risco de alguns tipos de cancro

15 **Ambiente**
Grande maioria das crianças respiram ar tóxico a nível mundial

16 **Ambiente**
Novas regras vão diminuir poluentes e bactérias da água potável

17 **Ambiente**
Plástico reciclado com químicos perigosos presente em brinquedos em Portugal

18 **Dieta & Nutrição**
Abóboras podem ser benéficas para pessoas com obesidade

19 **Dieta & Nutrição**
Comer peixe promove envelhecimento saudável

26 **Dieta & Nutrição**
Curcuma mantém intestino saudável

27 **Dieta & Nutrição**
Especialistas listam dicas de alimentação para pacientes com cancro da mama

28 **Dieta & Nutrição**
Há cinco alimentos que ajudam a acelerar o metabolismo

29 **Dieta & Nutrição**
Pequeno-almoço será mesmo a refeição mais importante do dia?

30 **Dieta & Nutrição**
Probióticos reduzem necessidade de toma de antibióticos pelas crianças

31 **Dieta & Nutrição**
Restrição alimentar protege contra problemas intestinais

32 **Dieta & Nutrição**
Sumo de beterraba promove rejuvenescimento cerebral

33 **Doença celíaca**
Fármaco para doença celíaca a caminho do mercado

SUMÁRIO

40 **Doença raras**
Sestas são benéficas para a aprendizagem de crianças

41 **Exercício**
Exercício vigoroso diminui risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares

42 **Exercício**
Não fazer exercício físico é pior para a saúde do que fumar ou ter doença cardíaca

43 **Higiene dentária**
Má higiene dentária aumenta risco de hipertensão

44 **Mobilidade**
Empresa de Coimbra quer melhorar acessibilidade de pessoas com deficiência

45 **Plantas medicinais**
Planta medicinal recupera saciedade e ajuda a perder peso

46 **Saúde e bem-estar**
Há cinco bebidas que ajudam a queimar gordura abdominal

47 **Saúde e bem-estar**
Consumo de citrinos pode reduzir risco de doenças cardiovasculares

54 **Saúde e bem-estar**
Estilo de vida saudável reduz risco de AVC

55 **Saúde e bem-estar**
LPCC disponibiliza serviço médico-pericial aos doentes do Centro

56 **Saúde e bem-estar**
Pessoas que dormem bem têm melhor saúde cardiometabólica

57 **Saúde e bem-estar**
Taxa de mortalidade por insuficiência cardíaca é maior entre mulheres

58 **Saúde e bem-estar**
Um em cada dez portugueses acredita que a psoríase é contagiosa

59 **Segurança alimentar**
ASAE avança com selo para premiar boas práticas na restauração

60 **Sexualidade**
Exercício melhora performance sexual de homens

61 **Sociedade**
Portugal no top 5 da taxa de sobrevivência ao cancro da mama

62 **Sociedade**
Receita do imposto sobre o açúcar destinada à sustentabilidade do SNS

SEXUALIDADE

SEXERCISES

Otimize a sua Performance!

Referido por alguns especialistas e não só, como formas ou expressões de erotismo, sexercises são exercícios físicos realizados como preparação para a atividade sexual e projetados com o objetivo de tonificar, reconstruir e fortalecer a massa muscular. O termo sexercise é na verdade um neologismo, que deriva por justaposição da palavra sexo (sex) e exercício (exercise).

> **"há exercícios que ajudam a aumentar o interesse e prazer pela atividade sexual, mais que outros."**

Sabendo-se desde tempos imemoriáveis que o exercício físico melhora e acelera consideravelmente o fluxo de sangue oxigenado em maiores e mais consistentes quantidades, juntamente com outros compostos químicos benéficos à saúde e em particular ao aparelho reprodutor, condição essencial para a melhoria da fertilidade e para a qualidade da relação sexual, cada vez mais e com maior frequência, pessoas e grupos têm vindo a optar por estilos de vida em que são incluídas dietas sexuais que têm por objetivo maximizar os benefícios para a saúde através da prática de uma atividade sexual regular.

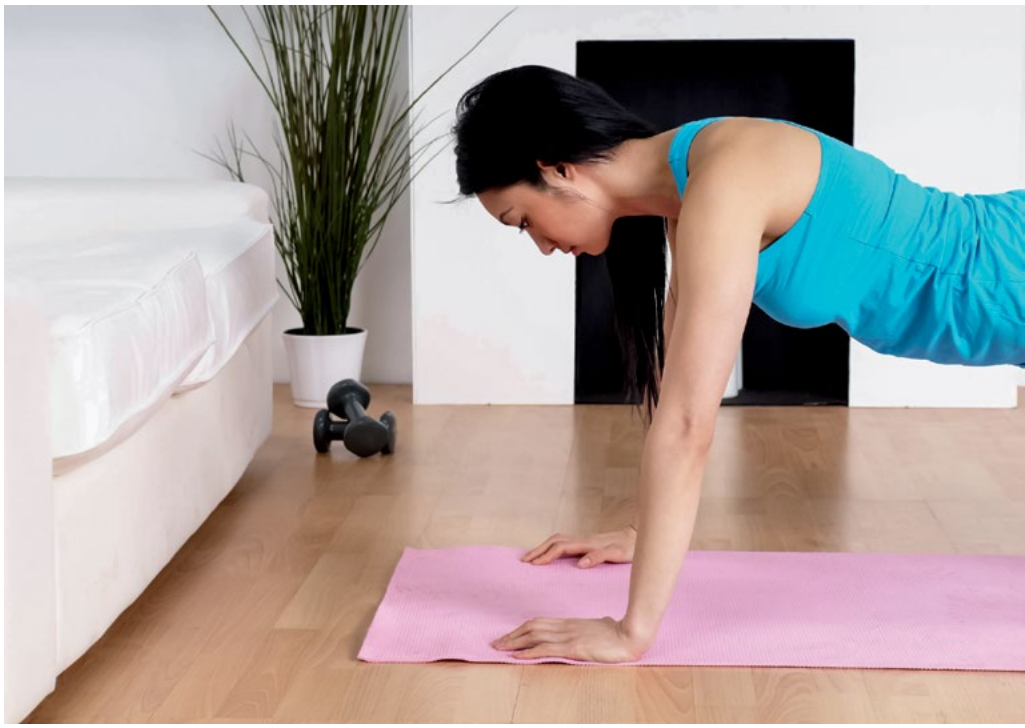
De uma maneira geral a grande maioria da pessoas reconhece os benefícios da prática regular de exercício, que nos permite manter física e psicologicamente mais ativos e saudáveis, mas provavelmente não sabe que também proporciona uma recompensa extra especialmente atraente, como seja a melhoria da sua qualidade de vida sexual.

Ao mantermo-nos fisicamente ativos, vai ajudar-nos a descobrir um novo interesse pelo sexo, tornando-nos mais aptos, e proporciona a energia e a força de que precisamos para desfrutar mais do nosso parceiro ou do nosso próprio corpo, reduz o stress que muitas vezes pode bloquear o interesse sexual e restaura a elasticidade dos músculos usados na intimidade sexual.

Várias pesquisas científicas têm vindo a revelar que o exercício físico estimula a excitação sexual das mulheres, ainda que se sentissem com fraco desejo para a sua prática antes de começarem a atividade física e ainda, que o efeito é mais pronunciado cerca de 15 minutos após o exercício, razão de sobra para que optem por passar a exercitar-se em casa!

De uma ou outra forma, há exercícios que ajudam a aumentar o interesse e prazer pela atividade sexual, mais que outros. Exercícios aeróbicos como a marcha em passo acelerado ou corrida, a dança, o ciclismo e a natação, melhoram significativamente o fluxo sanguíneo que suporta a excitação sexual e aumentam a capacidade pulmonar e a resistência cardíaca para manter as atividades sexuais durante mais tempo, e de forma mais controlada.

Os exercícios no solo fortalecem os músculos, incrementando a sua flexibilidade e resistência quer no homem como na mulher. Os especialistas aconselham que ao executarem-se exercícios de costas no chão, se experimentem arcos pélvicos suaves, elevações na parte inferior do corpo e alongamentos na coxa, não esquecendo a importância de poder apoiar o peso do próprio corpo durante a relação sexual. Para isso, a fim de se manter em forma para o ato, deite-se de bruços no chão com os pés unidos e a face para baixo e faça flexões modificadas mas vigorosas, tentando concentrar o peso do corpo no peito, mantendo ao mesmo tempo a parte inferior fletida sobre o tapete.



"fortalecer os músculos do pavimento pélvico pode aumentar o prazer do sexo nas mulheres e a força erétil e a ejaculação precoce nos homens"

Os conhecidos **exercícios de Kegel** particularmente recomendados pelos especialistas para melhorar a incontinência urinária em mulheres e homens, por fortalecerem os músculos do designado assoalhado pélvico e dessa forma mais facilmente lhes permitir controlarem a micção, podem igualmente ajudar as mulheres a atingir o orgasmo e aumentar o funcionamento sexual.

Também nos homens, a prática destes exercícios pode fortalecer os músculos do assoalhado pélvico ajudando a prevenir a disfunção erétil, para além de proporcionarem um melhor controlo do fluxo urinário. Este conjunto de músculos, designado por músculos de Kegel, que sustentam a bexiga, útero, reto e intestino delgado, foram descritos em detalhe pela primeira vez pelo médico Arnold Kegel em 1948, um ginecologista que então inventou os exercícios para corrigir a flacidez vaginal sem cirurgia, a fim de melhorar a atividade sexual.

Portanto, fortalecer os músculos do pavimento pélvico pode aumentar o prazer do sexo nas mulheres e a força erétil e a ejaculação precoce nos homens, sendo que para realizar exercícios físicos, deve apertar-se e contrair os músculos do pavimento pélvico de forma a que pareça que eles se estão aproximando do interior do corpo. Deve manter-se o aperto durante 10 segundos e relaxar em seguida, começando inicialmente com 10 a 20 contrações por dia mas poderão chegar às centenas, logo que os músculos estejam mais fortalecidos e têm a vantagem de poderem realizar-se em qualquer lugar, a qualquer momento, sem que ninguém se aperceba de que o fazemos.

Podemos treinar os exercício de Kegel enquanto esperamos pela abertura do sinal num semáforo, sentado à secretária num escritório e enquanto cozinhamos ou descansamos no sofá. Se tivermos dificuldade em identificar os músculos envolvidos no exercício, na próxima ida ao WC, tentar parar o fluxo de urina a meio da corrente, pois os músculos usados neste procedimento são os do pavimento pélvico.

FICHA TÉCNICA - Propriedade e Edição: Tupam Editores SA • Sede: Rua da República Peruana, nº9 1º Dto, 1500-550 Lisboa • Telef.: 217609308 • Fax: 217609141 • Web: www.tupam.pt • email: info@tupam.pt • Diretor: C. Simões-Lopes • Chefe de Redação: A. Correia • Diretor Médico: Prof. Doutor O. Gouveia Pereira • Diretor Farmacêutico : Dr . J. Pedro Alegria • Execução Gráfica: Tupam Editores SA • Circulação média da última edição: 500 exemplares impressos , 21.000 Digitais PDF • Periodicidade: Mensal • Imagens e Infografias: Técnica & Magia Lda • Publicidade: 217609308 ou dircomercial@tupam.pt • ©Tupam Editores, Copyright 2018 Todos os direitos reservados
TODA A SAÚDE®, o logótipo "Flor da Saúde" e Índice®, são marcas registadas da Tupam Editores. Todas as outras marcas comerciais e marcas registadas, são propriedade dos respetivos detentores. • Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem a permissão da Tupam Editores
Aviso Legal: Os conteúdos desta Magazine são de caráter informativo e não podem ser considerados exatos, fiáveis ou completos, sendo da inteira responsabilidade do leitor a sua interpretação e avaliação.

Estudos recentes tornaram evidente que a prática regular de **Pilates** melhora a força muscular pélvica, tanto quanto os programas específicos de treino muscular do assoalhado pélvico em mulheres com reduzidos ou sem problemas funcionais, tendo algumas delas relatado espontaneamente que o método as tinha ajudado consideravelmente.

A par do Pilates, também o **Yoga** ajuda na construção dos músculos do núcleo e portanto na melhoria da sexualidade e prevenção da incontinência urinária em ambos os sexos. Pesquisas recentes sobre os benefícios do yoga determinaram que as mulheres seguindo um programa de ioga durante 12 semanas melhoraram significativamente as suas funções sexuais nas categorias de desejo, excitação, lubrificação, orgasmo, satisfação e ausência de dor.

Ao melhorar a flexibilidade corporal, o yoga proporciona naturalmente a prática de sexo muito mais interessante, facilitando a diversificação de posições, para além de dar maior autoconfiança e satisfação aos parceiros, já que o yoga também nos ensina concentração e a viver o momento.

O papel da aeróbica

É habitual referir-se que o sexo é um dos melhores e mais completos exercícios de corpo inteiro disponíveis. Garantindo a manutenção de uma boa forma aeróbica, ajudará a melhorar a resistência e contenção durante o ato, por forma a proporcionar os melhores níveis de prazer. Além disso o exercício aeróbico ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo em todo o corpo, incluindo nos órgãos genitais.

Para além de muitos outros benefícios para a saúde e bem-estar, a manutenção de boa forma aeróbica está associada a um risco 30 por cento menor de disfunção eréctil. Por isso, porque não dar um passeio ou fazer uma caminhada com o nosso parceiro (a) como um ato para o ato em si? Caminhar ajuda a aliviar o stress e liberta endorfinas (conhecidas por hormonas do prazer, pois proporcionam sensações idênticas ao próprio sexo).

"Ao melhorar a flexibilidade corporal, o yoga proporciona naturalmente a prática de sexo muito mais interessante"

Outra alternativa saudável, em particular para os menos jovens, é a natação. Ao não colocar pressão nas articulações, a natação torna-se o desporto ideal para esta classe etária, tendo os pesquisadores descoberto, num grupo de estudo, que os nadadores na faixa dos 60 anos mantinham uma vida sexual comparável à média do grupo de 40 anos de idade. Também foi revelado que o peito é particularmente útil para exercitar os músculos da zona pélvica.

Os exercícios **abdominais as flexões** constituem uma outra boa opção para fortalecimento dos músculos da zona pélvica e baixo ventre, pois além da sua utilidade podem ser realizados no conforto de nossas casas, são simples de executar e quantificar e o seu número pode ser graduado em função do esforço que consigamos despender em cada sessão, podendo ir de apenas meia dúzia a meia centena ou mais. São o tipo de exercício que em muito ajudam a fortalecer e tonificar os músculos, podendo realmente melhorar o nosso bem-estar e autoconfiança em relação ao nosso próprio corpo.

Também possíveis de realizar no conforto de nossas casas, na sequência de breves exercícios de aquecimento, os **alongamentos** são exercícios simples mas muito eficazes para fortalecimento da zona pélvica, quando executados de forma correta. Permitem esticar os músculos dando-lhes resistência e flexibilidade destacando aqui os levantamentos pélvicos e o alongamento borboleta para as virilhas, considerado um dos melhores alongamentos de flexibilidade e para o qual poderá ser encontrada exaustiva informação em vários sítios da internet.

“os alongamentos são exercícios simples mas muito eficazes para fortalecimento da zona pélvica”

Pratique sexercises e melhore a saúde pela sexualidade!

Saber Mais:
https://hypescience.com/36-imagens-de-alongamento-que-mostram-quais-musculos-estao-sendo-trabalhados/

https://pt.wikihow.com/Fazer-Flex%C3%B5es

https://msdmnls.co/2Sg2wBM

Mortes por alergia triplicaram nas duas últimas décadas

Alergia ao amendoim está a tornar-se uma "epidemia"

De acordo com um especialista norte-americano, as reações alérgicas mortais ao amendoim estão a tornar-se uma "epidemia", principalmente em crianças.

O aviso surge de Scott Sicherer, diretor do Instituto de Alergia Alimentar de Jaffe, nos Estados Unidos, que alerta que as alergias ao amendoim triplicaram. As alergias ao amendoim afetavam uma em cada 250 crianças em 1997, tendo passado a afetar uma em cada 70, em 2008.

As alergias ocorrem quando o sistema imune identifica erroneamente a comida como uma ameaça e lança uma resposta protetora contra ela; os sintomas podem incluir espirros, comichão nos olhos, urticária, inchaço e até vómitos e diarreia.

Em casos graves, a alergia pode desencadear uma reação de anafilaxia com risco de vida, o que pode causar dificuldades respiratórias, confusão e perda de consciência.

Embora muitas vezes as crianças tenham alergias a outros alimentos, como laticínios e ovos, elas geralmente superam essa condição. Mas as alergias ao amendoim tendem a ser duradouras.

Uma possível explicação para o aumento das alergias ao amendoim é a "teoria da limpeza", o que sugere que proteger as crianças da exposição à falta de limpeza enfraquece o sistema imune.

No ano passado, os Institutos Nacionais de Saúde norte-americanos afirmaram que a exposição precoce ao amendoim pode ajudar a prevenir a reação; assim, e sob novas diretrizes clínicas norte-americanas, os pais são aconselhados a introduzir amendoins na dieta de um bebé "entre os quatro e os seis meses" de idade.

Saber Mais:

https://www.dailymail.co.uk/health/article-6328295/Peanut-allergies-epidemic-warns-expert.html

https://brasil.elpais.com/brasil/2018/10/01/eps/1538407380_850211.html

https://www.tuasaude.com/alergia-ao-amendoim/

ÍNDICE® Toda a Saúde

Publicidade

Indica estudo internacional

Alimentos biológicos previnem aparecimento de cancro

Um novo estudo sugere que o consumo de alimentos orgânicos pode prevenir o aparecimento de cancro.

Pessoas que frequentemente comem alimentos biológicos diminuem o seu risco geral de desenvolver cancro; especificamente, pessoas que se alimentam de alimentos biológicos têm uma maior probabilidade de não desenvolver linfoma não-Hodgkin e cancro da mama na altura da pós-menopausa, em comparação com pessoas que raramente, ou nunca, ingerem este tipo de alimentos. O estudo foi publicado no *JAMA Internal Medicine*.

Realizada em França, a investigação analisou as dietas de 68 946 adultos franceses. Mais de três quartos dos voluntários eram mulheres, com uma idade média de 40 anos.

Durante um acompanhamento de quatro anos, os voluntários desenvolveram um total de 1 340 casos de cancro; o mais prevalente foi o cancro da mama (459) seguido pelo cancro da próstata (180), cancro da pele (135), cancro colorretal (99) e linfomas não-Hodgkin (47).

O estudo concluiu que aqueles que comiam mais alimentos orgânicos tinham 25 por cento menos probabilidade de desenvolver cancro; mais especificamente, tinham 73 por cento menos probabilidade de desenvolver linfoma não-Hodgkin e 21 por cento menos probabilidade de desenvolver cancro da mama após a menopausa.

Mesmo os participantes que ingeriram dietas de baixa a média qualidade, mas ainda assim aderiram à alimentação orgânica, tiveram um risco reduzido de desenvolver a doença.

Saber Mais:
https://edition.cnn.com/2018/10/22/health/organic-food-cancer-study/index.html

http://visao.sapo.pt/visaosaude/2018-10-24-Mega-estudo-mostra-que-os-alimentos-biologicos-diminuem-os-riscos-de-cancro

Indica estudo de cientistas franceses

Consumo de alimentos biológicos ajuda a reduzir risco de alguns tipos de cancro

Pessoas que consomem alimentos biológicos têm risco até 25 por cento menor de desenvolver alguns tipos de cancro, quando comparado com aqueles que consomem menos desses alimentos, concluiu um estudo do Centro de Pesquisa e Epidemiologia e Estatística da Sorbonne Paris, em França. O estudo foi publicado no *JAMA Internal Medicine.*

A ingestão de mais alimentos cultivados biologicamente foi associada a 34 por cento de redução do risco de cancro da mama na pós-menopausa, 76 por cento de redução de risco de todos os linfomas e 86 por cento de redução de probabilidade de desenvolvimento do linfoma não-Hodgkin.

Para o estudo, os cientistas analisaram dados de quase 69 mil pessoas que participaram de um estudo francês em andamento sobre as associações entre nutrição e saúde.

Todos os participantes preencheram questionários sobre o consumo de produtos biológicos. Estes incluíam frutas e legumes, laticínios, carne e peixe, ovos, pães e outros alimentos. Eles também preencheram questionários anuais sobre o estado o seu estado de saúde, incluindo casos de cancro, e foram seguidos por 4,5 anos em média.

Os investigadores descobriram uma associação entre comer alimentos biológicos e diminuir o risco de cancro, mesmo depois de ter em conta outros fatores de risco para a doença.

Foram considerados vários fatores que podem estar envolvidos nesta associação, como fatores sociodemográficos, socioeconómicos e de estilo de vida, bem como histórico familiar de cancro, ou dieta mais saudável em termos de nutrientes e consumo de alimentos. Esses fatores não modificaram substancialmente os resultados.

Os alimentos biológicos são cultivados sem pesticidas, fertilizantes e outros produtos químicos. Estudos já realizados mostraram que as pessoas que comem alimentos biológicos têm níveis mais baixos de resíduos de pesticidas na urina.

Saber Mais:
http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/consumo-de-alimentos-organicos-ajuda-reduzir-o-risco-de-alguns-tipos-de-cancer/

https://expresso.sapo.pt/life_style/sabores/produtos-biologicos-versus-tradicionais-quais-sao-melhores=f549365#gs.p8fCG40

http://visao.sapo.pt/ambiente/agricultura/a-verdade-sobre-os-alimentos-biologicos=f585870

Alerta OMS

Grande maioria das crianças respiram ar tóxico a nível mundial

O ar tóxico está a ter um impacto devastador em milhões de crianças em todo o mundo, prejudicando a sua inteligência e levando a centenas de milhares de mortes, de acordo com um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS).

O estudo descobriu que mais de 90 por cento das crianças e jovens de todo o mundo, cerca de 1,8 mil milhões de crianças, estão a respirar ar tóxico, o que poderá ser uma "bomba-relógio" para a saúde pública de futuras gerações.

As descobertas coincidem com o início da primeira conferência global sobre poluição do ar e saúde, que decorre em Genebra, na Suíça.

O estudo da OMS descobriu que as crianças são particularmente vulneráveis à poluição do ar porque os poluentes são mais concentrados perto do nível do solo; por outro lado, os órgãos em desenvolvimento e o sistema nervoso também são mais suscetíveis a danos a longo prazo do que os dos adultos.

O relatório indica que 600 mil crianças morrem por infeções respiratórias agudas causadas por ar poluído e que 93 por cento estão expostas a um dos poluentes mais prejudiciais: PM2.5.

Nos países mais pobres, 98 por cento das crianças com menos de cinco anos estão expostas a PM2.5 acima das diretrizes da OMS.

As mulheres grávidas também são particularmente vulneráveis, pois o ar poluído está associado ao nascimento de crianças prematuras e com baixo peso.

A poluição do ar também aumenta o risco de doenças crónicas, como doenças cardiovasculares.

O relatório também indicou que, atualmente, a poluição do ar causa mais mortes do que o tabagismo.

Saber Mais:
https://www.theguardian.com/environment/2018/oct/29/air-pollution-worlds-children-breathing-toxic-air-who-study-finds

https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/nove-em-cada-10-pessoas-no-mundo-respiram-ar-contaminado-alerta-oms-22644748

Objetivo é melhorar qualidade da água e reduzir poluição

Novas regras vão diminuir poluentes e bactérias da água potável

O Parlamento Europeu (PE) acaba de aprovar, em Estrasburgo, uma proposta de revisão das regras europeias que regulamentam a água potável introduzindo novos parâmetros de qualidade e reduzindo os limites de poluentes e bactérias.

A proposta de alteração à diretiva (lei europeia) sobre a água potável - aprovada por 300 votos a favor, 98 contra e 274 abstenções - terá de ser negociada com o Conselho da União Europeia (UE), onde estão representados os governos nacionais, para um acordo sobre a legislação final.

A revisão da atual diretiva, que data de 1998, visa alinhar as normas de qualidade da água potável aos dados científicos mais atualizados e adaptar a legislação a novos desafios, como as alterações climáticas e a transição para uma economia circular, contribuindo para reduzir a utilização de garrafas de plástico.

As regras aprovadas pelo Parlamento Europeu requerem a redução dos limites de concentração de certos poluentes na água, como o chumbo - que terá de baixar para metade -, compostos perfluorados e bactérias, como a *Legionella*.

Os eurodeputados propõem também a introdução de novos limites para certos desreguladores endócrinos e a monitorização dos microplásticos.

Os eurodeputados querem que os Estados-membros tomem medidas para melhorar o acesso à água nas cidades e nos espaços públicos, por exemplo, instalando e promovendo a utilização de fontes de acesso livre, tendo em conta condições locais específicas, como o clima.

A concessão de incentivos ao fornecimento de água da torneira nos restaurantes, nas cantinas e nos serviços de entrega de refeições, "a título gratuito ou pagando uma taxa de serviço reduzida", é outra medida proposta.

Esta proposta legislativa dá seguimento à primeira iniciativa de cidadania europeia bem-sucedida, 'Right2Water' (Direito à água), que recolheu 1,6 milhões de assinaturas em favor da melhoria do acesso a água potável para todos os europeus.

Uma maior confiança dos cidadãos na água da torneira poderá contribuir para a redução dos resíduos plásticos provenientes da água engarrafada, incluindo o lixo marinho.

Saber Mais:
https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/novas-regras-vao-diminuir-poluentes-e-bacterias-da-agua-potavel

http://www.europarl.europa.eu/news/pt/agenda/briefing/2018-10-22/1/novas-regras-para-melhorar-a-qualidade-e-o-acesso-a-agua-potavel

Alerta associação ZERO

Plástico reciclado com químicos perigosos presente em brinquedos em Portugal

Brinquedos e acessórios de cozinha e de cabelo feitos com plástico reciclado à venda em Portugal estão contaminados com substâncias tóxicas, alertou a associação ambientalista ZERO.

Uma guitarra de brincar analisada em Portugal apresentou, entre mais de 400 amostras, o valor mais alto de éteres difenílicos polibromados, substâncias usadas como retardadores de chamas, refere, em comunicado, a ZERO, que participou no estudo, que abrangeu 18 países europeus.

Em 430 artigos analisado no total, cerca de um quarto continha químicos perigosos, indica a associação, que pede o fim do duplo critério da União Europeia (UE) que "permite que os plásticos reciclados possam conter concentrações mais elevadas de substâncias tóxicas do que os materiais virgens".

A ZERO enviou para análise dois brinquedos e três acessórios de cabelo e todas as amostras tinham químicos tóxicos usados como retardadores de chamas associados aos resíduos eletrónicos, que "estão a chegar ao mercado português em produtos de consumo que incorporam material reciclado".

Se os produtos analisados em Portugal fossem feitos de plástico virgem, dois deles não respeitariam a legislação europeia para a concentração de químicos nesse material.

Os retardadores de chamas bromados afetam a função da tiroide e "causam problemas neurológicos e défice de atenção em crianças", afirma a ZERO, acrescentando que costumam encontrar-se em resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos.

"Estão a contaminar produtos de consumo um pouco por toda a Europa através da reciclagem dos plásticos neles usados", refere a associação.

"É urgente que a UE legisle no sentido de proteger os cidadãos e promover uma economia circular não-tóxica", defende, indicando que os retardadores de chama bromados estão entre as substâncias mais tóxicas conhecidas e que "apenas a União Europeia e cinco países no mundo" admitem isenções para materiais reciclados que as contenham.

Saber Mais:
https://www.publico.pt/2018/10/17/sociedade/noticia/plastico-reciclado-com-quimicos-perigosos-presente-em-brinquedos-1847857

https://zero.ong/

http://eco.nomia.pt/pt/economia-circular/diagrama-de-sistemas

Publicidade

Alimento mantém coração desta população saudável

Abóboras podem ser benéficas para pessoas com obesidade

Investigadores da Universidade de Ciências Médicas de Birjand, no Irão, examinaram os efeitos anti-obesidade da abóbora em ratos obesos.

A abóbora é conhecida por ser rica em antioxidantes e por conter propriedades anti-diabetes.

Para o estudo, os investigadores dividiram aleatoriamente 30 ratos adultos em cinco grupos: um grupo de controlo saudável, um grupo de controlo obeso e três grupos experimentais com ratos obesos que receberam extrato de abóbora uma vez ao dia em doses de 100 miligramas por quilograma (mg/kg), 200 mg/kg e 400 mg/kg, respetivamente.

A obesidade foi induzida pela alimentação dos ratos com uma dieta rica em gordura. Enquanto isso, o tratamento com extrato de abóbora continuou por um período de seis semanas.

Após o período de tratamento, os investigadores mediram o perfil lipídico, os níveis de lipoproteínas, as enzimas hepáticas e o estado de stress oxidativo dos animais.

Os grupos de ratos que receberam o extrato de abóbora mostraram reduções significativas nos níveis dos triglicerídeos e do colesterol LDL. Ao mesmo tempo, o extrato de abóbora aumentou muito o colesterol HDL.

Além disso, o extrato de abóbora aumentou o nível de glutationa dos grupos de tratamento, em comparação com o grupo de controlo obeso. Os efeitos do tratamento com abóbora foram dependentes da dose.

Os investigadores concluíram que a abóbora pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares em indivíduos obesos, reduzindo o stress oxidativo e melhorando os níveis de colesterol.

Saber Mais:
https://www.food.news/2018-10-20-pumpkins-keep-the-heart-strong.html

http://www.sautil.com.br/nutricao-e-dietas/alimentacao-saudavel/conteudo/alimentos-que-protegem-o-coracao

Benefício deve-se aos ácidos graxos ómega-3

Comer peixe promove envelhecimento saudável

Algumas gorduras encontradas nos peixes podem ajudar a promover um envelhecimento saudável, de acordo com um estudo publicado no *BMJ*.

Níveis mais altos de ácidos graxos polinsaturados ómega-3 foram associados a uma maior probabilidade de envelhecimento saudável. Os ómega-3 encontrados nos peixes parecem ter o efeito mais forte, segundo cientistas da Universidade Tufts, nos Estados Unidos.

Os investigadores concentraram-se especificamente no envelhecimento saudável, que significa viver na velhice sem doenças crónicas, como doenças cardíacas, demência e cancro, e não na longevidade.

O estudo examinou mais de 2 600 idosos saudáveis, que tinham uma idade média de 74 anos. Os investigadores recolheram amostras de sangue para medir os níveis de 46 diferentes ácidos graxos ómega-3 no início do estudo, seis anos depois e sete anos mais tarde.

As pessoas também forneceram informações demográficas e de saúde em cada visita clínica e preencheram questionários dietéticos detalhados para o início do período de estudo.

Após quase 25 anos de acompanhamento, apenas 11 por cento dos participantes preencheram a definição de envelhecimento saudável e os ácidos graxos ómega-3 pareceram desempenhar um papel na determinação de quem se encaixava nessa categoria.

Em comparação com pessoas com níveis sanguíneos mais baixos de ómega-3, aqueles com os níveis mais altos tiveram um risco 18 por cento menor de envelhecimento sem saúde, segundo o estudo.

Fontes vegetais de ómega-3, como nozes e semente de linhaça, são saudáveis por si só, mas os investigadores afirmaram que esses compostos são processados no corpo de forma diferente da que ocorre com os ácidos graxos de peixes e, portanto, provavelmente levam a resultados diferentes.

Saber Mais:
http://time.com/5426905/fish-healthy-aging/

http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/omega-3/

É a raínha do Halloween ou Dia das Bruxas, e na história da Cinderela até se transformou em carruagem, mas não é isso que a torna tão especial… há muito mais a dizer sobre a abóbora, especialmente no que diz respeito às suas propriedades nutricionais e possibilidades culinárias.

Abóboras

Na sopa, no prato, na sobremesa

Mas comecemos pelo princípio! Vulgarmente classificada como hortícola, a abóbora – de nome científico *Cucurbita pepo L.* – é considerada um fruto em termos botânicos e cresce a partir de uma planta rasteira da família das cucurbitáceas, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino.

A sua origem não está totalmente esclarecida, mas supõe-se que venha da Ásia. O nome aparece entre os vegetais citados pelos egípcios e existem provas de que também eram conhecidas dos romanos, que as misturavam com mel para ajudar a digerir as grandes quantidades de carne que consumiam nas suas fartas festas.

Embora de tamanho e forma variável, a abóbora é geralmente ovoide ou oblonga, podendo a superfície ser fina ou áspera. Uma das características distintivas é a típica cor alaranjada, mas pode apresentar outras colorações de acordo com a espécie.

Os exemplares de tamanho médio ou pequeno são os mais comuns, mas os maiores podem atingir até 30 quilos de peso. No seu interior encontra-se uma polpa a maior parte das vezes alaranjada, e as sementes.

O sabor depende da variedade, considerando que a abóbora de inverno é mais doce e a de verão mais insípida.

A variedades de inverno apresentam uma casca mais grossa e possuem baixo teor de água, conservando-se relativamente bem. Aqui o destaque vai para a abóbora-cheirosa, chila-caiota, abóbora americana, abóbora-de-paris, abóbora de nápoles, a Vermelha de Etampes, a Verde Espanhola, a abóbora-moranga e a abobrinha do Brasil. As variedades de

verão (abóbora-menina e abóbora esparguete, por exemplo) possuem casca fina e clara, sementes brancas, e têm um período de conservação relativamente curto.

Seja redonda, alongada, amarela, laranja, casca lisa ou rugosa, a abóbora é um legume muito versátil, podendo ser consumida em diferentes formas.

Na hora de comprar prefira as de tamanho pequeno ou médio, e evite as de grandes dimensões pois têm geralmente um interior mais oco. Assim, escolha as que tenham um peso elevado em relação ao tamanho pois é indicativo de polpa abundante no seu interior.

A abóbora não deverá apresentar sinais de esmagadela ou golpes, devendo ser manuseada com cuidado pois, apesar de parecer resistente, apodrece rapidamente se sofrer danos na casca, mesmo que não sejam aparentes.

Pode ser comercializada em fresco ou já descascada, cortada em pedaços e embalada. Neste caso, assegure-se que o produto esteja refrigerado, que a embalagem se apresenta íntegra e que a abóbora não apresenta mazelas. Poderá conservá-la fresca num local fresco e seco, mas se já a tiver partido ou comprado já cortada, conserve-a no frigorífico. Também a pode congelar para usar posteriormente, e neste caso, corte-a em cubos ou fatias e acondicione em sacos de plástico no congelador. Os benefícios para a saúde são inúmeros.

> **“O sabor depende da variedade, considerando que a abóbora de inverno é mais doce e a de verão mais insípida.”**

Características nutritivas e benefícios para a saúde

São várias as razões para incluir a abóbora na alimentação, pois além de nutritiva é amiga da balança, por se tratar de um vegetal com um teor energético muito baixo (aproximadamente 26 kcal/100 g). Como é normal nos vegetais, o maior componente da abóbora é a água, que pode chegar aos 92 por cento. O teor de hidratos de carbono é moderado (três por cento), e o teor de fibras solúveis notável. Contém ainda 0,6 por cento de proteínas e quantidades inestimáveis de gordura.

Do seu teor mineral destaca-se o potássio, por ser o que se encontra em maior proporção, mas em quantidades igualmente importantes e vitais para o funcionamento do organismo estando presentes também ferro, manganês, magnésio, cálcio, fósforo e zinco. Quanto ao sódio, a sua presença é quase imperceptível.

No que diz respeito às vitaminas, na abóbora estão presentes quantidades significativas de todas, à exceção da vitamina B12, que só pode ser encontrada nos alimentos de origem animal. As vitaminas A e C são as que estão em maior proporção, tal como a vitamina E, mas também se encontram quantidades

> **“No que diz respeito às vitaminas, na abóbora estão presentes quantidades significativas de todas”**

notáveis de vitamina B1, B2, niacina, B6 e folatos. A abóbora é ainda rica em antioxidantes – como os carotenoides, a zeaxantina, a cumarina e o licopeno – e em aminoácidos, como o triptofano, importante na produção da serotonina que, por sua vez, é essencial ao organismo.

Mas se pensa que as suas qualidades nutritivas se resumem à polpa, vai ter uma surpresa pois tudo o que a compõe pode ser consumido, desde a casca às sementes – verdadeiros tesouros escondidos.

Também conhecidas como pevides, são pequenas sementes esverdeadas cobertas por uma casca amarela esbranquiçada. São ricas em vitamina E, ácido linoleico, e ferro e ainda fornecem uma quantidade substancial de gorduras saudáveis (ácidos gordos ómega-3 e 6), magnésio e zinco.

Considerando a composição da abóbora, não é de admirar que traga tantos benefícios à nossa saúde:

• **melhora a visão e a saúde dos olhos.** A abóbora é um dos vegetais com maior concentração de betacaroteno. Uma vez ingerido, este transforma-se em vitamina A, um antioxidante natural que age eficazmente na manutenção da integridade da pele e das mucosas e na qualidade da visão. O facto de ser igualmente rica em potássio confere-lhe uma propriedade característica, evitar a formação de cataratas.

• **é anti-hipertensiva.** No tratamento da hipertensão é tão importante a redução de sódio – quase nulo na abóbora –, como uma ingestão suficiente de potássio, sendo assim um alimento ideal para pessoas hipertensas.

• **é cardio-saudável.** Pela sua escassez de gordura e de sódio e pela quantidade elevada de betacaroteno é um alimento adequado para doenças cardíacas coronárias e aterosclerose, tanto na prevenção como no tratamento.

• **melhora a saúde da mulher, da fertilidade à menopausa.** O consumo de vegetais ricos em ferro, como a abóbora, melhora o nível de fertilidade da mulher. Também a vitamina A, aqui presente na forma de betacaroteno,

é essencial para a síntese das hormonas durante a gravidez e o período da amamentação. Já o óleo da semente é rico em estrogénios naturais.

• **é diurético e ajuda na perda de peso.** A abóbora atua como um diurético suave, aumentando a produção de urina e facilitando a eliminação do líquido restante do organismo. Por outro lado, é ideal para quem precisa de perder peso por conter poucas calorias e ser rica em fibras – aumenta a sensação de saciedade e prolonga o processo de digestão, o que leva a pessoa a comer menos.

• **é um protetor do estômago.** A polpa é capaz de neutralizar a acidez do estômago, logo o seu uso é recomendável para quem padeça de acidez do estômago, dispepsia, azia, gastrite e úlcera gastroduodenal.

• **auxilia no tratamento da hiperplasia e cancro da próstata.** Desde o início do século XX que as sementes de abóbora são utilizadas no tratamento do aumento ou hiperplasia da próstata. Estas contêm componentes fitoesterois, e uma substância denominada cucurbitacina, que podem ajudar na redução do volume da próstata.

> **“a abóbora ainda reforça o sistema imunológico, regula o trânsito intestinal e o sistema nervoso, melhora a qualidade do sono”**

Para além destes benefícios a abóbora ainda reforça o sistema imunológico, regula o trânsito intestinal e o sistema nervoso, melhora a qualidade do sono, reduz a sensação de cansaço e fadiga sendo uma aliada na recuperação após o treino, e até previne rugas.

Com tantas indicações, dê largas à imaginação porque o seu corpo vai seguramente agradecer a introdução deste alimento no menu.

A abóbora na alimentação

Seja em sopa, em snaks, em puré, assada, em guisados, e até mesmo em sobremesas e doces tradicionais, a abóbora está cada vez mais presente na mesa dos portugueses. Experimente as iguarias que lhe propomos e – se ainda não é –, ficará fã deste superalimento.

SOPA DE ABÓBORA

Ingredientes
500 g de abóbora
3 batatas
2 alhos francês
½ cebola
2 colh. sopa de azeite
1 colh. sopa de sementes de linhaça
2 colh. café de sal
q.b. de água

Preparação
1 – Descasque a abóbora, as batatas, os alhos francês e a cebola.
2 – Corte tudo aos cubos e coloque numa panela ao lume com água até cobrir todos os ingredientes. Adicione o sal e deixe cozer durante 15 minutos.
3 – No final da cozedura, triture. Adicione o azeite e as sementes de linhaça.

PURÉ DE ABÓBORA

Ingredientes
300 g de abóbora
½ colh. sopa de azeite
Alecrim, sal e pimenta preta (moída no momento) q.b.

Preparação
1 – Pré-aqueça o forno a 200˚ C.
2 – Descasque a abóbora, limpe as sementes e corte em cubos médios.
3 – Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha a abóbora.
4 – Regue tudo com o azeite em fio, tempere com sal e pimenta e espalhe os ramos de alecrim.
5 – Leve a assar durante 30 mins. Quando estiver assada, retire do forno e triture com a varinha. É perfeito para acompanhar carne ou peixe.

PUDINZINHOS DE ABÓBORA

Ingredientes
400 g de abóbora crua
3 ovos
150 g açúcar
10 cl natas ou leite (mas um pouco menos)
1/2 a 1 colh. de café rasa de canela

Preparação
1 – Cozer a abóbora cortada em cubos com umas colheres de açúcar até ficar em compota (mais ou menos 20 minutos em lume brando). Nos últimos minutos aumentar o lume e destapar o tacho para deixar a água evaporar por completo. Fica um puré bastante espesso. Juntar o resto do açúcar e deixar arrefecer.
2 – Aquecer o forno a 180°C. Misturar o puré de abóbora com os ovos batidos (à mão, com a vara de arames) e as natas, ou o leite.
3 – Untar 4 formas individuais com manteiga e polvilhar com açúcar. Distribuir pelas formas e deixar cozer uns 25 a 30 minutos no forno. Desligar o forno e deixar os pudins mais 5 minutos no forno apagado.
4 – Uma vez cozidos, deixar arrefecer e guardar no frigorifico.

DOCE DE ABÓBORA

Ingredientes
1 kg de abóbora
850 g de açúcar
1 pau de canela

Preparação
1 – Descasque a abóbora e parta-a em cubos. Lave-a e leve ao lume com o açúcar e o pau de canela.
2 – Deixe ferver até fazer estrada (quando se deita uma colherada num prato e se passa um dedo, fica uma estrada no meio do doce).
3 – Se preferir que o doce não tenha pedaços, pode passá-lo pela varinha mágica.

Delicie-se com estas receitas simples e saudáveis (algumas mais do que outras) que veem mesmo a calhar nesta altura do ano em que o frio pede o aconchego de pratos quentes.

Bom apetite!

Saber Mais:
https://bonduelle.pt/abobora

https://www.vidaativa.pt/a/abobora-propriedades-e-receitas/

https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao-saudavel/alimentos/96/abobora/

Estudo realizado em ratos

Curcuma mantém intestino saudável

A curcuma tem sido associada a melhorias na função gastrointestinal. Um estudo publicado no *Journal of Medicinal Food* analisou de que forma o consumo da curcuma afetava a função gastrointestinal de ratos, fosse ele feito *in vivo* ou *in vitro*.

A parte *in vivo* do estudo observou os efeitos da curcuma no esvaziamento gástrico e na propulsão intestinal de ratos em estado normal ou em estado retardado por atropina (ATR) ou L-arginina (L-Arg), o precursor do óxido nítrico.

Os investigadores observaram que uma injeção intra-gástrica de 200 mg/kg de curcuma durante dez a 20 dias causou melhorias significativas no esvaziamento gástrico e nas taxas de propulsão intestinal de ratinhos atrasados por ATR.

Uma injeção intra-gástrica da mesma dosagem de curcuma por 15 dias melhorou o esvaziamento gástrico e as taxas de propulsão intestinal de ratos atrasados por L-Arg.

No entanto, não foi observado nenhum impacto significativo com base no mesmo tratamento em ratos com propulsão intestinal normal.

A parte *in vitro* do estudo examinou os efeitos da curcuma no jejuno isolado de ratos.

Os investigadores incubaram o jejuno em curcuma; o tratamento reduziu a amplitude das ondas contráteis espontâneas do jejuno de maneira dependente da concentração.

O mesmo foi observado no jejuno relaxado pela administração de ATR ou acetilcolina.

Os especialistas concluíram que a curcuma tem diferentes efeitos no movimento gastrointestinal *in vitro* e *in vivo*.

A administração de uma dose moderada de curcuma por meio de uma injeção intra-gástrica por mais de dez dias ajudou a atenuar os distúrbios gastrointestinais funcionais dos ratos, mas não teve efeito sobre os animais com propulsão gastrointestinal normal.

Saber Mais:
https://www.food.news/2018-11-06-curcumin-keeps-your-gut-healthy.html

http://cpyoga.com/o-que-e-curcuma-especiaria-e-potente-anti-inflamatorio/

Hidratação e consumo de proteínas magras é importante

Especialistas listam dicas de alimentação para pacientes com cancro da mama

Especialistas indianos acreditam que uma dieta equilibrada é vital para todos que tentam ter um estilo de vida saudável e em especial para quem vive com uma doença como o cancro da mama, pois pode ajudar na recuperação da doença.

A falta de consciencialização para o cancro da mama naquele país, o estilo de vida sedentário e o stress são alguns dos principais fatores que podem levar a um aumento nos casos da patologia.

Algumas pesquisas sugerem que a dieta pode ser responsável por cerca de 30 a 40 por cento de todos os casos de cancro.

Segundo os especialistas, os pacientes com cancro da mama devem comer uma variedade de frutas e vegetais, pois estes contêm muitos nutrientes essenciais e antioxidantes, que podem ajudar a combater a doença.

Os grãos integrais também devem ser incluídos no regime alimentar, por serem uma boa fonte de hidratos de carbono complexos, fibras, fitoquímicos, bem como vitaminas e minerais.

Os especialistas também afirmam que as pessoas devem optar por consumir fontes de proteína magra, pois estas ajudam o corpo a reparar células e tecidos, para além de auxiliarem o sistema imune a recuperar da doença. Frango, peixe ou peru, ovos, feijões, nozes e alimentos integrais de soja foram alguns dos alimentos sugeridos.

As gorduras saudáveis também não ficaram fora da lista, uma vez que estudos sugerem que este tipo de gordura pode desempenhar um papel no desenvolvimento do cancro da mama. Segundo os investigadores, as pessoas com cancro da mama devem evitar alimentos fritos e ricos em açúcares adicionados.

Por fim, a lista também menciona a hidratação, pois muita água pode ajudar a prevenir a desidratação durante o tratamento do cancro.

Saber Mais:
https://www.timesnownews.com/health/article/breast-cancer-diet-and-nutrition-top-5-eating-tips-for-breast-cancer-patients-and-survivors/299696

https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/dieta-saudavel-anti-cancro-da-mama

Devido às suas propriedades termogénicas

Há cinco alimentos que ajudam a acelerar o metabolismo

Especialistas em nutrição explicaram que já determinados alimentos que, devido às duas propriedades naturalmente termogénicos, ajudam a emagrecer e a queimar gordura abdominal por conseguirem acelerar o metabolismo.

Existem vários alimentos e bebidas que apresentam essas propriedades e os peritos fizeram uma lista com cinco alimentos que contribuam para tornar o metabolismo mais rápido. Saiba quais são:

1. **Peixe** - o ómega 3 encontrado nos peixes gordos, como salmão, sardinhas e cavala, ajuda a queimar gordura corporal. O peixe é ainda uma ótima fonte de proteína magra, o que, por sua vez, promove a sensação de saciedade, acelera o metabolismo e afeta positivamente as hormonas que regulam o peso.

2. **Ovos** - outra fonte excelente de proteína, vários estudos já demonstraram que quem come ovo ao pequeno-almoço se sente mais cheio durante mais tempo, acabando por consumir menos calorias ao longo do dia.

3. **Chá verde** - beber quatro chávenas de chá verde por dia pode ajudar a perder mais de seis quilogramas em apenas oito semanas, de acordo com um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition.

4. **Pimento** - o pimento tem um elevado efeito termogénico. Um dos antioxidantes que contém, a capsaicina, ajuda a emagrecer e a manter um peso saudável.

5. **Iogurte grego** - o iogurte grego gordo contém ácido linoleico que promove a perda de peso e a queima de gordura. O alimento com alto teor de proteína é ainda uma poderosa fonte de cálcio, contribuindo para a manutenção da massa óssea e para o ganho de massa muscular.

Saber Mais:
https://www.noticiasaominuto.com/lifestyle/1110555/perca-peso-ja-estes-cinco-alimentos-saudaveis-aceleram-o-metabolismo

https://www.mundoboaforma.com.br/15-alimentos-que-aceleram-o-metabolismo/

Até ao século XIX esta não era considerada uma refeição importante

Pequeno-almoço será mesmo a refeição mais importante do dia?

A ideia de que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia já faz parte do senso comum. Dependendo do que se come ao pequeno-almoço, as pessoas podem sentir-se saciadas até ao almoço ou, pelo contrário, com muita fome, ao ponto de fazer más escolhas alimentares ao longo do dia.

Até ao século XIX, não era dada ao pequeno-almoço a importância que hoje tem. Comia-se apenas o que tinha em casa, que, muitas vezes, consistia nos restos do jantar da noite anterior.

Como conta o Huffington Post, é com a entrada da mulher no mercado de trabalho, já no século XX, que se viu a necessidade de optar por uma refeição rápida e suficientemente nutritiva para alimentar os filhos e não só antes de se ir trabalhar.

A nível de marketing, muitos aproveitaram a crescente aposta na primeira refeição do dia para vender certos produtos como foi o caso do bacon, nos Estados Unidos, que se acreditou ser – em conjunto com ovos – a melhor opção para um pequeno-almoço completo e nutritivo.

Por parte da ciência, a conclusão de vários estudos parece ir ao encontro da ideia que era tendencialmente proferida pelo marketing – começar o dia com um bom pequeno-almoço reflete-se num melhor desempenho ao longo do dia, bem como melhor ação digestiva, defendem vários especialistas.

Mas há também quem analise o outro lado – o de se 'saltar' esta refeição. Tal escolha é vista como positiva, caso o almoço seja feito de boas escolhas alimentares, se assim for, a organização alimentar resulta numa maior queima de calorias, segundo o *American Journal of Clinical Nutrition.*

Mas qual será a melhor opção de pequeno-almoço? Para quem quer começar o dia com uma refeição bastante nutritiva, a escolha deve basear-se na proteína e gordura insaturada. Se acrescentar algum vegetal, ainda melhor. Quanto aos hidratos de carbono, opte sempre pelos complexos (integrais), que garantem saciedade por bastante mais tempo.

Saber Mais:
https://www.noticiasaominuto.com/lifestyle/1112970/sera-que-o-pequeno-almoco-e-mesmo-a-refeicao-mais-importante-do-dia

https://nit.pt/fit/alimentacao-saudavel/pequenos-almocos-saudaveis-5-minutos

Publicidade

Conclui estudo de meta análise

Probióticos reduzem necessidade de toma de antibióticos pelas crianças

Tomar probióticos pode diminuir a necessidade da toma de antibióticos entre bebés e crianças, revela um estudo internacional.

Uma equipa de investigadores da Universidade de Georgetown, nos Estados Unidos, analisou doze estudos experimentais sobre o tema que envolviam bebés e crianças e descobriu que esse grupo da população tive 29 por cento menos probabilidade de precisarem de tomar antibióticos quando tomavam probióticos como suplemento diário de saúde.

Quando a análise foi repetida apenas com os estudos científicos da mais alta qualidade, essa percentagem aumentou para 53 por cento.

"Nós já tínhamos evidências de que o consumo de probióticos reduz a incidência, duração e gravidade de certos tipos de infeções respiratórias e gastrointestinais comuns. A questão era saber se essa redução estava solidamente ligada ao declínio do uso de antibióticos, e vimos que há essa associação", afirmou Daniel Merenstein, da Universidade de Georgetown, que fez a meta-análise juntamente com cientistas da Inglaterra e Holanda.

Os resultados são ainda mais promissores porque podem apontar para benefícios para outras faixas etárias.

"Mais estudos são necessários para todas as idades, e particularmente nos idosos, para ver se o uso sustentado de probióticos está ligado a uma redução geral nas prescrições de antibióticos. Se assim for, isso poderia ter um enorme impacto sobre o uso de probióticos na medicina em geral", disse a investigadora Sarah King, principal autora do estudo.

Apesar de uma série consistente de bons resultados, ainda não está claro como os probióticos ajudam a combater as infeções, especialmente nas vias respiratórias e no trato digestivo inferior.

"Existem muitos mecanismos potenciais, como a produção probiótica de inibidores dos patógenos, regulação imunológica, entre outros. Não conhecemos todos os mecanismos que as cepas probióticas podem alavancar. Mas, como a maioria do sistema imunológico humano é encontrado no trato gastrointestinal, ingerir bactérias saudáveis pode excluir competitivamente patógenos bacterianos ligados a infeções intestinais e podem estimular o sistema imunológico a combater outros", explicou Merenstein.

Saber Mais.

https://www.diarioda-saude.com.br/news.php?article=probioticos-reduzem-necessidade-antibioticos-pelas-criancas&id=13080

http://visao.sapo.pt/visaosaude/2018-09-10-O-lado-negro-dos-probioticos

http://www.nutricaointegrativa.com/o-que-se-deve-comer-durante-e-apos-os-antibioticos/

Investigação realizada em moscas

Restrição alimentar protege contra problemas intestinais

Moscas que comem uma dieta espartana ficam protegidas de problemas intestinais e de inflamações sistémicas associadas ao envelhecimento.

Publicado na revista *PLOS Genetics,* o estudo mostrou que lacunas na barreira intestinal são causadas por um aumento relacionado com a idade na morte de células epiteliais intestinais, também conhecidas como enterócitos.

Os cientistas concentraram-se no dMyc, um gene envolvido na proliferação celular; os níveis de dMyc atuam como um barómetro de aptidão celular em enterócitos, células intestinais pós-mitóticas.

O estudo descobriu que as células que têm muito pouco dMyc são eliminadas pelas células vizinhas através de um processo denominado "competição celular" numa tentativa de manter a saúde intestinal. Contudo, os níveis de dMyc diminuem naturalmente com a idade nos enterócitos, o que leva à perda excessiva de células e, portanto, a um intestino permeável.

De acordo com os investigadores, o declínio no dMyc foi aumentado por uma dieta não restritiva, enquanto a restrição dietética manteve o nível do dMyc nas moscas, prevenindo a permeabilidade intestinal e prolongando a vida útil dos animais.

Os cientistas também analisaram o papel da disbiose, um desequilíbrio nas bactérias intestinais ou no microbioma das moscas, como um potencial contribuinte para o intestino permeável. Por outro lado, também descobriram que a eliminação de bactérias intestinais com antibióticos conferiu uma proteção mínima aos animais e não preveniu danos relacionados com a idade nos enterócitos.

Saber Mais:
https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-11/bifr--ddr110218.php

https://saudeonline.pt/2018/05/10/estudo-sugere-que-fazer-jejum-pode-ajudar-a-combater-problemas-intestinais/

Bebida deve ser consumida antes da prática de exercício físico

Sumo de beterraba promove rejuvenescimento cerebral

Beber um copo de sumo de beterraba antes da prática de exercício físico contribui para o rejuvenescimento do cérebro, de acordo com um novo estudo.

Os investigadores dizem que adultos mais velhos que bebem este sumo antes de praticar exercícios moderados exibem uma maior conetividade cerebral nas áreas associadas à função motora.

Os autores observam que essa conetividade é comparável à conetividade encontrada em adultos jovens. As descobertas foram publicadas no *Journals of Gerontology: Series A*.

A equipa de investigação analisou 26 participantes, com 55 ou mais anos de idade, que tinham pressão alta. Nenhum dos participantes se exercitava regularmente e todos estavam a tomar até dois medicamentos para baixar os níveis de pressão arterial.

Foi pedido aos participantes que praticassem 50 minutos de exercício

moderadamente intenso três vezes por semana, durante seis semanas.

Metade dos participantes recebeu um suplemento de sumo de beterraba uma hora antes de cada sessão; a outra metade recebeu um placebo baixo em nitratos.

Após seis semanas, o funcionamento cerebral de todos os participantes foi medido por meio de uma ressonância magnética.

Os adultos que tomaram o suplemento de sumo de beterraba antes do exercício exibiram um córtex somatomotor significativamente mais forte, a região que ajuda a controlar o movimento do corpo.

Os investigadores também descobriram que o grupo que consumiu o suplemento de beterraba mostrou uma maior conetividade entre o córtex somatomotor e o córtex insular, a área que controla o funcionamento cognitivo, respostas emocionais e outras funções cerebrais. Essa conetividade é típica entre os cérebros dos adultos mais jovens.

Os autores acreditam que o córtex somatomotor recebe e processa sinais dos músculos, sendo que o exercício fortalece esse processo, pois o sumo de beterraba, que é rico em nitratos, melhora esse mecanismo; por sua vez, os nitratos convertem-se em óxido nítrico, que ajuda a fornecer mais oxigénio ao cérebro.

Saber Mais:
https://www.food.news/2018-10-31-drink-beet-juice-before-exercise-for-a-younger-brain.html

https://mood.sapo.pt/quer-um-cerebro-mais-jovem-coma-mais-beterraba/

Publicidade

Medicamento neutraliza ação do glúten

Fármaco para doença celíaca a caminho do mercado

Cientistas da Universidade de Viena, na Áustria, desenvolveram um medicamento capaz de aliviar ou mesmo eliminar completamente os sintomas da doença celíaca, que se expressa como uma hipersensibilidade ao glúten, uma proteína encontrada em cereais como trigo, cevada e centeio.

A equipa liderada pelo investigador Oliver Spadiut adotou uma abordagem totalmente nova para tratar a doença. Em vez de desenvolver um medicamento que interfira com o sistema imunológico, eles criaram um produto médico simples que "ataca" diretamente as moléculas do glúten para as tonar inofensivas ao organismo das pessoas sensíveis à substância.

Essa estratégia torna o processo de aprovação do novo medicamento muito mais simples, o que significa que o produto deve estar disponível nas farmácias em dois ou três anos, afirmaram os autores.

"O nosso organismo produz anticorpos que se encaixam precisamente nos antígenos invasores, assim como uma chave numa fechadura. Essa resposta imune torna esses antígenos inofensivos", explicou Spadiut.

"Se um novo fragmento de anticorpo é encontrado e produzido, este liga-se à molécula de glúten invasora e bloqueia-se sem ativar o sistema imunológico, assim, os sintomas da doença celíaca podem ser suprimidos", afirmou.

Para conseguir esse efeito, os cientistas reprogramaram geneticamente algumas bactérias para que produzissem exatamente o fragmento de anticorpo desejado.

"Desenvolvemos um processo que pode ser facilmente reproduzido para ser usado a escala industrial e oferece um rendimento muito bom do produto desejado", destacou o cientista.

O projeto foi financiado pela SCIOTEC Diagnostic Technologies GmbH, que ficará responsável por colocar o novo produto médico no mercado em breve.

Saber Mais:

https://semglutenonline.com.br/remedio-para-doenca-celiaca-a-caminho-do-mercado/

https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=remedio-doenca-celiaca-caminho-mercado&id=13092

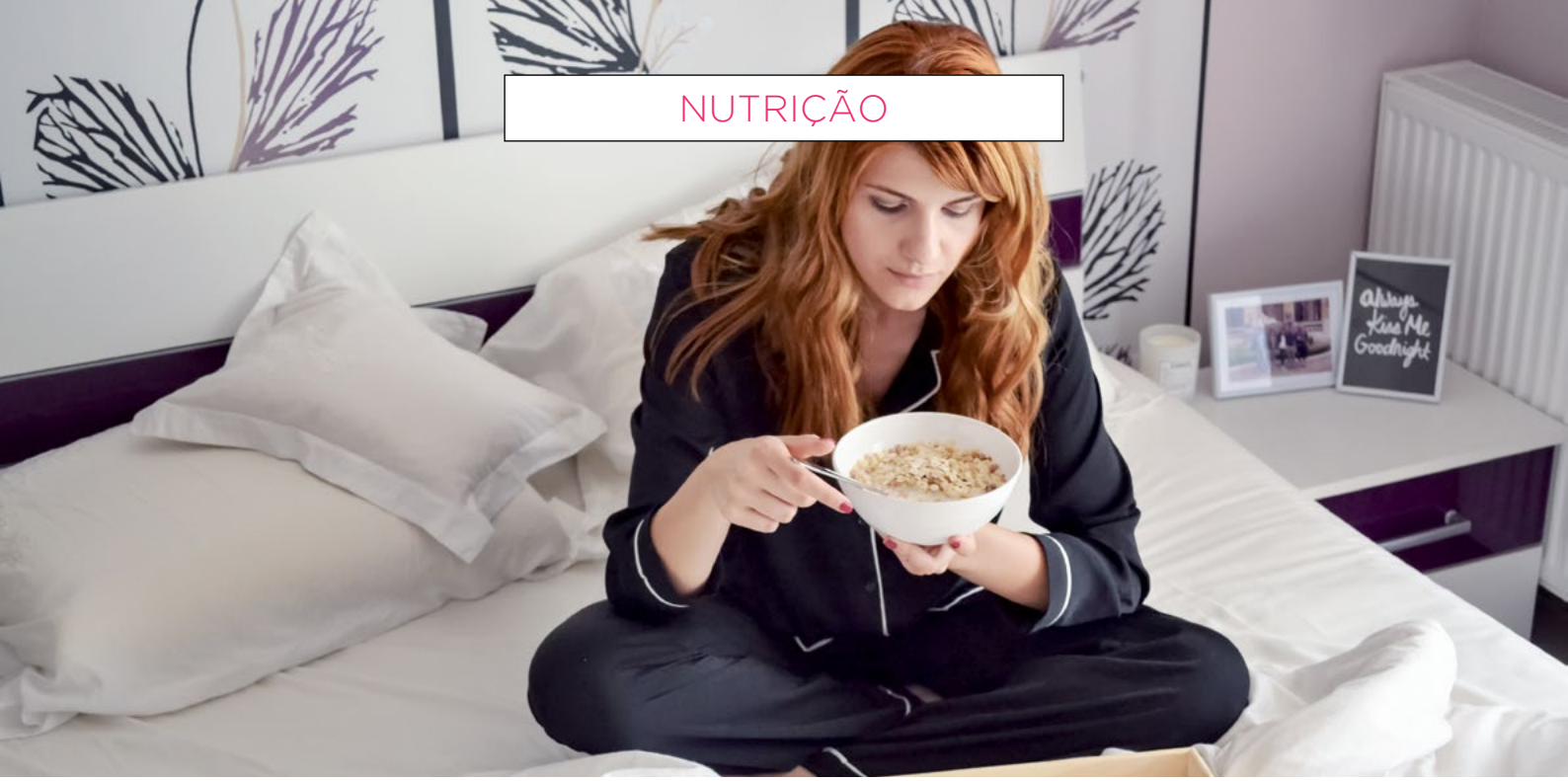
https://www.celiacos.org.pt/doenca-celiaca/definicao.html

MORE IS MERRIER

Pequeno-almoço

A refeição mais importante do dia

De certeza que já lhe disseram inúmeras vezes “não saias de casa sem tomar o pequeno-almoço”, verdade? E também é verdade que a maior parte das vezes ignorou o conselho e saiu apressadamente sem pensar mais nisso, não é? Pois saiba que tal como um automóvel não funciona sem combustível, nós também não funcionamos bem se não comermos – principalmente o pequeno-almoço, ou desjejum.



Seja por falta de tempo, falta de apetite ao acordar, por preguiça matinal, ou por se estar a tentar controlar o peso, são muitas as pessoas que "saltam" esta refeição ignorando que começar o dia com um pequeno-almoço saudável e nutritivo é fundamental para o rendimento diário, quer seja nos estudos, na vida profissional, e até para permanecer ativo e bem humorado.

Verdadeiro despertador, a primeira refeição da manhã é um carregador de baterias orgânicas, sendo considerada por muitos especialistas a mais importante do dia. O facto de não lhe darmos a devida importância deve-se possivelmente ao próprio nome. Se em vez de "pequeno" almoço, se designasse "primeiro" almoço, talvez não fosse tão negligenciado.

Segundo um estudo realizado por uma publicação especializada portuguesa, entre os adolescentes cerca de 20 por cento dos rapazes e 30 por cento das raparigas não têm o hábito de tomar o pequeno-almoço regularmente e cerca de um por cento dos jovens simplesmente ignora esta refeição – um comportamento que, a longo prazo, lhes poderá sair caro.

Porquê tomar o pequeno-almoço?

Já jejuou durante 16 horas? Isso é o que acontece diariamente a quem não toma o pequeno-almoço. A primeira refeição do dia é essencial e cumpre dois objetivos: aliviar o período noturno de jejum e proporcionar a energia necessária para as atividades a realizar durante a manhã.

A hipoglicemia (falta de açúcar no sangue) provocada pela ausência do pequeno-almoço manifesta-se através de vários sinais, como: cansaço, perda de força, desfalecimento, visão turva, confusão mental, cefaleias, irritabilidade e alterações de humor, enjoos, vómitos, tremores, problemas da articulação da fala e dificuldade de movimentos.

"começar o dia com um pequeno-almoço saudável e nutritivo é fundamental para o rendimento diário"

Consequentemente, surgem dificuldades de concentração e mau rendimento escolar, diminuição da atenção, da capacidade de resposta e reflexos e da precisão dos movimentos no trabalho, o que pode contribuir para um aumento do número de acidentes e uma diminuição do rendimento, para além de menor destreza na condução.

Ao "saltar" o pequeno-almoço fica-se em jejum demasiadas horas e o organismo recorre às reservas de glicogénio do

fígado e das proteínas dos músculos, da pele e da matriz óssea, para manter os níveis habituais de energia.

E se não toma o pequeno-almoço com o intuito de controlar o peso, está a remar na direção oposta. O que acontece é que o facto de não comer de manhã induz a "petiscar", e nunca são alimentos saudáveis, pelo contrário, na sua maioria são alimentos calóricos, ricos em gorduras e/ou açúcares, como guloseimas, bolos, ou salgados.

Quando chega a hora do almoço, sente-se tanta fome que a forma como se escolhe a refeição torna-se pouco racional. E o que é pior é que o organismo irá armazenar todas as calorias que ingerir. Estas práticas, ao tornarem-se habituais, predispõem para doenças como a diabetes e a obesidade. E pensar que bastam apenas 10 minutos para tomar um pequeno-almoço saudável e equilibrado.

De salientar que cada pessoa tem diferentes necessidades calóricas e isso deve ser respeitado também ao pequeno-almoço. Esta primeira refeição do dia deve fornecer cerca de 20 a 25 por cento da energia total obtida da alimentação ao longo do dia.

As pessoas sedentárias devem evitar pequenos-almoços muito abundantes, tal como as que tenham tendência para engordar, idosos e com problemas cardiovasculares.

Com os devidos cuidados, devem fazer parte do pequeno-almoço todos os nutrientes essenciais, como os hidratos de carbono que são uma excelente fonte de energia. Deve optar-se pelos de absorção lenta/complexos, provenientes de alimentos menos refinados. Deve-se ainda favorecer a ingestão de proteínas de alto valor biológico pois apresentam aminoácidos essenciais em maiores quantidades e em porções mais adequadas para o nosso organismo.

Quanto aos lípidos, embora sejam essenciais ao organismo, o seu consumo deverá ser moderado. Devem consumir-se preferencialmente ácidos gordos insaturados e reduzir a ingestão dos saturados.

Apesar de não fornecerem energia, as vitaminas e os minerais são fundamentais ao seu processo de obtenção e armazenamento, além de favorecem a atividade de diferentes nutrientes, ou seja, asseguram o adequado funcionamento do organismo.

A fibra alimentar possui um papel importante no bom funcionamento do sistema gastrointestinal, promove a sensação de saciedade e reduz a absorção de gordura e os níveis do colesterol. Por último, mas não menos importante, é necessária uma ingestão adequada de água pois esta participa no transporte dos nutrientes e outras substâncias no organismo além de ajudar a manter a temperatura corporal.

Deve incutir-se o hábito de tomar o pequeno-almoço desde muito cedo pois as

"o facto de não comer de manhã induz a "petiscar", e nunca são alimentos saudáveis"

crianças e os adolescentes têm necessidades acrescidas por estarem em fase de desenvolvimento físico e intelectual. Cabe aos pais dar o exemplo: um pequeno almoço em família beneficia em muito a educação alimentar dos filhos. E, ainda que esta seja uma opção pouco realista durante a semana, torna-se perfeitamente viável ao fim-de-semana.

Sugestões para pequenos-almoços saudáveis

Para tornar o pequeno-almoço uma prioridade em casa e mais fácil a sua inserção na rotina diária a melhor opção é planear com antecedência, de forma a economizar tempo de manhã. Assim, comece por estabelecer um horário de deitar, para que as crianças e adolescentes não sintam dificuldade em acordar no dia seguinte para tomar o pequeno-almoço.

Deixe a mesa preparada para a refeição desde a noite anterior e opte por

alimentos práticos e que proporcionem prazer para que ninguém se sinta obrigado a comer. Caso contrário, pode ocorrer uma associação negativa ao pequeno-almoço (momento desagradável e penoso).

É fácil promover um pequeno-almoço saudável e delicioso para toda a família, bastando para isso usar a imaginação, diversificar os alimentos e inovar as formas de preparação e de apresentação. Contudo, a escolha dos alimentos deve ser ajustada às necessidades individuais, ao gosto pessoal, mas também à existência de patologias ou de situações específicas, como é o caso de alergias ou intolerâncias alimentares.

Privilegiar alimentos com:
– Baixo valor energético;
– Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e simples (de absorção rápida);
– Baixo teor de gordura, particularmente gordura saturada;
– Elevado teor de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes;
– Baixo teor de sal.

Evitar alimentos com:
– Elevado valor energético;
– Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e simples;
– Alto teor de gorduras;
– Elevado teor de sal;
– Elevado teor de corantes, conservantes e edulcorantes.

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado. Para isso, deve incluir alimentos de vários grupos:

Nos lacticínios aconselham-se os que tenham a indicação "magro" ou "meio-gordo", sem adição de açúcar. Em situações particulares, estes podem ser substituídos por bebidas de amêndoa, arroz, soja, entre outras. Nos cereais e derivados prefira os alimentos obtidos a partir de farinhas menos refinadas (mais escuros), ou mesmo integrais. Os cereais devem ter elevada quantidade de fibra, não ser açucarados e com pouco sal. A fruta deve ser fresca e da época, e sem adição de açúcar.

"É fácil promover um pequeno-almoço saudável e delicioso para toda a família, bastando para isso usar a imaginação"

Para além destes podem ainda ser incluídos, ocasionalmente, outros alimentos no pequeno-almoço, como hortícolas (sumos com cenoura), frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões), creme vegetal para barrar ou mesmo manteiga (1 colher de sobremesa: 15 g), fiambre, ovos, compotas, marmelada, mel (1 colher de chá: 10 g), sementes, gelatina, café, chá, bebidas de cereais, achocolatado.

Os benefícios do pequeno-almoço são muitos e variados, justificando o "investimento" de

alguns minutos diários. Para aquelas manhãs mais apressadas aqui ficam algumas sugestões de pequenos almoços saudáveis, para que não haja desculpas para sair sem desjejuar:

1 - Uma bolinha de mistura com queijo fresco e um pouco de compota de fruta (sem adição de açúcar) e um iogurte com morangos;

2 - Uma taça de flocos de aveia integral com leite meio-gordo, uma banana, canela e mel (limitar a uma colher de chá);
3 - Dois ovos mexidos, uma maçã e um copo de leite meio-gordo/iogurte;
4 - Uma tigela de cereais integrais com mirtilos e leite meio-gordo/iogurte;
5 - Uma barrinha de cereais, uma pera e um copo de leite meio-gordo/iogurte;

"Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado."

6 - Batidos de frutas e/ou vegetais com leite meio-gordo e um punhado de cereais integrais.

Há pessoas que não têm apetite ou vontade de comer logo pela manhã, ao acordar. Estas devem ir estimulando gradualmente o apetite, começando por ingerir alimentos leves, frescos e em pequenas quantidades.

Nos casos excecionais de não poder tomar o pequeno-almoço em casa tenha sempre opções que a família possa levar. Algumas alternativas fáceis de transportar são os iogurtes, as barritas de cereais, fruta, ou até um ovo cozido.

Os imprevistos também acontecem e se tiver de ir ao café tomar o pequeno-almoço deixe de lado bolos de pastelaria, como croissants ou merendas e peça um pão integral ou de cereais e um galão. Simples, e saudável.

Não invente desculpas. Mesmo fora de casa há opções equilibradas para desjejuar. O jejum é que não é opção!

Saber Mais:
https://missao.continente.pt/pdfs/01_professores/professores_1_aimportanciadopequenoalmoco.pdf

http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_O_pequeno-almoco_um_habito_saudavel.pdf

Efeito foi contrário em crianças com síndrome de Down

Sestas são benéficas para a aprendizagem de crianças

Estudos já realizados têm vinculado o sono à melhoria da capacidade de aprendizagem e à consolidação da memória em crianças e adultos. No entanto, um novo estudo realizado pela Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, mostrou que as sestas podem não ser universalmente benéficas.

Os investigadores descobriram que, embora as sestas possas ajudar crianças pequenas e em desenvolvimento a aprender, também podem ter o efeito oposto em crianças com síndrome de Down.

Os resultados foram publicados na revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

O estudo envolveu 24 crianças com desenvolvimento típico, com cerca de dois anos e meio de idade, e 25 crianças com síndrome de Down, com cerca de quatro anos e meio de idade, a quem foram ensinadas novas palavras. As crianças tiveram desempenhos equivalentes nas escalas cognitivas básicas.

As crianças com desenvolvimento típico mantiveram as novas palavras melhor quatro horas e 24 horas depois de aprendê-las, caso tivessem feito uma sesta de aproximadamente 90 minutos logo após a aprendizagem.

No caso das crianças com síndrome de Down, se estas fizessem uma sesta após a aprendizagem, tinham uma retenção muito pior em intervalos de quatro horas e 24 horas do que se não dormissem.

Apesar dos resultados, os investigadores não conseguem explicar o porquê das sestas afetarem de maneira diferente a aprendizagem nas duas populações; contudo, acreditam que isso se prende com o movimento ocular rápido, ou sono REM.

A síndrome de Down é frequentemente acompanhada por desafios significativos do sono, incluindo apneia do sono e dificuldade de transição entre os diferentes estágios do sono.

No presente estudo, 44 por cento das crianças com síndrome de Down não entraram em sono REM durante as suas sestas, enquanto apenas cerca de seis por cento das crianças com desenvolvimento típico não conseguiram chegar ao sono REM.

Os testes foram realizados nos lares das crianças, sendo que os seus horários regulares de sestas foram considerados.

Saber Mais:
https://medicalxpress.com/news/2018-10-naps-preschoolers-hinder-children-syndrome.html

http://www.movimentodown.org.br/sindrome-de-down/o-que-e/

Melhoria sentida mesmo em crianças

Exercício vigoroso diminui risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares

O exercício físico pode reduzir os fatores de risco para o desenvolvimento da diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, mesmo em crianças, segundo um novo estudo da Universidade da Finlândia Oriental.

Num estudo de acompanhamento que durou dois anos e que contou com a participação de crianças do ensino básico, o comportamento sedentário aumentou a acumulação de fatores de risco para aquelas doenças, enquanto o aumento da quantidade de exercício vigoroso praticado reduziu-o.

Este foi um dos primeiros estudos de acompanhamento a demonstrar de forma fiável estas associações em crianças.

As descobertas foram publicadas no *Journal of Medicine & Science in Sports*.

O estudo analisou associações de alterações na quantidade de exercício vigoroso, moderado e leve, bem como o comportamento sedentário, com fatores de risco para a diabetes tipo 2 e doença cardiovascular, como gordura corporal, circunferência da cintura, níveis de insulina e glicose, lípidos no sangue e pressão arterial.

Durante o acompanhamento, o risco global e os fatores de risco individuais da diabetes tipo 2 e doença cardiovascular diminuíram em crianças que aumentaram a sua quantidade de exercícios vigorosos praticados. Nas crianças cujo comportamento sedentário aumentou, o risco aumentou também.

Essas alterações foram independentes do sexo, maturidade biológica e massa corporal magra, assim como dos níveis de fatores de risco e atividade física mensurados no início do estudo.

O estudo ressalta que as crianças e jovens devem praticar mais exercícios físicos do que o necessário para realizar as suas atividades diárias.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-10/uoef-ive101518.php

https://www.sabado.pt/ciencia---saude/detalhe/como-o-exercicio-fisico-melhora-o-seu-cerebro

https://veja.abril.com.br/saude/musculacao-reduz-risco-de-diabetes-tipo-2-independentemente-da-pratica-de-exercicios-aerobicos/

Conclui estudo internacional

Não fazer exercício físico é pior para a saúde do que fumar ou ter doença cardíaca

Um estudo que analisou os resultados de testes de exercício de 120 mil pessoas mostra que o risco de morte é 500 por cento superior numa pessoa com uma vida sedentária, em comparação com outra com resultados de topo em exercício.

Um estudo realizado nos Estados Unidos e publicado na revista *Jama Network* analisou os dados de 120 mil pessoas que durante 24 anos - entre 1 de janeiro de 1991 e 31 de dezembro de 2014 - se submeteram a testes de exercício numa clínica de Cleveland.

E os resultados foram "extremamente surpreendentes", como os classificou Wael Jaber, médico da clínica que realizou os exames: o risco de morte é 500 por cento superior numa pessoa com uma vida sedentária, em comparação com outra com resultados de topo ao nível do exercício.

"Se comparar o risco de levar a vida sentado em comparação com o melhor desempenho no teste de exercício, o risco é cerca de três vezes maior do que o de alguém que fuma", conclui Wael Jaber. Mas não ficamos por aí. Mesmo alguém que faz pouco exercício tem um risco de vir a ter problemas de saúde 390 por cento superior ao de alguém que faz exercício regular.

"Num teste de exercício, não estar em forma leva a um prognóstico pior, em termos de risco de morte, do que se for hipertenso, diabético ou fumador", resume Jaber, citado pela CNN.

"Nunca vimos um resultado tão pronunciado e objetivo como este". Uma pessoa que não pratica desporto chega mesmo a ter quase o dobro do risco de morte de um doente que tem de fazer diálise.

Cerca de 12 por cento das pessoas que foram estudadas apresentaram resultados de fundo da tabela em termos de forma física. E o que a investigação mostra também é que não há um limite para o exercício que se pode praticar.

Ou seja, não há um nível de exercício que o exponha a um risco de saúde mais elevado, porque mesmo os chamados ultra-fit apresentaram taxas de mortalidade mais baixas. Sempre com consentimento médico, claro.

"Assim que tenham luz verde do médico, as pessoas não têm que ter medo de fazer exercício intenso. Quer esteja na casa dos 40 anos, como nos 80, os benefícios serão iguais", destaca Wael Jaber. "Isto devia ser tratado como se fosse uma doença que tem uma cura, que se chama exercício", concluiu o investigador.

Saber Mais:

https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/estudo-diz-que-nao-fazer-exercicio-e-pior-do-que-fumar-ou-ter-doenca-cardiaca-10041333.html

https://veja.abril.com.br/saude/falta-de-exercicio-e-pior-para-a-saude-do-que-o-cigarro-diz-estudo/

Conclui estudo publicado na revista *Hypertension*

Má higiene dentária aumenta risco de hipertensão

Um estudo apresentado pela Associação Americana do Coração (AHA) e publicado na revista científica *Hypertension,* concluiu que ter uma má saúde e higiene dentária aumenta o risco de hipertensão.

Depois de analisar mais de 3 600 exames dentários de pessoas hipertensas, o estudo concluiu que as pessoas com doenças nas gengivas têm 20 por cento menos possibilidades de ter uma tensão arterial saudável.

Segundo a investigação, todas as pessoas que apresentam pressão arterial alta devem submeter a sua saúde dental a análise e tomar medidas caso haja irregularidades.

Os pacientes que apresentavam periodontite severa também tinham uma pressão sistólica de três mmHg (unidade de pressão em milímetro de mercúrio), em média, mais alta que aqueles com boa saúde dental.

Esta diferença da pressão sistólica (mede a pressão do sangue contra as paredes das artérias) é similar à que um paciente com pressão arterial alta poderia diminuir se reduzisse o consumo diário de sal em seis gramas diários, o equivalente a uma colher pequena.

A investigação frisa ainda que as gengivas avermelhadas ou inflamadas, o sangramento quando se utiliza fio dental, entre outros sintomas, podem ser sinais de problemas periodontais.

"Os médicos deveriam prestar muita atenção à saúde oral dos pacientes, particularmente daqueles que recebem tratamento para a hipertensão, e pedimos a todos aqueles com sinais de doença periodontal para que procurem cuidados dentários", disse Davide Pietropaoli, da Universidade de L'Aquila, Itália, e autor do estudo.

Segundo a AHA, mais de 40 por cento das pessoas com mais de 25 anos sofrem de hipertensão.

Saber Mais:
https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/ter-uma-ma-higiene-dentaria-aumenta-risco-de-hipertensao

http://unicardio.com.br/artigos/saude-bucal-e-doencas-do-coracao-qual-e-relacao/

Agência moov.t com foco na melhoria das acessibilidades físicas e digitais

Empresa de Coimbra quer melhorar acessibilidade de pessoas com deficiência

Filipa Bento, com paralisia cerebral, criou, em Coimbra, a moov.t - Agência da Acessibilidade com o objetivo de melhorar as acessibilidades físicas e digitais para pessoas com deficiência, mobilidade reduzida e dificuldades funcionais.

A empresa, cuja página na Internet acaba de ser lançada (moovt.pt), vai trabalhar na área da consultoria, especializada em acessibilidade arquitetónica, digital e para documentos digitais e impressos.

Fundada por uma pessoa com deficiência, em Coimbra, a moov.t tem como objetivo "criar um Portugal mais acessível para pessoas com deficiência, mobilidade reduzida e com dificuldades funcionais", explica os responsáveis da empresa num comunicado.

"Para usufruir de uma vida plena, preciso que os espaços públicos, equipamentos coletivos, edifícios públicos e edifícios habitacionais sejam acessíveis. Para outras pessoas, com limitações cognitivas e sensoriais, o acesso à informação, a produtos e serviços acessíveis é fundamental", defende a fundadora da empresa, Filipa Bento, citada na nota.

Segundo informação da empresa, a moov.t nasceu no Bootcamp do projeto TEC - Transformar, Empreender, Criar e, em simultâneo concorreu à edição de 2017 do concurso Acredita Portugal, do Montepio, onde esteve entre os semifinalistas.

"Prestamos serviços de consultadoria em acessibilidade arquitetónica, web e digital e comunicacional e fazemos a avaliação e certificação arquitetónica, web e digital e documental", esclarece a moov.t, sublinhando que se estima que haja um milhão de deficientes em Portugal.

De acordo com a nota de imprensa, a moov.t é a única empresa que faz avaliação e certificação de acessibilidade arquitetónica e de acessibilidade de websites, aplicações móveis e outros meios digitais.

Saber Mais:
https://moovt.pt/

https://www.publico.pt/2018/10/24/p3/noticia/empresa-criada-coimbra-quer-melhorar-acessibilidade-pessoas-deficiencia-1848666

Revelam cientistas da Alemanha

Planta medicinal recupera saciedade e ajuda a perder peso

O investigador Paul Pfluger, do Centro Helmholtz de Munique, na Alemanha, e a sua equipa demonstraram que uma substância extraída de uma planta medicinal, o celastrol, leva a uma perda de peso significativa e também a uma melhoria dos sintomas da diabetes, medida em animais de laboratório.

O celastrol é produzido pela planta *Tripterygium wilfordii,* usada na medicina tradicional chinesa. Esse composto já era reconhecido pelas suas propriedades anti-inflamatórias e por conter um anticoncepcional masculino.

Os cientistas alemães descobriram que o celastrol ativa centros específicos de saciedade no cérebro, que desempenham um papel fundamental no controlo do peso corporal.

"O celastrol reativa os mecanismos do próprio corpo para controlar o peso que estaria desligado nos indivíduos obesos. Normalmente, os afetados perdem essa sensação de saciedade porque a respetiva hormona - a leptina - não tem mais efeito. O celastrol, o composto que examinámos, restaura a sensibilidade à leptina e, portanto, a sensação de saciedade", explicou Katrin Pfuhlmann, membro da equipa de investigadores.

A leptina é uma hormona produzida pelo tecido adiposo. Quando os recetores de leptina são ativados no cérebro, eles produzem uma sensação de plenitude (saciedade).

Embora a leptina esteja presente em altas concentrações no sangue de doentes obesos, a resistência à leptina impede que ela ative os recetores. Em última análise, isso leva a uma incapacidade de regular a ingestão de alimentos, com as consequências bem conhecidas, como obesidade e diabetes tipo 2.

Saber Mais:
https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=planta-medicinal-recupera-saciedade-ajuda-perder-peso&id=13076

https://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/31242-leptina-beneficios-e-funcao-na-saciedade

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4768733/

Chá verde e sumo de tomate estão na lista

Há cinco bebidas que ajudam a queimar gordura abdominal

Especialistas em nutrição revelam cinco bebidas que aceleram a queima de gordura na zona abdominal e promovem o bem-estar geral do organismo.

Para quem quer perder peso e manter a saúde, é fundamental evitar consumir bebidas energéticas e refrigerantes, dizem ainda os especialistas.

Os nutricionistas recomendam, por isso, a substituição dessas bebidas por outras mais saudáveis, incluindo chás de ervas e pequenas quantidades de sumos naturais de fruta.

As cinco bebidas que ajudam a perder gordura abdominal e a promover a saúde são:

1. **Chá verde** - diga não aos cappuccinos e opte por bebidas de ervas quentes. Vários estudos já demonstraram que os flavonóides e a cafeína presentes no chá verde elevam a taxa metabólica e aumentam a oxidação de gordura. De acordo com um estudo conduzido pela Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, deve beber entre duas a três chávenas de chá verde por dia.

2. **Sumo de tomate** - segundo uma pesquisa, publicada no periódico científico *Journal of Nutrition*, ingerir diariamente sumo de tomate pode ajudar a reduzir drasticamente o tamanho da cintura. Os investigadores apuraram que as mulheres que beberam 280 mililitros daquele sumo de fruta perderam 50 por cento mais gordura abdominal durante um período de oito semanas.

3. **Vinagre de cidra** - incorporar o vinagre de cidra no regime alimentar ativa o metabolismo, fazendo com que o corpo utilize a gordura como energia, em vez de a acumular. Recomenda-se o consumo de duas a três colheres de vinagre de cidra por dia

para emagrecer. Os especialistas sugerem que dilua o liquido em água.

4. **Chá de gengibre** - há séculos que este chá é utilizado para aliviar dores e náuseas. Um estudo publicado pela UK National Library of Medicine (Biblioteca Nacional Britânica de Medicina) apurou que aquela raiz promove a sensação de saciedade.

5. **Água** - a desidratação abranda a digestão e provoca inchaço abdominal. Para que tal não aconteça, recomenda-se a ingestão de oito copos de água por dia.

Saber Mais:
https://www.noticiasaominuto.com/lifestyle/1101207/ingira-estas-cinco-bebidas-e-queime-gordura-abdominal-ja

https://www.infoescola.com/bioquimica/flavonoides/

Investigação realizada pela Universidade de East Anglia

Consumo de citrinos pode reduzir risco de doenças cardiovasculares

As frutas cítricas são ricas em vitamina C, o que pode ajudar a fortalecer o sistema imune; agora, um novo estudo concluiu que os citrinos também podem ajudar a diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Pesquisas anteriores determinaram que certos fitoquímicos presentes nas laranjas podem ajudar a proteger contra a hemorragia intracerebral e melhorar significativamente o fluxo sanguíneo no cérebro.

O estudo, realizado pela Universidade de East Anglia, no Reino Unido, mostrou que a ingestão de frutas cítricas, especialmente laranjas, pode reduzir significativamente o risco de acidente vascular cerebral isquémico.

Os cientistas envolvidos no estudo compararam a saúde de mulheres que consumiram laranjas regularmente a daquelas que não consumiram.

A investigação examinou o teor de flavonoides das frutas cítricas e como elas afetam a saúde dos vasos sanguíneos.

Os dados revelaram que as mulheres que ingeriram as maiores quantidades de laranja e toranja, juntamente com sumos das duas frutas, tinham melhor circulação sanguínea e uma redução de 19 por cento no risco de acidente vascular cerebral associado à coagulação sanguínea, quando comparadas às mulheres que não consumiram a mesma quantidade de frutas cítricas.

Outros estudos que examinaram os flavonoides em frutas confirmaram estes resultados.

No geral, um aumento no consumo de vários tipos de frutas pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar o bem-estar geral.

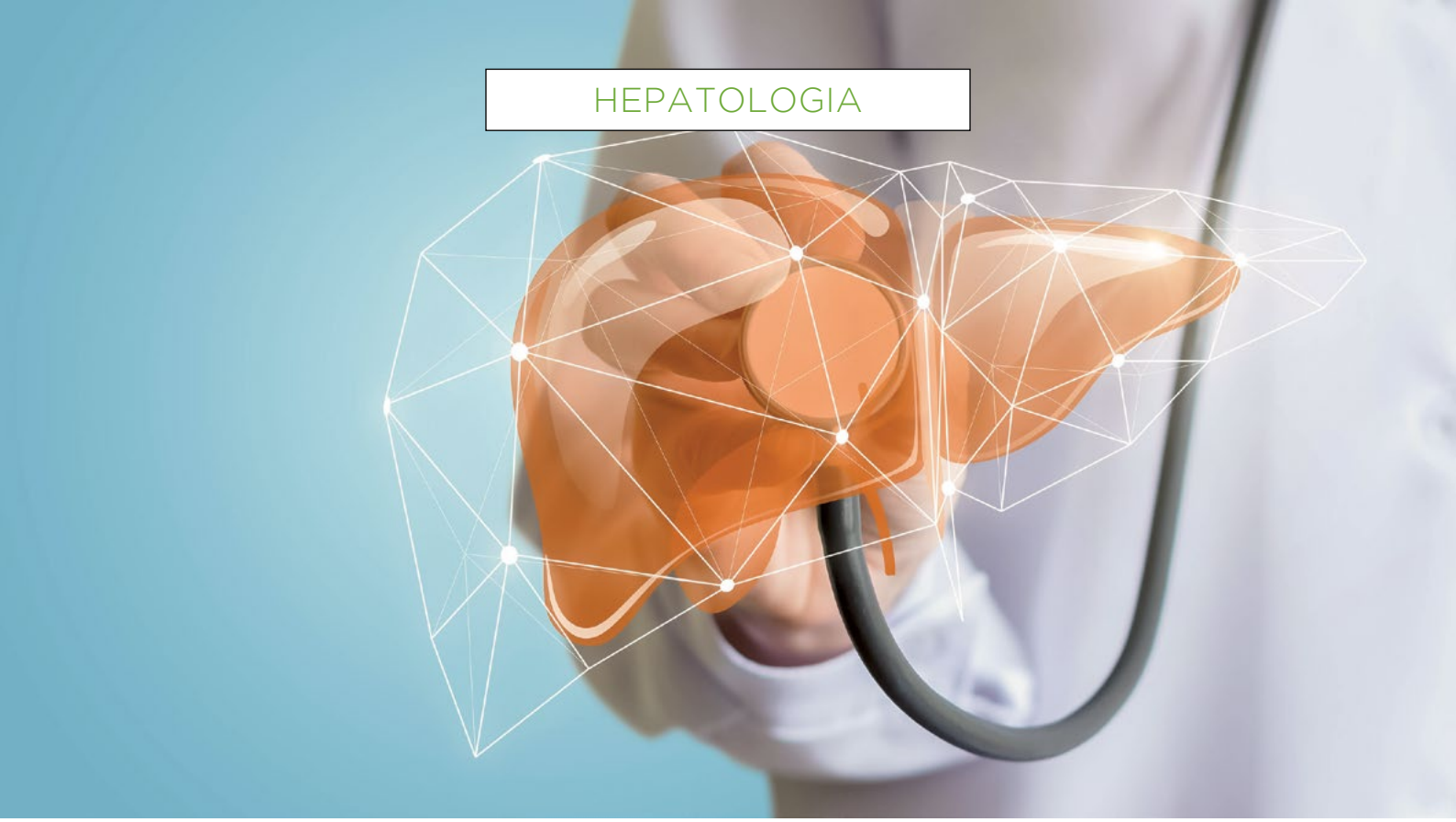
Saber Mais:
https://www.food.news/2018-10-24-eating-citrus-fruits-can-reduce-stroke-risk.html

https://www.tveuropa.pt/noticias/citrinos-podem-prevenir-doencas-de-coracao-figado-e-diabetes/

Sinais de alerta do seu fígado

A fábrica de processamento químico

Mau hálito, gases, acne fora de época, icterícia, língua esbranquiçada, irritação cutânea, refluxo gastroesofágico, má digestão e dor abdominal podem ser alguns dos sintomas mais comuns de que o fígado não está bem e deve por isso merecer toda a nossa atenção. Normalmente estes sinais, quando ligeiros, passam despercebidos no nosso dia-a-dia e podem surgir todos de uma só vez ou alternadamente um após outro.



O fígado é um dos órgãos de maior importância no organismo humano e podemos estar a intoxicá-lo sem que nos apercebamos disso, pois o que habitualmente fazemos quando os primeiros sinais são ligeiros é deixar andar, na expectativa de que o quadro se auto-reverta, o que muitas vezes acontece tarde, quando a intoxicação já está demasiado avançada.

Considerada a víscera humana mais volumosa, o fígado está situado ligeiramente do lado direito da cavidade abdominal e logo abaixo do diafragma, repousando sobre o estômago e a massa intestinal. Pesando aproximadamente 1500 gramas, em estado saudável, tem um diâmetro máximo de 24 a 28 centímetros, a sua superfície tem a aparência de granito polido e uma cor avermelhada e pardacenta.

Este órgão pode ser comparado a um ovoide ao qual foi retirada a parte inferior esquerda, e a sua parte superior em forma convexa molda-se à cúpula do diafragma. A sua parte inferior pelo contrário, é côncava e acidentada apresentando dois sulcos que a dividem em três zonas distintas, sendo que a zona média é por sua vez atravessada por um terceiro sulco transversal, designado por hilo do fígado (porta do fígado), por onde passam a artéria hepática, a veia porta e os canais biliares.

“O fígado tem uma importantíssima função antitóxica que consiste em transformar os ácidos aminados supérfluos e o carbamato de amónio em ureia.”

O fígado tem uma importantíssima função antitóxica que consiste em transformar os ácidos aminados supérfluos e o carbamato de amónio em ureia. Além disso, possui a capacidade para eliminar ou atenuar várias substâncias tóxicas que se formam no organismo por fermentação ou putrefações intestinais, bem como alguns venenos como o chumbo, arsénio e álcool, eventualmente introduzidos no organismo, sendo retirados pela glândula hepática que sobre estes reage por forma a reduzir ou eliminar-lhes a toxicidade, fenómeno químico ainda não totalmente esclarecido.

Disseminadas na estrutura do fígado, coexistem certas células estreladas de natureza porosa designadas por células de Kupffer, que possuem a propriedade de fagocitar as partículas estranhas que fiquem ao seu alcance. Ao mesmo tempo, com elementos que retira do sangue, a célula hepática fabrica cerca

de 1,5 litros de bílis por dia, produto da secreção externa do fígado, que em seguida é lançada no intestino através dos ductos biliares.

Além destas funções, o fígado executa cerca de 220 outras não menos importantes, todas elas interligadas e correlacionadas! Assim, as células hepáticas, são também responsáveis pela transformação de glicose em glicogénio, também conhecido por amido animal, e respetivo armazenamento e, ligada a este processo, dá-se a regulação e organização de proteínas e gorduras em estruturas químicas utilizáveis pelo organismo da concentração dos aminoácidos no sangue, que resulta na conversão de glicose, que por sua vez utilizada pelo organismo durante os processos do metabolismo. A ureia, subproduto entretanto resultante do processo, é eliminado pelo rim. Diversos outros processos decorrem simultaneamente, destruindo, reprocessando e reconstruindo, como se estivéssemos na presença de vários órgãos independentes, cada um com a sua função.

É fácil perceber-se a importância de um fígado saudável. Uma dieta pouco cuidada, o excesso de bebidas alcoólicas, óleos e gorduras, podem estar na origem de uma intoxicação; daí ser importante estar atento aos sinais de que algo está mal, seguir os passos necessários e recomendados para a sua correção, ganhando assim mais saúde e disposição.

Doença hepática

Se para além dos sintomas mais ligeiros do quotidiano já referidos, alguma vez sentiu uma espécie de pontada ou algum tipo anormal de tensão sob a costela direita, isso pode ser sintoma de fígado pouco saudável, sinal claro de que ele se está a "queixar", uma vez que ambos são diferentes sintomas de doença hepática mais avançada.

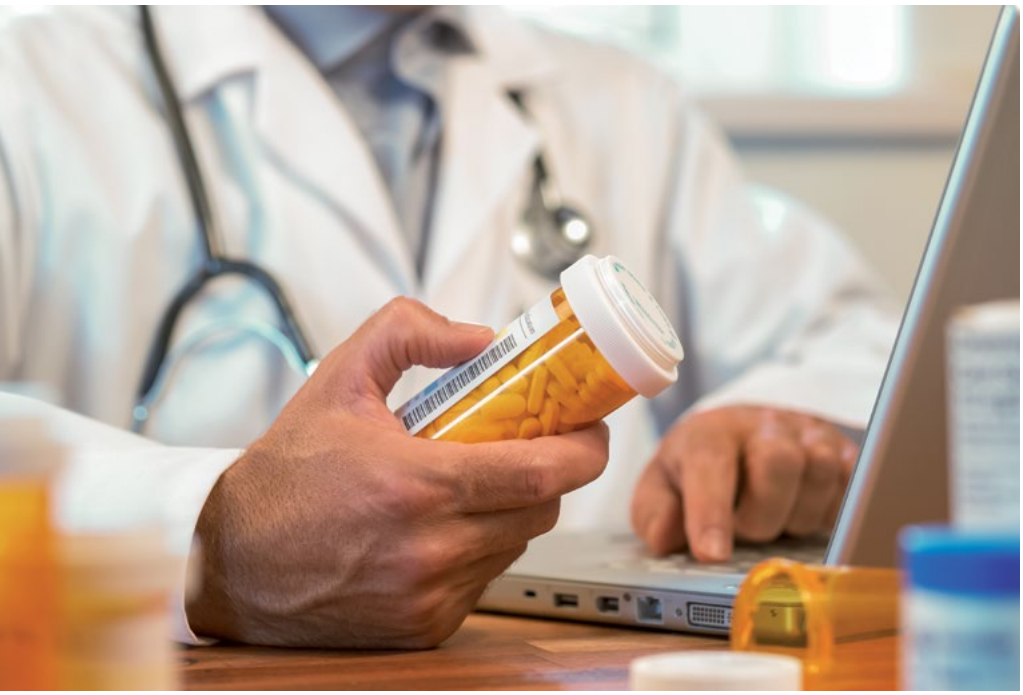
Dificuldades em levantar-se pela manhã, tendência para adormecer à hora do almoço, ou cansaço e sonolência excessivos nos fins de semana, bem como problemas de digestão, defecação e obstipação frequente, são igualmente sinais preocupantes de doença hepática.

A hepatite é uma inflamação no fígado que, dependendo do agente que a provoca, se pode curar apenas com repouso, requerer tratamentos prolongados ou mesmo um transplante de fígado quando se desenvolvem complicações graves de cirrose como a falência hepática ou o cancro no fígado, que podem levar à morte.

As hepatites e outras doenças do fígado, além de poderem ser provocadas pelo consumo de produtos tóxicos como o álcool, medicamentos e alguns alimentos, também podem ter origem em alguma perturbação do sistema imunitário que, sem explicação plausível, começa a desenvolver auto-anticorpos, que atacam as células do fígado, em vez de as protegerem, bem como por alguns agentes bacterianos e vírus.

"Os sintomas das hepatites são geralmente pouco específicos mas quando não tratadas atempadamente podem transformar-se em doença crónica e evoluir para cirrose"

Os sintomas das hepatites são geralmente pouco específicos mas quando não tratadas atempadamente podem transformar-se em doença crónica e evoluir para cirrose. Daí que seja necessário consultar o médico com a maior brevidade possível e, após diagnóstico, fazer um adequado acompanhamento da patologia. Na maioria dos casos a hepatite não chega a causar grandes transtornos



aos seus portadores, já que as defesas do organismo reagem e encarregam-se de combater os agentes infeciosos, designadamente quando se trata de vírus. Nas situações em que os anticorpos produzidos pelo organismo não são suficientes para travar a infeção, poderá se necessário o recurso a medicina especializada e tratamentos com fármacos antivíricos.

Tratamentos alternativos à medicina convencional

A exemplo da maioria de outras patologias, as doenças do fígado, sejam inflamatórias, tóxicas ou virais, são atualmente tratadas com medicamentos, porém é igualmente possível curá-las através da medicina natural, sem a utilização de produtos químicos, desde que as alternativas sejam usadas racionalmente.

As plantas medicinais, usadas desde os primórdios da humanidade, já demonstraram a sua eficácia ao longo do tempo para um leque alargado de doenças, desde que usadas com critério, e funcionam realmente em particular para as doenças do fígado, no qual trabalham rápida e diretamente para ajudar a debelar a doença.

> **“as doenças do fígado, sejam inflamatórias, tóxicas ou virais, são atualmente tratadas com medicamentos, porém é igualmente possível curá-las através da medicina natural”**

No entanto de entre os milhares de ervas medicinais catalogadas, apenas um pequeníssimo número é eficaz no tratamento doas várias doenças hepatobiliares, de entre as quais se destacam as mais conhecidas, quanto à sua utilização.

Silimarina – Resultados estabelecidos por ensaios experimentais e clínicos, demonstam que para além de reduzir a reação inflamatória e inibir a fibrogénese no fígado, exerce uma atividade antioxidante e estabilizadora e promove a regeneração dos hepatócitos (as células que sintetizam as proteínas). Nas doenças hepáticas severas e crónicas causadas pelas doenças hepáticas alcoólicas e não alcoólicas, toxicidade hepática induzida por drogas e substâncias químicas, a silimarina, pode ter um efeito benéfico.

Alcachofra – A investigação revelou que o extrato de alcachofra demonstra um significativo efeito antioxidante capaz de proteger as células hepáticas dos danos, além de diminuir os níveis de gordura e colesterol no fígado. Também é usada para aliviar os sintomas de azia e ressaca alcoólica através da estimulação do fluxo da bílis no fígado.

Além dos problemas hepáticos, é igualmente usada para baixar os níveis de colesterol, na síndrome do intestino

irritável, problemas renais, retenção de líquidos (edema), as infeções da bexiga e artrite.

Raíz de chicória – Proporciona proteção contra os radicais livres induzidos por produtos químicos com potencial toxicidade para o fígado, além de lhe fornecer um importante suporte funcional para travar o stress oxidativo e a lesão hepática em boa parte das situações.

O pré-tratamento com extrato de chicória reduz significativamente o stress oxidativo e previne os danos celulares, ao mesmo tempo que melhora as condições hepáticas degradadas por toxicidade.

Sempre-viva – Planta medicinal usada há séculos como estimulante e desintoxicante do fígado é conhecida pelas suas propriedades antiespasmódicas, anti-inflamatórias e purificador do sangue. Na medicina popular é vulgarmente usada para tratar a doença hepática e para ajudar o organismo a desintoxicar toxinas, bactérias, metais pesados e poluição atmosférica.

Pectina – É uma fibra solúvel, componente natural das frutas e vegetais, que ajuda a restaurar o fígado nos processos mais agudos e crónicos, normalizando o metabolismo do colesterol e restaurando energias do corpo quando se encontra em carência. Somente através da combinação destes componentes é possível curar o fígado. Daí que qualquer tratamento deve ser realizado de acordo com um esquema rigoroso, estabelecido por um nutricionista competente e usando produtos de qualidade, isentos de impurezas químicas, nem sempre fáceis de encontrar.

> **“entre os milhares de ervas medicinais catalogadas, apenas um pequeníssimo número é eficaz no tratamento doas várias doenças hepatobiliares”**

Prevenir é o melhor passo para a cura! Para isso, siga uma alimentação pobre em gorduras, modere o consumo de bebidas alcoólicas e aprenda a identificar os sinais e a combater as doenças hepáticas, que geralmente têm diagnóstico tardio.

Saber Mais:
https://www.anatomiadocorpo.com/sistema-digestorio-aparelho-digestivo/figado/

https://melhorcomsaude.com.br/18-sinais-que-podem-indicar-que-seu-figado-esta-mal/

https://www.roche.pt/hepatites/hepatite.cfm

Independentemente do perfil genético

Estilo de vida saudável reduz risco de AVC

Pessoas com alto risco genético para doenças cardiovasculares podem reduzir a sua probabilidade de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC) ao adotar um estilo de vida saudável, de acordo com um estudo publicado na revista *BMJ*.

Os resultados destacam o potencial de medidas de estilo de vida para reduzir o risco de AVC em populações inteiras, mesmo naqueles com alto risco genético de acidente vascular cerebral.

Os investigadores desenvolveram uma pontuação de risco genético, baseado em 90 variantes génicas conhecidas por estarem associadas a acidentes vasculares cerebrais e avaliaram 306 473 homens e mulheres do Reino Unido.

Os participantes tinham entre 40 e 73 anos de idade e não apresentavam histórico de acidente vascular cerebral ou ataque cardíaco.

A adesão a um estilo de vida saudável foi baseada em quatro fatores: não fumar, ter uma dieta rica em frutas, vegetais e peixe, índice de massa corporal menor que 30 e prática de exercício físico regular.

Em todas as categorias de risco genético e estilo de vida, o risco de acidente vascular cerebral foi maior em homens do que em mulheres.

O risco de AVC foi 35 por cento maior entre aqueles com alto risco genético, em comparação com aqueles com baixo risco genético, independentemente do estilo de vida.

No entanto, um estilo de vida não saudável foi associado a um aumento de 66 por cento no risco de acidente vascular cerebral, em comparação com um estilo de vida saudável, e esse risco aumentado estava presente em qualquer categoria de risco genético.

Um alto risco genético combinado com um perfil de estilo de vida não saudável foi associado a um aumento do risco de acidente vascular cerebral mais do que duas vezes, em comparação com um baixo risco genético e um estilo de vida favorável, mostrou ainda o estudo.

Saber Mais:
https://medicalxpress.com/news/2018-10-healthy-lifestyle-irrespective-genetic-profile.html

https://www.unimed.coop.br/web/vtrp/viver-bem/saude-em-pauta/avc-estilo-de-vida-saudavel-reduz-riscos

Serviço complementa apoio jurídico prestado pela Liga

LPCC disponibiliza serviço médico-pericial aos doentes do Centro

O Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (NRC-LPCC) disponibiliza aos doentes oncológicos um serviço de apoio médico-pericial para os apoiar nos procedimentos técnico-administrativos resultantes do dano sofrido na integridade psicofísica, anunciou a Liga.

"Havia uma falha no que diz respeito a este apoio muito ligado com o dano corporal e relacionado com questões dos sobreviventes [à doença oncológica] relativamente ao trabalho e Segurança Social, entre outras", disse à agência Lusa Carlos Oliveira, presidente da estrutura.

O novo serviço, que vem complementar o apoio jurídico já prestado, visa a orientação do doente em relação aos pedidos e procedimentos técnico-administrativos resultantes do dano corporal, consequência da doença ou de efeitos secundários dos tratamentos.

Segundo o especialista Carlos Oliveira, muitas vezes os doentes não estão munidos dos relatórios clínicos necessários "para garantir a promoção da proteção e defesa" da sua situação.

O NRC-LPCC pretende o "acesso privilegiado dos doentes oncológicos a um relatório pericial célere, isento e rigoroso, que pode servir vários propósitos, nomeadamente ser um suporte no requerimento inicial de processos de atribuição de incapacidade ou invalidez".

"Os relatos que nos chegam mostram um sistema que não tem em conta as condições de saúde dos doentes, com indeferimentos sem fundamentação circunstanciada, com disparidades de decisões para a mesma situação, nas juntas médicas do Norte, Centro e Sul", refere Carlos Oliveira.

O novo serviço permite que os doentes tenham acesso a avaliações periciais, através de uma empresa especializada, em condições financeiras "muito favoráveis".

"No caso de doentes com dificuldades financeiras, é a Liga que paga (total ou parcialmente) as despesas com as avaliações, adotando a mesma filosofia de apoio com que suportamos outras despesas", salientou o presidente do NRC-LPCC.

Saber Mais:
https://www.dn.pt/lusa/interior/liga-contra-o-cancro-disponibiliza-servico-medico-pericial-aos-doentes-do-centro-10078084.html

https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/01/13/linha-de-apoio-ao-cancro/

Conclui estudo realizado nos EUA

Pessoas que dormem bem têm melhor saúde cardiometabólica

Tão importante quanto dormir cerca de oito horas por noite, uma nova pesquisa sugere que ir para a cama e acordar na mesma hora todos os dias é importante para a saúde.

O estudo analisou mais de 1 900 adultos e descobriu que aqueles que não tinham uma hora certa para ir dormir e acordar tinham um peso mais elevado, níveis mais altos de açúcar no sangue, pressão arterial mais alta e maior risco de enfarte ou acidente vascular cerebral (AVC) em dez anos.

Durante o estudo, participantes com idades entre os 54 e os 93 anos usaram dispositivos que rastrearam os horários de sono até o minuto. Isso permitiu que os pesquisadores identificassem a hora exata da hora de dormir.

Os pesquisadores também acompanharam quando os participantes foram para a cama e quanto tempo eles dormiram. Eles descobriram que as pessoas com pressão alta tendem a dormir mais e as pessoas obesas tendem a ficar acordadas até mais tarde.

Talvez a obesidade interfira com o sono; ou, como algumas pesquisas sugerem, talvez o sono de má qualidade interfira no metabolismo do corpo, o que pode levar ao ganho de peso, e isto seja um ciclo vicioso.

As pessoas com sono irregular também eram mais propensas a dizer que sofriam de depressão e stress, do que aquelas que tinham padrões regulares de sono.

Manter horas regulares de sono foi o melhor preditor de saúde cardíaca e metabólica, mostrou a investigação. As pessoas com sono irregular tinham mais sonolência durante o dia e eram menos ativas - talvez porque estivessem cansadas, indica ainda a pesquisa.

Saber Mais:
https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/02/150225_gch_sono_oito_horas_fn

https://www.researchgate.net/publication/233394143_Sleep_Duration_versus_Sleep_Insufficiency_as_Predictors_of_Cardiometabolic_Health_Outcomes

Quando comparado com os homens

Taxa de mortalidade por insuficiência cardíaca é maior entre mulheres

Apesar da redução na incidência geral de insuficiência cardíaca e mortalidade em pacientes ambulatoriais de 2009 a 2014, as taxas de mortalidade permanecem mais altas nas mulheres do que nos homens, de acordo com um estudo publicado recentemente na *CMAJ*, a revista da Associação Médica do Canadá.

Cientistas do Instituto do Coração da Universidade de Ottawa, no Canadá, identificaram 90 707 pacientes com diagnóstico de insuficiência cardíaca (1 de abril de 2009 a 31 de março de 2014). Diferenças sexuais na incidência de insuficiência cardíaca, mortalidade e internação hospitalar foram avaliadas.

Os investigadores descobriram que, entre os pacientes diagnosticados com insuficiência cardíaca, as mulheres eram mais propensas a serem mais velhas e mais frágeis que os homens.

Comorbidades diferiram entre homens e mulheres. Durante o período do estudo, a incidência de insuficiência cardíaca diminuiu em ambos os sexos, assim como a taxa de mortalidade.

No entanto, a mortalidade permaneceu mais elevada entre as mulheres do que entre os homens, com uma taxa de mortalidade feminina padronizada por idade de 89 por mil em 2009 e 85 por mil em 2013 *versus* uma taxa de mortalidade masculina padronizada por idade de 88 em 2009 e 83 em 2013.

As taxas de internamentos hospitalares após o diagnóstico de insuficiência cardíaca incidente diminuíram entre homens e aumentaram entre mulheres durante o período do estudo.

Saber Mais:
http://www.boasaude.com.br/noticias/11762/taxa-de-mortalidade-por-insuficiencia-cardiaca-e-maior-em-mulheres-do-que-em-homens.html

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S087025511730745X

Revela estudo nacional

Um em cada dez portugueses acredita que a psoríase é contagiosa

A maioria dos portugueses já ouviu falar em psoríase, mas há ainda mitos associados à doença que importa desmistificar, revela um estudo sobre o conhecimento que os portugueses têm da doença.

Os mais de 400 questionários realizados pela PSO-Portugal, uma associação que defende, apoia e dá voz aos doentes de psoríase, revelam que 72 por cento dos inquiridos conhece ou já ouviu falar sobre a psoríase, ainda que mais de um em cada dez continue a acreditar que esta se trata de um problema contagioso.

De acordo com o mesmo estudo, 86 por cento dos inquiridos revelou saber que esta é uma doença que não tem cura, com dois por cento a acreditar que se trata de um problema potencialmente mortal.

Para além destes dados, serão ainda apresentados os resultados de um estudo que avalia os principais impactos da doença na qualidade de vida de quem dela sofre.

Um outro estudo intitulado "My Dear Diary: A minha vida com Psoríase", que recolheu, ao longo de 28 dias, as referências dos doentes em vários domínios, fica clara a importância deste problema: 58 por cento do total de registos recolhidos (280) apresentam referências negativas à doença, aos quais se juntam mais de um terço (36 por cento) de registos que dão conta dos "olhares de terceiros" associados à psoríase.

Ainda que prevaleça o otimismo entre os doentes, com 50 por cento a revelarem uma atitude "construtiva/positiva" face à doença, ao todo, três em cada dez pessoas com psoríase (30 por cento) apresentam uma atitude "instável" perante o problema, mais negativa do que positiva, com 20 por cento a revelarem-se "conformados", demonstra esta investigação também da PSOPortugal.

A psoríase, doença que afeta cerca de 250 mil pessoas em Portugal, é uma doença crónica da pele, não contagiosa, que pode surgir em qualquer idade.

Caracteriza-se geralmente, pelo aparecimento de lesões vermelhas, espessas e descamativas, habitualmente nos cotovelos, joelhos, região lombar e couro cabeludo. Nos casos mais graves, estas lesões podem cobrir extensas áreas do corpo.

"Sendo uma doença pouco conhecida, é necessário informar e desmistificar quem lida com ela direta e indiretamente", alerta a PSOPortugal numa nota de imprensa.

Saber Mais:
http://www.psoportugal.pt/live/page_reader.php

https://www.minhavida.com.br/saude/temas/psoriase

http://www.sbd.org.br/psoriasetemtratamento/noticias/palavra-de-medico/entenda-a-psoriase-o-que-e-como-se-manifesta-e-como-trata-la/

Publicidade

Entidade quer distinguir pela positiva estabelecimentos cumpridores

ASAE avança com selo para premiar boas práticas na restauração

A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) vai avançar com um projeto-piloto inicialmente na restauração, para premiar as melhores práticas com a atribuição de um selo, segundo avançou à agência Lusa o inspetor-geral, Pedro Portugal Gaspar.

"Quando é realizado um ato inspetivo, o operador ou tem uma infração e corre o risco de ter um processo de contraordenação", referiu Pedro Portugal Gaspar, ou não tem nenhuma prova "de que foi visitado pela ASAE e está tudo bem".

Para o líder da organização, "a tradição inspetiva é penalizar pela negativa [...] e a ideia do selo é dar um incentivo pela positiva", salientou. Assim, os estabelecimentos em que a ficha de fiscalização, que orienta os inspetores, for cumprida na totalidade terão direito a esta distinção.

Este tipo de medida "já existe no norte da Europa", disse Pedro Portugal Gaspar e foi divulgado em primeiro lugar no Orçamento do Estado para 2019.

No dia em que a ASAE completa 13 anos, o inspetor-geral reconhece que há muitos desafios no futuro a que a organização tem que fazer face: "há um ponto muito importante para o futuro que é a vigilância do mercado online. Passa a ser um novo desafio", frisou.

Em declarações à Lusa, o responsável explicou que é preciso conhecer as "condições de venda do estabelecimento virtual e o conteúdo das transações que são feitas".

A ASAE já está a atuar no mercado do alojamento local e da venda de bilhetes para grandes eventos, por exemplo.

"Outro desafio é o branqueamento de capitais e financiamento do terrorismo na área não financeira", avançou Pedro Portugal Gaspar. Os setores mais sensíveis são aqueles em que há transações elevadas em dinheiro como stands de automóvel, leiloeiras, galerias de arte ou ourivesarias, disse o inspetor-geral.

Para fazer face a estes desafios, está a ser reforçada a formação, ao mesmo tempo que são implementadas alterações na carreira dos inspetores, para facilitar as operações. A colaboração com a Academia Europeia de Polícia, a Cepol, é um dos eixos desta estratégia.

Neste momento, a ASAE conta com 235 funcionários que atuam nas inspeções, com o líder da entidade a não rejeitar um aumento do número de trabalhadores.

Saber Mais:
https://www.dn.pt/pais/interior/asae-fez-44196-inspecoes-e-aplicou-coimas-no-total-de-86-me-em-2017-10126210.html

http://www.ahresp.com/pages.php?id=226

Investigação publicada no *Urology Journal*

Exercício melhora performance sexual de homens

Homens que se exercitam regularmente podem duplicar o tempo da sua relação sexual, de acordo com um estudo realizado pelo Hospital de Ancara, na Turquia.

Homens que correm, andam de bicicleta ou fazem levantamento de pesos durante 40 minutos todos os dias têm relações sexuais que duram cerca de cinco minutos, em média; em comparação, homens que andam menos de 30 minutos por semana têm relações que duram, em média, três minutos.

Os investigadores descobriram que a ejaculação precoce era mais frequente em homens com um com estilo de vida sedentário.

O estudo contou com cerca de 250 participantes que foram divididos em dois grupos, tendo por base a quantidade de exercício que praticavam.

Os voluntários tinham entre 18 e 45 anos e foram monitorizados durante o sexo por, pelo menos, seis meses; os participantes usaram um cronómetro todas as vezes que fizeram sexo.

Os cientistas também perguntaram aos homens se eles achavam que as suas parceiras, ou parceiros, ficavam satisfeitos depois do sexo.

No grupo de homens que se exercitavam regularmente, três quartos (76 por cento) dos homens acreditavam que a sua parceira, ou parceiro, estava completamente satisfeita. Este número caiu para apenas 56 por cento no grupo de homens sedentários, de acordo com a pesquisa publicada no Urology Journal.

Segundo os resultados, 27 por cento das pessoas que não se exercitavam experimentaram o que os investigadores definiram como ejaculação precoce.

Os homens no grupo que se exercitava tinham uma performance sexual entre dois minutos a 25 minutos; já entre os homens do grupo sedentário durava de 20 segundos a sete minutos e 50 segundos.

Saber Mais:
https://www.dailymail.co.uk/health/article-6354889/Men-exercise-regularly-able-twice-long-bed-dont.html

http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2018-04-15-Sexo-e-um-bom-exercicio-fisico--E-o-frio-provoca-mesmo-constipacoes--Estas-e-outras-mentiras-convenientes

Registados seis mil casos da doença todos os anos no país

Portugal no top 5 da taxa de sobrevivência ao cancro da mama

Todos os anos há seis mil novos casos de cancro da mama em Portugal, mas nem tudo são más noticias. Apesar da elevada incidência deste tipo de cancro no nosso país, os últimos estudos científicos publicados pela revista *The Lancet* colocam-nos no pelotão da frente em relação às taxas de sobrevivência na Europa.

No topo da tabela, Portugal surge ao lado de países como a Suécia e a Noruega. No Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama, 30 de outubro, os especialistas lembram que a prevenção e o diagnóstico precoce continuam a ser as melhores armas na luta contra a doença.

"É um dado muito importante que os portugueses devem saber porque, em Portugal, esta doença está a ser devidamente tratada, corretamente diagnosticada e as medidas de rastreio e sensibilização pública estão a ser adequadas", garante o oncologista Joaquim Abreu de Sousa.

O oncologista, que é também coordenador da Clínica de Mama do Instituto Português de Oncologia (IPO) do Porto, considera que Portugal está no caminho certo e que a taxa nacional de sobrevivência, ao fim de cinco anos de diagnóstico, é muito positiva.

"Estamos a falar de uma taxa de sobrevivência global de 85 por cento aos cinco anos. São notícias muito boas, que devem servir para encorajar as pessoas a continuarem alerta, a terem consciência de que é uma doença que se pode tratar", afirma o especialista.

E se há fatores de risco que podem ser corrigidos, como o consumo de álcool e a falta de exercício físico, há outros mais difíceis que é preciso não esquecer, como a idade da primeira menstruação, a idade da menopausa, o número de gestações, a idade da primeira gestação, o uso de anticoncecionais orais, o uso de terapêuticas hormonais de substituição, entre outras.

Saber Mais:
https://www.tsf.pt/sociedade/saude/interior/portugal-no-top-5-da-taxa-de-sobrevivencia-ao-cancro-da-mama-10107375.html

https://www.ligacontracancro.pt/

Anuncia Governo

Receita do imposto sobre o açúcar destinada à sustentabilidade do SNS

A receita obtida com imposto sobre as bebidas não alcoólicas vai ser destinada à sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e dos serviços regionais de saúde da Madeira e dos Açores, segundo uma proposta de Orçamento do Estado para 2019.

De acordo com a versão preliminar da proposta de Orçamento de Estado para 2019 (OE2019), que esteve em debate no passado sábado no Conselho de Ministros, a receita deste imposto vai ser "consignada à sustentabilidade do SNS e dos Serviços Regionais de Saúde das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, conforme a circunscrição onde sejam introduzidas no consumo".

"A afetação às regiões autónomas das receitas fiscais nelas cobradas ou geradas efetua-se através do regime de capitação, aprovado por portaria do membro do Governo responsável pela área das finanças, ouvidos os Governos Regionais", refere o documento.
Os encargos de liquidação e cobrança incorridos pela Autoridade Tributária (AT) são compensados através da retenção de uma percentagem de três por cento do produto do imposto, a qual constitui receita própria, acrescenta.

As bebidas não alcoólicas com mais açúcar vão ser novamente penalizadas fiscalmente, segundo uma versão preliminar da proposta do OE.

Atualmente, o código dos Impostos Especiais sobre o Consumo (IEC) prevê que as bebidas cujo teor de açúcar seja inferior a 80 gramas por litro ficam sujeitas a um imposto de 8,22 euros por cada 100 litros. Já aquelas em que o teor de açúcar ultrapassa os 80 gramas por litro são tributadas em 16,69 euros por cada 100 litros.

A proposta de Orçamento para o próximo ano prevê a introdução de dois novos escalões de tributação. No primeiro, para as bebidas cujo teor de açúcar é inferior a 25 gramas por litro, o imposto a pagar será de um euro por cada 100 litros; o segundo escalão prevê que as bebidas com açúcar entre 25 e 50 gramas por litro fiquem sujeitas a um imposto de seis euros por cada 100 litros; o terceiro, onde se enquadram as bebidas cujo teor de açúcar varia entre as 50 e as 80 gramas por litro, o imposto a pagar deverá ser de oito euros por cada cem litros; e o último, para as bebidas com mais de 80 gramas de açúcar por litros, o imposto a pagar será de 20 euros por cada cem litros.

Saber Mais.
https://www.dn.pt/lusa/interior/oe2019-receita-do-imposto-sobre-bebidas-acucaradas-consignada-a-sustentabilidade-do-sns-9997437.html

https://www.jornaldenegocios.pt/economia/impostos/detalhe/governo-manda-avaliar-impactos-do-imposto-sobre-refrigerantes

Publicidade

Compatível com as últimas versões iOS e Android

ÍNDICE® PRO

Android e iOS

Faça Download Gratuito nas App Stores

Google play

Available on the App Store

Publicidade

Farmácias

Medicamentos

Interações

www.indice.pt

Artigos

Notícias

Suplementos

Magazines

... e Muito mais