

FITOTERAPIA

A TERAPIA PELAS PLANTAS

ÍNDICE®

ABR 2019

TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.

MAGAZINE DE SAÚDE

ANEMIA
já um problema
de saúde pública

MAIS DO QUE UMA DIETA

WEIGHT WATCHERS

POTÁSSIO

ESSENCIAL PARA O
BOM FUNCIONAMENTO
DO CORPO HUMANO

SEBORREIA

Saiba como controlar o problema!



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003





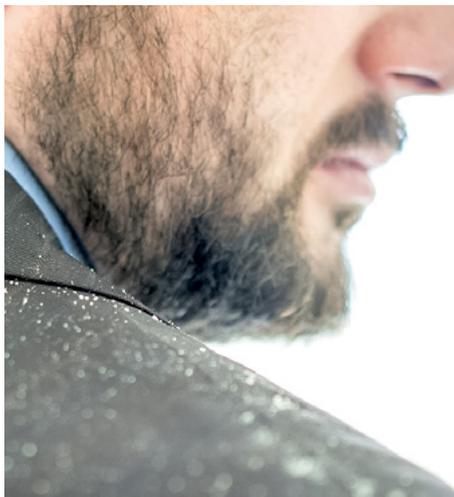
Dúvidas sobre medicamentos?

ÍNDICE.EU



6 Fitoterapia

A terapia pelas plantas



20 **Seborreia**
Saiba como controlar o problema!

34 **Potássio**
Minerais essenciais



48 **Dieta Weight Watchers**
Esqueça a contagem de calorias!

12 **Aptidão física**

Aptidão física é melhor preditor para avaliar longevidade de idosos

13 **Artrite reumatóide**

Número de doentes com artrite reumatoide seguidos por especialistas está a aumentar

14 **Biotecnologia**

Biochip poderá detetar dengue logo após contágio



15 **Cuidados continuados**

Robô foca bebé já ajuda a “cuidar” de doentes nos cuidados continuados na Amadora

16 **Diabetes infantil**

Campanha “IR(S) é o melhor remédio” vai renovar pediatria para crianças e jovens com diabetes



17 **Dietas e nutrição**

Comer duas colheres de frutos secos por dia aumenta função cerebral em 60%



18 **Dietas e nutrição**

Consumidores têm visões diferentes sobre informações nutricionais

19 **Dietas e nutrição**

Dieta rica em vegetais melhora saúde cardíaca e aumenta longevidade

26 **Dietas e nutrição**

Estudo fraudulento afirma que dietas vegetarianas não têm impacto na mortalidade

27 **Dietas e nutrição**

Lentilhas ajudam a emagrecer, queimar gordura e proteger contra doenças

28 **Dietas e nutrição**

Portugal é segundo da UE a comer mais fruta e o quarto a comer legumes

29 **Doenças raras**

Associação de Paramiloidose desafia doentes a mostrar o seu dia-a-dia através de fotografia

30 **Gripe**

OMS traça plano para combater gripe no mundo até 2030



31 **Neurologia**

Pessoas com excesso de peso são as que mais sofrem de enxaquecas



32 **Nutracênticos**

Extrato de semente de abacate possui composto anti-inflamatório

33 **Obesidade**

Uso excessivo de dispositivos digitais associado a risco de obesidade

40 **Obstetrícia**

Tecnologia sem fio permite monitorizar bebés prematuros

41 **Oncologia**

Cancro do pulmão vai ser a principal causa de morte na Europa

42 **Oncologia**

Europacolon aconselha rastreios ao cancro colorretal a partir dos 50 anos



43 **Probióticos**

Probióticos e iogurtes apresentam potenciais propriedades hepatoprotetoras

44 **Saúde e bem-estar**

Anemia é já um problema de saúde pública



45 **Saúde e bem-estar**

Aspirina parece não diminuir mortalidade por cancro da próstata



46 **Saúde e bem-estar**

Caminhar com cães pode aumentar risco de quedas em idosos

47 **Saúde e bem-estar**

Comer com restrição de tempo pode prevenir cancro da mama

54 **Saúde e bem-estar**

Compostos do café inibem cancro da próstata

55 **Saúde e nutrição**

Batatas podem melhorar níveis de açúcar no sangue

56 **Saúde e nutrição**

Comer um ovo por dia pode prevenir doenças cardiovasculares

57 **Saúde e nutrição**

Conheça os sintomas da falta de vitamina D e cinco alimentos ricos no nutriente

58 **Saúde e nutrição**

Vegetais ricos em sulforafano reduzem níveis de açúcar no sangue

59 **Suplementos alimentares**

Suplementos alimentares não previnem depressão

60 **Tabagismo**

Consumo de antitabágicos aumentou em 2018



61 **Terapias alternativas**

Só um terço dos doentes que recorrem a terapias alternativas revela opção aos médicos

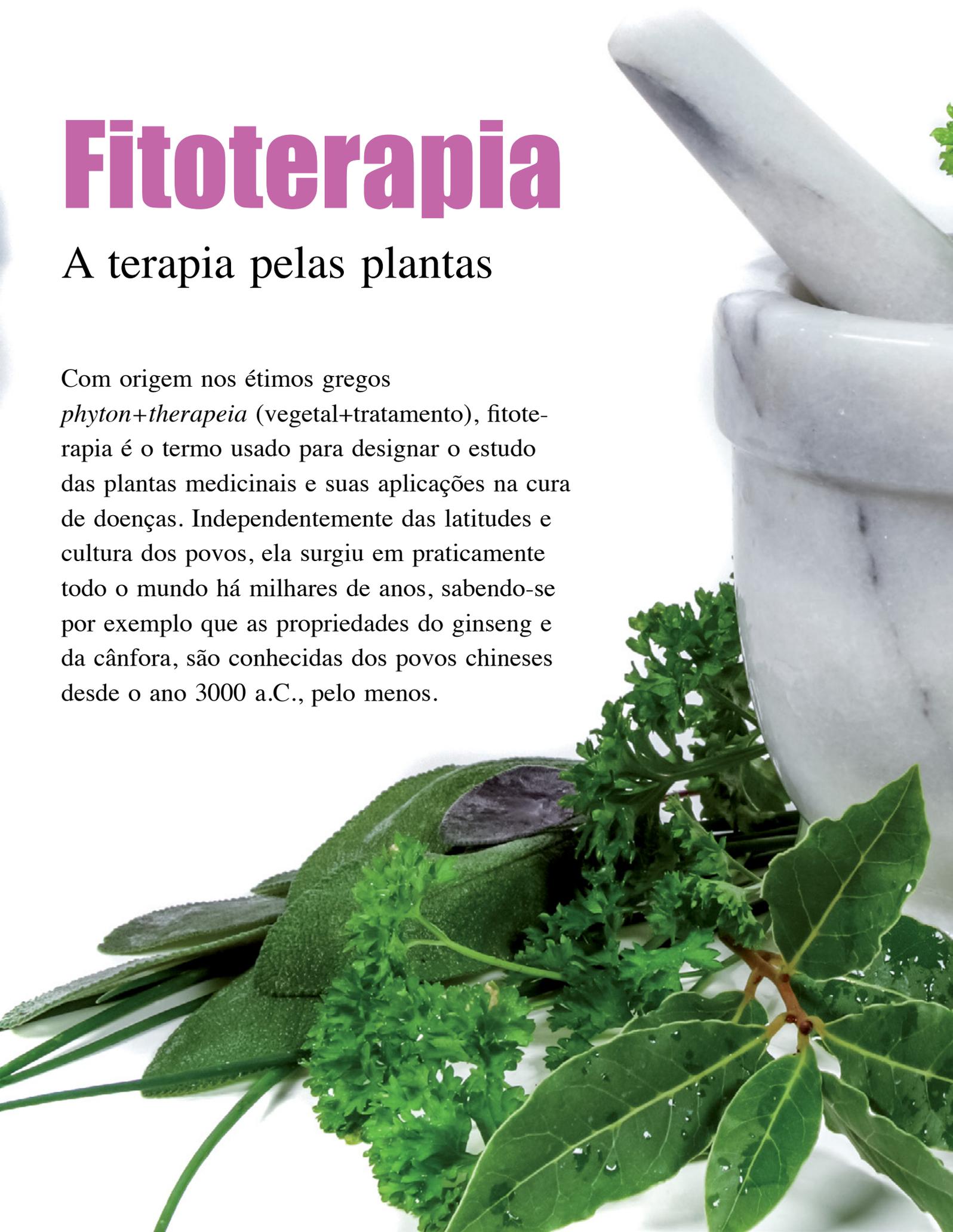
62 **Vírus Zika**

Proteção contra Zika pode estar em proteína do mosquito vetor da doença

Fitoterapia

A terapia pelas plantas

Com origem nos étimos gregos *phyton+therapeia* (vegetal+tratamento), fitoterapia é o termo usado para designar o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na cura de doenças. Independentemente das latitudes e cultura dos povos, ela surgiu em praticamente todo o mundo há milhares de anos, sabendo-se por exemplo que as propriedades do ginseng e da cânfora, são conhecidas dos povos chineses desde o ano 3000 a.C., pelo menos.



TERAPIAS ALTERNATIVAS





O uso popular das plantas medicinais, sob as mais variadas formas, em infusões, chás, ou macerados, difere da definição hoje dada aos medicamentos fitoterápicos, que são preparações obtidas de extratos das plantas, por técnicas de farmácia avançadas, na maioria dos casos através de métodos industriais.

Classificados como “Medicamentos Tradicionais à Base de Plantas”, em Portugal somente está autorizada pelo Infarmed a comercialização de uma dúzia de medicamentos fitoterápicos, cujo dispensa é regulada pelo estatuto de



“
o interesse das pessoas
pela fitoterapia no
ocidente tem vindo
a crescer nas últimas
décadas devido
principalmente à
procura de opções
mais naturais

medicamento não sujeito a receita médica (MNSRM).

De acordo com o Regime Jurídico do Medicamento de Uso Humano em vigor, por “Medicamento à base de plantas, entende-se qualquer medicamento que tenha exclusivamente como substâncias ativas uma ou mais substâncias derivadas de plantas, uma ou mais preparações à base de plantas ou uma ou mais substâncias derivadas de plantas em associação com uma ou mais preparações à base de plantas”.

Os procedimentos para concessão de autorização de introdução no mercado (AIM), dos fitoterápicos obedecem aos mesmos requisitos de qualquer outro medicamento, porém só poderão ser objeto de registo de utilização tradicional os que cumulativamente:

- tenham indicações exclusivamente adequadas a medicamentos à base de plantas e, dadas a sua composição e finalidade, se destinem e sejam concebidos para serem utilizados sem vigilância de um médico para fins de diagnóstico, prescrição ou monitorização do tratamento;
- se destinem a ser administrados exclusivamente de acordo com uma dosagem e posologia especificadas;
- possam ser administrados por uma ou mais das seguintes vias: oral, externa ou inalatória;
- já sejam objecto de longa utilização terapêutica, de acordo com os dados bibliográficos ou pareceres de peritos que provem que o medicamento em questão, ou um medicamento

- equivalente, teve uma utilização terapêutica durante os trinta anos anteriores, incluindo, obrigatoriamente, quinze anos num Estado membro da UE;
- sejam comprovadamente não nocivos quando utilizados nas condições especificadas, de acordo com a informação existente e reputada suficiente;
 - possam demonstrar, de acordo com informação existente e reputada suficiente, efeitos farmacológicos ou de eficácia plausível, tendo em conta a utilização e a experiência de longa data.

Baseada no conhecimento ancestral dos povos, a fitoterapia como método de tratamento à base de plantas, para além dos produtos com estatuto de MNSRM, disponibiliza igualmente formulações e produtos com elevada eficácia para tratamento das mais variadas patologias, muitos deles conhecidos e usados regularmente no dia-a-dia das populações orientais e cada vez mais procuradas pelos povos ocidentais, cujo conhecimento empírico foram entretanto perdendo ao longo dos tempos, em favor da medicina convencional.

De facto, o interesse das pessoas pela fitoterapia no ocidente tem vindo a crescer nas últimas décadas devido principalmente à procura de opções mais naturais, como forma de fugirem aos nefastos efeitos secundários dos medicamentos. Além disso, cada vez mais estudos e pesquisas científicas realizadas têm vindo



a comprovar as propriedades benéficas de cada vez mais plantas medicinais, o que muito tem contribuído para o aumento de confiança dos consumidores à escala global, em particular com o advento da internet através da qual esses eventos são divulgados.

Contrariamente à crença popular, o uso de plantas medicinais

“
o uso de plantas medicinais não é completamente isento de riscos

”

não é completamente isento de riscos. Além do princípio ativo terapêutico, a mesma planta pode conter outras substâncias tóxicas potencialmente indutoras de reações alérgicas devido à grande quantidade de substâncias diferentes, além de poder haver contaminação por produtos agrotóxicos ou outras substâncias perigosas, que no entanto podem ser eliminadas por processos industriais de refinação onde prevalece o controlo de qualidade da matéria prima.





De entre muitas outras substâncias, as plantas são constituídas por complexos químicos contendo vitaminas, minerais e óleos voláteis. Os fitoterapeutas, acreditam que o poder das plantas reside na sinergia dos vários elementos que a constituem, pelo que, em vez de utilizarem somente o princípio ativo, usam a planta na sua integralidade.

Além de plantas, a fitoterapia usa como ingredientes, flores, algas, plantas marinhas e selvagens, bolbos, raízes, cascas, sementes e folhas, ervas aromáticas, frutos, vegetais, especiarias e óleos essenciais, sendo possível encontrar nelas uma vasta gama de propriedades antibacterianas, antifúngicas, antifatulentas, adaptogénicas, sedativas, calmantes, tónicos, fortificantes e estimulantes.

O tratamento fitoterápico atua em cooperação com a medicina tradicional, nunca se opondo a esta, pelo que a sua prática é utilizada sobretudo para ajudar a prevenir ou controlar algumas

“
O tratamento fitoterápico atua em cooperação com a medicina tradicional, nunca se opondo a esta
 ”

doenças mais comuns e aliviar os sintomas, mantendo uma abordagem holística visando o bem-estar e equilíbrio do organismo no seu todo.

Há uma infinidade de plantas cujas propriedades se mostram benéficas para a saúde, sendo por isso impossível enumerá-las na totalidade. Por uma questão de segurança, ao utilizar um produto fitoterápico deve assegurar-se de que não excede a dosagem recomendada pelo fabricante ou responsável pela comercialização e em caso de amamentação, gravidez, toma de medicamentos ou doença, deverá sempre obter

o conselho prévio do seu médico ou farmacêutico antes de iniciar a toma de plantas medicinais.

Apresentações possíveis em fitoterapia

Tinturas – Para serem tomadas por via oral em pequenas quantidades, as preparações são feitas com álcool, a fim de extrair e conservar as propriedades originais dos componentes das plantas;

Decocções – Para tomar sob a forma de bebida obtida a partir da fervura em água, durante cerca de 10 minutos, de partes escolhidas das plantas depois de coada e deixada a arrefecer;

Infusões e chás – Bebidas obtidas depois de acrescentar água a ferver às partes selecionadas de plantas, deixando repousar durante alguns minutos;



Compressas quentes ou frias – Após a preparação da infusão aconselhada, mergulha-se nela um pano convenientemente limpo e desinfectado, aplicando-se em seguida na zona afectada. Esta solução é adotada para combater dores e outros problemas nas articulações;

Cataplasmas – São normalmente aplicadas com ligaduras para ajudar no alívio de dores articulares, após a sua preparação, usando plantas frescas ou secas depois de humedecidas e transformadas em pasta com água quente;



Cremes e bálsamos – Obtidos por processos industriais de produção, são usados para alívio de diversas patologias da pele, por aplicação externa;

Comprimidos e cápsulas – Igualmente obtidos por métodos industriais, contêm o princípio ativo da planta escolhida ou de outras partes ou plantas, e a sua toma é idêntica à de qualquer outro fármaco;

Banho de ervas – As plantas ou óleos essenciais aconselhados, embalados em pequenas saquetas são colocados por exemplo na água do banho, a fim de ajudar no relaxamento do corpo.

A utilização de plantas com fins medicinais e terapêuticos, tem vindo a ser harmonizada na União Europeia na última década. Atualmente já existe um considerável número de monografias de eficácia para plantas com indicações aprovadas

Sabia que...

Muitos dos medicamentos alguns conhecidos, como a aspirina, derivam de plantas? A aspirina deriva da casca de salgueiros.

a nível comunitário, quer para uso específico quer para registo de utilização tradicional.

Várias destas plantas crescem espontaneamente um pouco por todo o território nacional, mostrando que é possível a sua cultura e exploração por empresas interessadas na sua utilização adequada, comércio e exportação.

Trata-se de recursos naturais do país que interessa valorizar, considerando e valorizando as indicações terapêuticas já aprovadas a nível comunitário, sendo para isso necessário reunir vontades e agentes económicos que promovam e facilitem a sua exploração.

Saber Mais:

<http://www.oipm.uc.pt/home/index.php?target=read-news&id=13>

http://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/medicamentos-uso-humano/autorizacao-de-introducao-no-mercado/medicamentos_a_base_de_plantas

<http://trade.ec.europa.eu/tradehelp/pt/medicamentos-%C3%A0-base-de-plantas>



deverá sempre obter o conselho prévio do seu médico ou farmacêutico antes de iniciar a toma de plantas medicinais



Estudo avaliou mais de 6 500 pessoas

Aptidão física é melhor preditor para avaliar longevidade de idosos

Um novo estudo sugere que, nos idosos, a avaliação da aptidão física pode oferecer uma previsão mais exata sobre a sobrevivência de pessoas mais velhas do que os marcadores tradicionais, como a hipertensão arterial, colesterol elevado, diabetes e tabagismo.

O estudo incluiu mais de 6 500 pessoas, com 70 anos de idade ou mais, que realizaram um teste de esforço entre 1991 e 2009. O teste mediu a sua aptidão através de um teste realizado na passadeira.

Após o teste, os participantes foram acompanhados por uma média de pouco menos de dez anos. Durante o seguimento, 39 por cento dos participantes morreram.



Os pesquisadores descobriram que as pessoas que estavam mais em forma eram duas vezes mais propensas a estarem vivas uma década depois do que as que se encontravam em pior condição física.

Surpreendentemente, o número de fatores de risco de doença cardíaca não foi associado com a probabilidade de morte.

Participantes sem fatores de risco tiveram aproximadamente a mesma probabilidade de morrer do que aqueles com três ou mais fatores de risco, de acordo com o estudo, embora os investigadores tenham encontrado apenas uma associação entre a aptidão e a expectativa de vida.

Esta descoberta enfatiza a importância de estar em forma, mesmo quando se é mais velho.

O estudo foi apresentado no dia 16 de março na reunião anual do American College of Cardiology (ACC), em Nova Orleães, nos Estados Unidos.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11861/pratica-de-atividade-fisica-aumenta-longevidade-de-idosos.html>

<https://medium.com/@isegjbc/o-envelhecimento-da-popula%C3%A7%C3%A3o-portuguesa-8426628cf14c>

Destaca a Sociedade Portuguesa de Reumatologia

Número de doentes com artrite reumatoide seguidos por especialistas está a aumentar

O número de doentes com artrite reumatoide seguidos por reumatologistas está a aumentar, tendo ultrapassado os 7 700 no ano passado, numa doença que se estima afete cerca de 700 mil portugueses.

Os dados foram divulgados pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR) na véspera do Dia Nacional do Doente com Artrite Reumatoide, uma doença reumática crónica e inflamatória, que se caracteriza pela inflamação das articulações e “pode conduzir à destruição do tecido articular e periarticular”.

Segundo os dados do Reuma.pt, que existe desde 2008 e é, segundo a SPR, “uma das ferramentas essenciais no seguimento e na melhoria clínica dos doentes em consultas de reumatologia”, no ano passado, foram identificados 7 758 doentes seguidos por reumatologistas, contra os 5 002 de 2014.

O número de consultas também disparou, passando de 39 805, em 2014, para as 80 819, em 2018, um crescimento que a SPR considera que permite um melhor controlo da doença, apesar de recordar que muito tem de ser feito em Portugal para fazer chegar em tempo útil estes doentes ao especialista.

Segundo o presidente da SPR, Luís Cunha Miranda, a artrite reumatoide é uma “doença crónica porque não tem cura, mas, se eficazmente diagnosticada e tratada com o seguimento em consultas de Reumatologia, tem bom prognóstico”.

A SPR diz ainda que, nos últimos anos, “tem havido uma melhoria significativa no tratamento desta doença com o uso mais eficaz dos medicamentos existentes e dos novos que vão surgindo no mercado”.

“O tratamento precoce pode resultar em melhoria substancial do prognóstico a longo prazo. A artrite reumatoide não é uma doença rara e a sua prevalência (frequência) varia de 0,5-1,5 por cento da população nos



países industrializados. Em Portugal, estima-se que afete 0,7 por cento da população”, explica o presidente da SPR.

Os doentes com artrite reumatoide sentem dor e dificuldade em mobilizar as articulações, mas os sintomas podem ser muito variados.

Apesar de atingir homens e mulheres, a artrite reumatoide é duas a quatro vezes maior nas mulheres, com o pico de incidência a registar-se após a menopausa. Mas a doença pode desenvolver-se em todas as idades, incluindo na adolescência.

Saber Mais:

<https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/numero-de-doentes-com-artrite-reumatoide-seguidos-por-especialistas-esta-a-aumentar>

<https://www.spreumatologia.pt/o-que-e-a-reumatologia>

Exame identifica proteína não estrutural 1 em concentrações mínimas

Biochip poderá detetar dengue logo após contágio

Cientistas da Universidade de Bath, no Reino Unido, estão a desenvolver uma nova ferramenta para detetar a presença de dengue desde o início, logo após o contágio, ajudando a evitar que as pessoas sofram complicações potencialmente fatais.

“Se pudermos detetar a dengue mais cedo, poderemos tratar com eficácia os sintomas e impedir que o vírus se transforme numa infeção mais séria”, explicou Paulo Rocha, líder da pesquisa.

O trabalho resultou na criação de um pequeno biochip contendo sensores elétricos que analisam o comportamento de células humanas infetadas com o vírus da dengue.

Quando alguém é infetado pelo vírus da dengue, este produz proteínas, particularmente a “proteína não estrutural 1” (NS1), que é segregada pelas células infetadas. Assim, analisar a presença de NS1 na corrente sanguínea de um paciente através de um simples exame de sangue é o caminho natural para diagnosticar a doença.

No entanto, muitas pessoas infetadas com dengue podem não ser diagnosticadas porque a concentração de NS1 é baixa demais nos primeiros dias após o contágio. Isso impede o diagnóstico correto e a intervenção precoce para neutralizar e reduzir os efeitos do vírus.

Agora, usando um biochip de três centímetros quadrados, os cientistas mostraram que é possível detetar concentrações mínimas de NS1 observando o comportamento elétrico das células humanas.



Uma melhor compreensão do comportamento elétrico dessas células, acreditam os pesquisadores, ajudará a criar uma forma mais precisa e sensível de detetar a presença de infeções por vírus.

O trabalho está numa fase piloto, mas a equipa de investigação espera que o biochip leve ao desenvolvimento de um sistema de baixo custo para a identificação da dengue que revele o resultado na hora.

Se os resultados se confirmarem, a tecnologia também poderá ser usada para diagnosticar doenças causadas por outros vírus da família *Flaviviridae*, como o Zika e a febre amarela.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=biochip-podera-detectar-dengue-logo-apos-contagio&id=13353>

<https://www.pfizer.com.br/noticias/Dengue-fique-atento-aos-sintomas-e-saiba-como-se-prevenir>

Aceitação do robô tem sido positiva

Robô foca bebé já ajuda a “cuidar” de doentes nos cuidados continuados na Amadora

Oferecido pelos Serviço Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) ao Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) da Amadora, no verão do ano passado, o Mimo – nome dado a uma foca bebé (o robô PARO) – foi inserido nas visitas ao domicílio a dez doentes, com idades entre os 40 e os 92 anos.



Sendo um elemento diferente e inovador neste tipo de cuidados, o PARO tem acompanhado uma profissional médica das Equipas de Cuidados Continuados Integrados, que presta apoio a doentes sem médico de família.

De acordo com a SPMS, nesta primeira fase do projeto, o número de visitas domiciliárias com o robô tem variado entre uma a oito. O grau de aceitação tem sido positivo, verificando-se uma maior satisfação por parte dos doentes que se referiram ao PARO como “carinhoso” e “bonito”. Cada interação dos doentes foi de 20 a 60 minutos

e, quando questionados sobre o que sentiram, frequentemente frisaram a “paz” e o “bem-estar”.

Além de fomentar o movimento ao serem pedidas pequenas ações, como “fazer uma festa”, verificou-se também que foi facilitador do diálogo entre profissionais de saúde, doentes e cuidadores e, em algumas situações, foi uma importante ajuda em períodos de maior agitação do doente. Após algum tempo de intervalo entre as visitas médicas, o PARO serviu, também, como elemento facilitador da identificação do profissional médico.

“
verificou-se
também que foi
facilitador do
diálogo entre
profissionais de
saúde, doentes e
cuidadores
”

Esta experiência do Agrupamento de Centros de Saúde Amadora mostra que os sentimentos positivos e o efeito calmante nos doentes constituem mais-valias nas visitas domiciliárias com o

PARO, contribuindo para a melhoria na prestação de cuidados da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), conclui a SPMS.

PARO é uma foca robô bebé para fins terapêuticos, usada em hospitais ou lares de idosos como uma ferramenta para tentar melhorar a qualidade de vida de pessoas internadas, com a intenção de ter um efeito calmante.

Saber Mais:

<https://spms.min-saude.pt/2019/03/paro-apoia-doentes-da-rncci-caso-da-aces-amadora/>

Jornalista Martim Cabral associa-se à APDP, para que esta possa receber e acompanhar melhor as crianças e jovens com diabetes

Campanha “IR(S) é o melhor remédio” vai renovar pediatria para crianças e jovens com diabetes



A Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP) acaba de lançar a sua mais recente campanha de angariação de fundos “IR(S) é o melhor remédio” num vídeo em que o jornalista Martim Cabral apela, pelo segundo ano consecutivo, à doação, sem custos, de 0,5% do IRS.

“Uma nova pediatria na APDP também depende de si!” é o mote desta campanha, cujos fundos vão permitir a remodelação e ampliação do serviço de pediatria da APDP. A pediatria da APDP tem atualmente 5 salas de consulta e uma pequena zona de espera dedicada aos mais jovens, que beneficiarão de melhorias significativas graças a esta campanha.

“Esperamos aumentar a capacidade das salas de consulta e criar um espaço de convívio e de refeições para dar melhor conforto e condições às mais de 600 crianças e jovens com diabetes tipo 1 que acompanhamos anualmente na

APDP”, explica José Manuel Boavida, endocrinologista e presidente da APDP.

O jornalista Martim Cabral, copresentador da rubrica televisiva “Ir é o melhor remédio” é o embaixador desta causa e explica no vídeo como todos podem ajudar a APDP, doando 0,5% do seu IRS sem qualquer custo.

Para ajudar a APDP a renovar o serviço que ajuda a associação a cuidar das crianças com diabetes, basta inserir o NIF da APDP, 500 851 875, no quadro 11 do modelo 3, selecionando “Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública”.

“A pediatria da APDP já é um centro referência a nível europeu, reconhecido como “Centro Sweet” e estamos certos de que a renovação desta ala vai contribuir para melhorar o trabalho dos profissionais de saúde e, ao mesmo tempo, os cuidados prestados às crianças e jovens com diabetes tipo 1”, conclui João Filipe Raposo, Diretor Clínico da APDP.

A diabetes tipo 1 caracteriza-se pela incapacidade do pâncreas em produzir insulina, o que implica que as pessoas com este tipo de diabetes tenham de realizar terapêutica com insulina durante toda a vida. De acordo com os números mais recentes do Observatório Nacional da Diabetes 2016, referentes a 2015, estima-se que a diabetes tipo 1 afete 3.327 crianças e jovens entre 0 e 19 anos.

Saber Mais:

<http://www.apdp.pt>

<https://news.cision.com/pt/apdp/i/campanha--ir-s--e-o-melhor-remedio--vai-renovar-pediatria-para-criancas-e-jovens-com-diabetes,c2096035481>



Conclui estudo de investigadores da Austrália

Comer duas colheres de frutos secos por dia aumenta função cerebral em 60%

Uma equipa de investigadores da Universidade do Sul da Austrália descobriu que comer frutos secos pode ajudar a melhorar a capacidade cognitiva, sobretudo em indivíduos de idade mais avançada.

O declínio cognitivo afeta milhões de pessoas em todo o mundo, mas ingerir frutos secos pode ajudar a desacelerar esse processo.

Os cientistas examinaram o efeito do consumo de frutos secos em 4 822 voluntários com 55 anos ou mais de idade.

Os resultados revelaram que os adultos que consumiam mais de dez gramas de frutos secos por dia tinham

uma melhor função cerebral, incluindo um poder de raciocínio mais apurado e uma maior capacidade de memória.

“Ao comer mais de dez gramas (ou duas colheres de chá) de frutos secos por dia as pessoas podem otimizar a sua capacidade cognitiva em até 60 por cento - comparativamente a quem não os consome – atrasando em cerca de dois anos o declínio cognitivo”, explicou

o cientista e professor Ming Li, que liderou o estudo, em declarações à publicação britânica *Mirror*.

Os investigadores acreditam que o atraso da degeneração do cérebro através do consumo de frutos secos poderá estar associado aos antioxidantes anti-inflamatórios presentes naquele alimento.

“Os frutos secos estão repletos de gorduras

saudáveis, de proteína e fibras com propriedades nutricionais capazes de diminuir o colesterol e de melhorar a saúde do cérebro”, concluiu o investigador.

Saber Mais:

<https://www.mirror.co.uk/science/eating-two-teaspoons-nuts-day-14163363>

<https://pt.myprotein.com/thezone/nutricao/lista-frutos-secos-beneficios/>



INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS?

ÍNDICE PRO



Revela estudo internacional

Consumidores têm visões diferentes sobre informações nutricionais

Um estudo realizado pela Universidade de Surrey, no Reino Unido, investigou se os consumidores do Reino Unido, Eslovénia, Alemanha, Espanha e Holanda conseguiam diferenciar as várias informações nutricionais e de saúde sobre os alimentos regulamentados pela União Europeia.

Regulamentos, como o Regulamento de Informação de Saúde e Nutrição, procuram eliminar informações infundadas e potencialmente enganosas sobre alimentos e fornecer um nível apropriado de proteção ao consumidor.

Os resultados do estudo mostram que os consumidores não podem diferenciar conscientemente entre uma informação nutricional e uma informação de saúde da forma que os especialistas em regulamentação fazem.

Os investigadores descobriram que as crenças predefinidas dos consumidores sobre os nutrientes e a sua relação com os resultados de saúde são os principais impulsionadores na forma como eles interpretam e entendem essas informações.

Quando os nutrientes que constam da informação são familiares e pessoalmente relevantes para o consumidor, existe o potencial para que eles “atualizem” as



informações nutricionais e dados de saúde simplesmente com base no seu conhecimento anterior.

Os cientistas acreditam que os reguladores precisam considerar a disponibilização de informações para garantir que os conhecimentos e as crenças dos consumidores sejam corretos e bem informados, para que possam entender e responder adequadamente às informações veiculadas pelo mercado.

Saber Mais:

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-03/uos-cvn032819.php

<https://www.asae.gov.pt/perguntas-frequentes1/rotulagem-de-generos-alimenticios-.aspx>

Mas não basta consumir qualquer tipo de vegetal

Dieta rica em vegetais melhora saúde cardíaca e aumenta longevidade

Para cuidar melhor do coração e ter uma vida mais longa, as pessoas deveriam adotar uma dieta baseada em muitas frutas, vegetais, cereais integrais e nozes. Essa é a principal conclusão de um estudo com quase 48 mil mulheres e 26 mil homens, com idade média de 64 anos.

Os pesquisadores avaliaram os seus hábitos alimentares nos 12 anos anteriores e posteriores ao ingresso no estudo. Nenhum participante tinha histórico de doença cardíaca ou cancro.

Durante esse período, o risco de morte por todas as causas foi oito por cento menor para os participantes que adotaram um regime geral de consumo baseado em vegetais e



dez por cento menor para aqueles que adotaram as dietas mais saudáveis.

Contudo, para os participantes que adotaram uma dieta baseada em vegetais e rica em sumos de frutas açucarados, grãos refinados, batatas e doces, o risco de morte aumentou 11 por cento.

Um aumento de dez pontos numa dieta equilibrada saudável foi associado a um risco dez por cento menor de morte relacionada com doenças cardíacas, enquanto um aumento de dez pontos numa dieta insalubre foi associado a um risco seis por cento maior.

Um aumento de dez pontos poderia ser alcançado substituindo uma porção por dia de grãos refinados por grãos integrais, aumentando a ingestão de frutas e vegetais numa porção por dia, e eliminando uma porção por dia de bebidas açucaradas.

Segundo os pesquisadores, nem todas as dietas baseadas em vegetais são iguais, mas aumentar a ingestão de alimentos vegetais de alta qualidade ao longo do tempo reduz o risco de morte mesmo entre pessoas que começaram com dietas de baixa qualidade.

O estudo foi apresentado no dia 6 de março numa reunião da American Heart Association (AHA), em Houston, nos Estados Unidos.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11859/para-uma-dieta-vegetariana-nem-todas-as-plantas-sao-iguais.html>

DERMATITES

Seborreia

Saiba como controlar o problema!



DERMATITES

Afeta grande parte da população nos seus variados graus, e incomoda miúdos e graúdos. Fique a saber o que causa a patologia, em alguns casos chamada de crosta láctea, que cuidados deve ter para tratar a sintomatologia e como evitar recidivas.





Altamente sensível, a pele é o nosso maior e mais visível órgão. Sendo a primeira linha de defesa do corpo contra bactérias e fungos, uma pele saudável mantém o equilíbrio dos fluídos e ajuda a regular a temperatura corporal. Vital para a nossa saúde e bem-estar, está continuamente exposta às mais variadas situações, razão pela qual as doenças que a afetam são tão comuns.

Ainda que aparentemente inofensivas, algumas causam grande desconforto e têm um significativo impacto na nossa autoestima – é o caso da dermatite seborreica (DS), ou simplesmente seborreia.

A DS, ou eczema seborreico, é uma alteração crónica, não contagiosa e recorrente, em que ocorre inflamação nas áreas da pele onde existe um maior número de glândulas sebáceas. Caracteriza-se por placas eritemato-descamativas arredondadas, ovaladas, localizadas em áreas mais oleosas como

“O couro cabeludo é o local mais comprometido, sendo a caspa a manifestação mais frequente da doença”

couro cabeludo, face, colo e dorso, porém, as virilhas, axilas, região mamária e as nádegas também podem ser afetadas.

Atualmente, a DS acomete cerca de 18 por cento da população mundial, atingindo principalmente adolescentes e adultos jovens (18-40 anos), observando-se contudo em três faixas etárias distintas (2-12 semanas de idade), indivíduos de meia idade (30 a 50 anos) e nos idosos.

O couro cabeludo é o local mais comprometido, sendo a caspa a manifestação mais frequente da doença em adultos. Estima-se que cerca de 40 por cento dos

indivíduos maiores de 30 anos são afetados. Pode aparecer, em qualquer momento da vida, a partir da puberdade e seguir um curso crónico com exacerbações frequentes.

As suas causas são ainda pouco conhecidas. A DS ocorre quando o processo de renovação das células do couro cabeludo diminui, levando ao rápido desprendimento das células da pele, que ficam juntas para formar flocos visíveis.

Este processo tem sido associado a várias causas. Mais comum entre os homens, pensa-se que o distúrbio seja hereditário, observando-se que filhos de pessoas afetadas são mais suscetíveis de o serem também. No entanto, também se pensa que esteja ligado à irritação de um fungo denominado *Malassezia*, que prospera em zonas da pele que são muito oleosas, causando microinflamações que levam a pele e o couro cabeludo a ficarem com prurido.

Outra hipótese seria a explicação microbiológica que se baseia na relação com o fungo *Pityrosporum ovale*, presente na pele. Por apresentar características lipófilas, este microrganismo concentra-se particularmente em regiões ricas em glândulas sebáceas, ocasionando eritema e prurido.

Fatores como stress físico ou emocional, alterações hormonais, má alimentação ou ingestão de álcool, fadiga, climas extremos, o uso frequente de champôs, limpeza pobre da pele e obesidade, também podem aumentar o risco. Condições neurológicas, incluindo a doença de Parkinson, traumatismo craniano e AVC podem igualmente ser associados à DS. O vírus da imunodeficiência humana (HIV) também tem sido associado ao aumento dos casos.

Identificadas as possíveis causas, convém conhecer a sintomatologia nas



suas várias formas, de maneira a atuar o mais precocemente possível.

As formas infantil e adulta: sintomatologia

A forma infantil observa-se mais precisamente entre a segunda semana e o sexto mês de vida, com um pico de incidência entre a terceira e oitava semanas, apresentando um curso autolimitado.

Nas crianças, a DS ocorre geralmente porque as hormonas andrógenas masculinas, que estão aumentadas na gravidez, são transferidas para o recém-nascido, deixando as suas glândulas sebáceas mais ativas.

A erupção começa normalmente com escamas amarelas grosseiras no couro cabeludo – a chamada crosta láctea. Esta espalha-se para a face, com crostas amareladas, especialmente ao redor das sobrancelhas e orelhas. Ocorre sob o pescoço, nas axilas e, em alguns casos, no corpo e na área da fralda devido às condições de oclusão e contacto mas, neste caso, dá-se uma regressão das lesões com melhora espontânea do quadro antes dos seis meses de vida.

A infeção por *Candida Albicans*, *Staphylococcus aureus* e outras bactérias pode modificar parcialmente o quadro clínico, o que dificulta a diferenciação entre



dermatite irritativa das fraldas e a DS.

Na forma adulta as manifestações mais comuns incluem escamação, vermelhidão e aspereza no local. As escamas podem ser secas ou gordurosas, finas e espessas, geralmente acinzentadas ou amareladas, quase sempre aderentes, e ser ou não acompanhadas de prurido.

As lesões aparecem nas áreas com maior densidade de glândulas sebáceas, como a região do centro da face, sulcos próximos do nariz, regiões atrás das orelhas, sobrancelhas, cílios e barba, conduto auditivo externo, além da região centrotorácica.

Com o comprometimento do canal auditivo externo pode ocorrer otite com descamação, prurido e vermelhidão na região. O centro das costas, a região intermamária e a

anogenital também podem ser afetadas.

O local mais comum de acometimento é o couro cabeludo, que pode ser afetado em diversos graus. Aqui a caspa, a forma mais leve de DS do adulto, apresenta geralmente uma ligeira descamação assintomática e sem eritema.

“Na forma adulta as manifestações mais comuns incluem escamação, vermelhidão e aspereza no local.”

Nas formas mais intensas observa-se eritema de base com a presença de escamas aderentes de maior tamanho e aspeto gorduroso. Nestes casos, o acúmulo de escamas pode dar origem à formação de

verdadeiras crostas que afetam praticamente todo o couro cabeludo.

A DS também pode causar a queda dos cabelos. Cerca de 72 por cento dos doentes possuem algum grau de perda, podendo levar à rarefação capilar, sendo que, em alguns casos, com o tratamento da DS a queda de cabelos regride.

O diagnóstico da doença é clínico, tendo por base as características morfológicas das lesões, a localização das áreas seboreicas, distribuição simétrica e padrão evolutivo. Não se pense, contudo, que é fácil este diagnóstico.

Diagnóstico e formas de tratamento

Por vezes, torna-se difícil distinguir, seja clínica ou histopatologicamente, a DS de psoríase do couro cabeludo, dermatite de contacto, impetigo, pitiríase rósea de Gilbert, entre outras, considerando-se no entanto possível essa associação.

Em alguns casos, o médico dermatologista necessita de exames clínicos para confirmar o diagnóstico, como por exemplo um exame micológico, uma biópsia, ou um teste de contacto.

O tratamento da DS é estabelecido de acordo com a idade do paciente

e com a intensidade e extensão das manifestações clínicas, e apesar de não existir medicação que cure definitivamente a doença, a sintomatologia pode ser controlada.

Geralmente são utilizados medicamentos de uso tópico na forma de champôs, loções capilares ou cremes e, em alguns casos, medicamentos por via oral.

Nos adultos, o tratamento do couro cabeludo envolve:

Champôs antifúngicos com cetoconazol, piroctionato de zinco e ciclopirox olamina, que podem ser

“apesar de não existir medicação que cure definitivamente a doença, a sintomatologia pode ser controlada”

usados diariamente ou em lavagens alternadas conforme a atividade da doença. Podem também ser usados como manutenção (uma vez por semana), para evitar recidivas;

Champôs com derivados de alcatrão, que podem ser usados da mesma forma que os antifúngicos;

Champôs com propionato de clobetasol – reservados para os casos mais intensos. Deve ser usado por um período máximo de 4 semanas.

Corticosteroides tópicos: o propionato de clobetasol (potência muito alta), valerato de betametasona (potência alta), e a desonida e hidrocortisona (potência baixa) estão disponíveis em forma de loção (ou solução) capilar, para facilitar a aplicação.

Devem ser reservados para casos moderados a graves, evitando-se a aplicação por períodos prolongados (duas semanas).



Óleo mineral salicilado – utilizado quando há presença de escamas aderidas ao couro cabeludo do doente.

No tratamento da face e do corpo são utilizados:

Antifúngicos tópicos – o cetoconazol é a primeira escolha para o tratamento das lesões na face e no corpo.

Deve evitar-se o uso de *corticoides tópicos* de alta potência nestas lesões por haver frequentemente recidiva, logo após a suspensão do tratamento. Pode optar-se pelo uso de hidrocortisona 1% em creme ou desonida 0,05% em creme, por até 2 semanas.

Os *inibidores da calcineurina* como o pimecrolimus e o tacrolimus são os mais indicados para uso nas

lesões da face, pois não possuem os efeitos adversos dos corticoides, podendo ser utilizados por um período mais prolongado de tempo (até 12 semanas).

Na criança, muitas vezes, a doença é autolimitada reaparecendo apenas na idade adulta. Pode ser tratada apenas com o uso de emolientes leves, devendo evitar-se o uso de ceratolíticos ou corticoides potentes.

No couro cabeludo:

O *óleo mineral* deve ser usado para a remoção das escamas aderidas no couro cabeludo e supercílios dos bebés. Para a lavagem deve optar-se por champôs neutros.

Tal como nos adultos, os *champôs antifúngicos* com cetoconazol devem ser usados para os casos



mais extensos, em crianças na idade escolar. Já os corticoides tópicos como a hidrocortisona ou a desonida loção capilar, devem ser utilizadas pelo menor período de tempo possível, apenas para casos extensos.

Para o tratamento da face e do corpo:

O *cetoconazol* 2% creme é a primeira escolha para lesões persistentes na infância.

Os corticoides tópicos – hidrocortisona 1% e desonida 0,05% – em creme devem ser reservados para casos com eritema e prurido intensos, sendo utilizados por um período máximo de 10 dias.

Os *inibidores da calcineurina* – pimecrolimus 1% (crianças maiores de 6 anos) e tacrolimus 0,03% (maiores de 2 anos) e 0,1% (maiores de 12 anos) – são uma boa opção terapêutica



pois não possuem risco de atrofia cutânea.

Não existe uma forma de prevenir o desenvolvimento ou o reaparecimento da DS.

As palavras de ordem aqui são equilíbrio e tratamento medicamentoso correto, que dependerá da localização das lesões e da intensidade dos sintomas, alterar hábitos

“Cuidados especiais de higiene, como o uso de champô adequado ao tipo de pele, tornam o tratamento mais fácil”

e eliminar os fatores reguladores como má alimentação, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas.

Cuidados especiais de higiene, como o uso de champô adequado ao tipo de pele, tornam o tratamento mais fácil e de resolução mais rápida. Também para ajudar na melhoria dos sintomas não convém tomar banhos muito quentes; deve enxugar-se bem antes de se vestir; usar roupas que não retenham o suor

(os tecidos sintéticos são contraindicados); controlar o stress físico e mental e a ansiedade.

Estes hábitos devem acompanhar o doente ao longo de toda a vida uma vez que a DS se caracteriza por períodos de recorrência. Por fim, mas não menos importante, é o acompanhamento de um médico dermatologista, que deve vigiar a evolução da doença. Com a atenção devida e os cuidados certos conseguirá controlar o problema!

Saber Mais:

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BAArbios-da-pele/coceira-e-dermatite/dermatite-seborreica>

<https://es.familydoctor.org/condicion/dermatitis-seborreica/>

<http://www.scielo.br/pdf/abd/v86n6/v86n6a02.pdf>



Investigação realizada na Austrália

Estudo fraudulento afirma que dietas vegetarianas não têm impacto na mortalidade

Um estudo australiano, que está a ser considerado distorcido e enganoso, sugere que as dietas vegetarianas não têm qualquer efeito sobre a longevidade.

As afirmações são baseadas em dados “escolhidos a dedo”, segundo os investigadores que analisaram as suas conclusões; ao longo de apenas seis anos, o estudo acompanhou pessoas com uma idade média de 62 anos.

O estudo observou pessoas com saúde debilitada, o que afetou os resultados da taxa de mortalidade; além disso, não foram analisados grupos populacionais iguais entre vegetarianos e não vegetarianos.

O estudo apresentou apenas percentagens de taxas de mortalidade distorcidas e não diferenciou a idade em que as pessoas de cada grupo faleceram.

A investigação não pesquisou fatores de longevidade ou qualidade de vida, apenas teve em conta as taxas de mortes, independentemente da idade, pelo que não deveria fazer qualquer conclusão sobre a mortalidade.

Dos 243 096 homens e mulheres estudados, houve 16 836 mortes; 80 mortes foram observadas em vegetarianos, mas poderiam ter ocorrido em qualquer idade, especialmente porque o estudo só os acompanhou por uma média de seis anos.



“

nem todos os participantes foram acompanhados por um intervalo igual e previamente definido

”

E este é outro dos problemas indicados na investigação: os cientistas podiam ter seguido os vegetarianos até dez anos depois para pesquisar as suas taxas de mortalidade, mas poderiam ter acompanhado os outros participantes por apenas dois ou três anos. Ou seja, nem todos os participantes foram acompanhados por um intervalo igual e previamente definido.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-03-17-fraudulent-study-claims-that-eating-a-vegetarian-diet-has-no-impact-on-your-mortality.html>



Alimento é rico em fibras e vários outros nutrientes

Lentilhas ajudam a emagrecer, queimar gordura e proteger contra doenças

As lentilhas são um alimento que contribui para a sensação de saciedade e melhoram o trânsito intestinal, ajudando dessa forma a perder peso. Os benefícios deste alimento devem-se sobretudo ao seu alto teor de fibras.

As lentilhas são ainda um alimento diurético com múltiplos benefícios. Têm igualmente um alto teor de nutrientes essenciais, como polifenóis e outros compostos bioativos, que protegem o organismo de doenças degenerativas, como diabetes, obesidade, cancro e problemas cardíacos.

As lentilhas são uma excelente fonte de proteínas, já que fornecem até 18 gramas em apenas uma chávena e contêm somente uma grama de gordura por chávena.

Devido ao seu alto teor de proteína, as lentilhas po-

dem facilitar a reparação das células e o desenvolvimento de tecido muscular. Ou seja, esta leguminosa melhora a aparência física enquanto queima gordura e desenvolve os músculos.

Entre as causas da obesidade e excesso de peso está o metabolismo lento ou sofrer de prisão de ventre. Esses problemas ocorrem quando o corpo não consegue eliminar adequadamente o que não precisa, acumulando grandes quantidades de gordura.

Devido ao seu alto teor de proteínas e outros nutrientes essenciais, as lentilhas são recomendadas para acelerar

o metabolismo, o que, por sua vez, contribui para eliminar o excesso de gordura.

As lentilhas contêm 16 gramas de fibra por chávena, acelerando, assim, o metabolismo e regulando todos os processos digestivos.

As fibras são essenciais para que o corpo funcione adequadamente, tendo a função de desintoxicar o organismo, reduzindo a percentagem de toxinas no sangue.

Devido ao seu alto teor de fibras, as lentilhas são recomendadas para atenuar a fome e melhorar o trânsito intestinal, de maneira a que

possa reduzir a ingestão calórica diária e de alimentos.

Esta leguminosa contém vários nutrientes, dentro os quais se destacam os polifenóis. Estas são substâncias bio-sintetizadas que protegem o corpo contra bactérias e fungos, reduzem a inflamação e protegem o coração.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1224998/a-leguminosa-proteica-que-emagrece-queima-gordura-e-protége-de-doencas>

<https://www.mundoboforma.com.br/7-beneficios-da-lentilha-para-que-serve-e-propriedades/>

Indicam dados do Eurostat

Portugal é segundo da UE a comer mais fruta e o quarto a comer legumes

De acordo com dados do Eurostat, Portugal é o segundo país da União Europeia (UE) onde a população mais come fruta diariamente, ocupando também o quarto lugar no que toca ao consumo diário de legumes, acima da média comunitária.

O gabinete de estatísticas da EU revela que 81 por cento da população portuguesa consumiu fruta todos os dias em 2017 (dados mais recentes), sendo apenas ultrapassada por Itália, onde este consumo diário rondava os 85 por cento.

No que toca ao consumo de legumes, Portugal fica em quarto lugar (com 78 por cento da população a fazê-lo diariamente), apenas atrás da Irlanda (84 por cento), Bélgica (84 por cento) e Itália (80 por cento). Em ambos os consumos, a média comunitária é de 64 por cento.

Em sentido contrário, os países com menor consumo de fruta eram, em 2017, a Letónia (35 por cento), a Bulgária e a Lituânia (ambos com 37 por cento).

Já a Hungria (30 por cento), a Roménia (41 por cento) e a Letónia (44 por cento) eram os que menos comiam legumes.

Em toda a UE, uma em cada quatro pessoas (27 por cento) comia fruta duas vezes por dia em 2017, enquanto 37 por cento da população comunitária



o fazia uma vez por dia e a restante 36 por cento o fazia com menor frequência, pelo menos uma vez por semana.

Em menor número, 23 por cento da população da UE comia vegetais duas vezes por dia nesse ano, enquanto 40 por cento o fazia uma vez também diariamente.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1226893/portugal-e-o-segundo-na-ue-a-comer-mais-fruta-e-o-quarto-a-comer-legumes>

<https://ionline.sapo.pt/651997>

Doença afeta cerca de duas mil pessoas em Portugal

Associação de Paramiloidose desafia doentes a mostrar o seu dia-a-dia através de fotografia

No seguimento do Dia Mundial das Doenças Raras, a Associação Portuguesa de Paramiloidose (APP) convida os doentes a aderirem ao desafio de partilharem fotografias da sua autoria que retratem como é viver com a doença. O desafio “Living with Amyloidosis” mantém-se até ao dia 15 de maio de 2019.

A iniciativa pretende que os doentes retratem como é viver com esta doença genética, rara e debilitante, promovendo a sua inclusão na sociedade. Ao mesmo tempo, pretende envolver a sociedade, ao contribuir para aumentar a sensibilização em torno da doença e de histórias reais.

“Este é um desafio lançado a pensar nos doentes e em quem os rodeia, as suas famílias e os cuidadores. Queremos continuar a alertar para esta doença, para a forma como impacta a vida de cada um e para as necessidades específicas desta comunidade”, afirma Carlos Figueiras, enfermeiro e presidente da APP.

“Apesar de ser uma doença rara, o principal foco da doença é em Portugal, onde existem

mais de dois mil doentes e muitas famílias afetadas”, acrescenta.

As fotografias submetidas podem ilustrar temas e situações

diversas, desde que o tema principal seja a amiloidose e a forma como cada doente a encara no seu dia-a-dia. Podem enviar fotografias doentes, familiares, cuidadores, amigos ou qualquer pessoa que mantenha relação próxima com a doença.

As fotografias devem ser submetidas para o endereço de e-mail divulgado na página da associação, até ao dia 15 de maio de 2019. O objetivo é que as fotografias sejam expostas no âmbito do Dia Nacional da Paramiloidose, que se assinala, anualmente, a 16 de junho.

Saber Mais:

www.paramiloidose.com



Doença mata até 650 mil pessoas por ano

A Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou este mês uma Estratégia Global contra o vírus da gripe até 2030. O objetivo é proteger a população de todos os países contra a doença.

OMS traça plano para combater gripe no mundo até 2030

O plano divulgado em Genebra, na Suíça, prevê prevenir a gripe sazonal, controlar o alastramento dessa infecção dos animais para os seres humanos e ter os países “preparados para a próxima pandemia de influenza”.

Tedros Ghebreyesus, diretor-geral da OMS reforçou, em comunicado, que a ameaça da gripe pandémica está sempre presente.

O representante disse que há “o risco contínuo real de transmissão de um novo vírus influenza de animais para seres humanos que potencialmente causará uma pandemia”.

O chefe da agência declarou ainda “que a questão não é se haverá outra pandemia, mas quando vai acontecer”. Por isso, Ghebreyesus defende que é preciso vigilância e preparação porque “o custo de um grande surto de gripe superará em muito o preço da prevenção”.



para impulsionar a pesquisa, a inovação e a disponibilidade de novas ferramentas globais contra a gripe que venham beneficiar todos os países.

A agência destaca que a gripe continua a ser um dos maiores desafios de saúde pública, atingindo um bilhão de casos por ano no mundo. Desses, de três mil a cinco milhões são graves, resultando em cerca de 500 mil mortes por doença respiratória.

“ A OMS recomenda a vacinação anual contra a gripe como a forma mais eficaz de prevenir a infecção. ”

A nova estratégia é considerada “a mais abrangente e ambiciosa” que a OMS já desenvolveu contra a gripe. O plano pretende proteger as populações, todos os anos, e ajudar a preparar para uma possível pandemia,

reforçando todos os programas de prevenção vigentes.

Uma das principais metas da OMS, quanto a esta matéria, é reforçar a capacidade dos países para a vigilância e a resposta a doenças, além do combate à gripe. A ideia é que todos os países tenham um programa adaptado sobre influenza, que apoie na preparação nacional e global para a segurança em saúde.

A OMS também quer alargar as suas parcerias

A OMS recomenda a vacinação anual contra a gripe como a forma mais eficaz de prevenir a infecção. A imunização é especialmente recomendada a pessoas com maior risco de ter complicações graves da doença e profissionais de saúde.

Saber Mais:

<https://nacoesunidas.org/oms-lanca-nova-estrategia-para-controlar-da-gripe-no-mundo/>

Conclui estudo realizado nos EUA

Pessoas com excesso de peso são as que mais sofrem de enxaquecas

Um estudo *in vivo* em modelo animal realizado por uma investigadora portuguesa com o apoio da Universidade da Califórnia São Francisco, nos Estados Unidos, e do King's College London, no Reino Unido, permitiu concluir que há uma relação entre a enxaqueca e o controlo do apetite.

A investigadora Margarida Martins Oliveira foi distinguida, devido a este estudo, no Congresso da Ordem dos Nutricionistas 2019, com o 'Prémio Mérito Jovem Nutricionista'.

Margarida Martins Oliveira foi desenvolvendo interesse pelo tema, pois constatou que os indivíduos obesos têm crises de enxaquecas com maior frequência.

O trabalho realizado nesta área ganha pertinência, já que o melhor entendimento da relação entre os mecanismos que regulam o apetite e a enxaqueca tem em vista o desenvolvimento de melhores estratégias alimentares para estes doentes.

Apesar de alimentos específicos não estarem diretamente relacionados com o desencadeamento da enxaqueca, a nutricionista pretende ainda explorar se as pessoas com esta patologia têm tendência, numa fase inicial, a desejar determinados alimentos, como é o caso do chocolate.

Para a Ordem dos Nutricionistas, entregar o galardão 'Mérito Jovem Nutricionista' a Margarida Martins Oliveira reflete o reconhecimento do trabalho desenvolvido pela profissional, nomeadamente sobre uma patologia que afeta já nove por cento da população portuguesa.

Na União Europeia, estima-se que a enxaqueca represente um encargo financeiro de 27 mil milhões de euros por ano, uma vez que afeta negativamente a produtividade no



trabalho, causa absentismo laboral e, em alguns casos, até perda de emprego.

Margarida Martins Oliveira é licenciada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação e investigadora na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Realizou o seu estágio curricular no Brasil e o doutoramento em Neurociências, tendo já desenvolvido projetos de investigação na Universidade da Califórnia São Francisco, nos Estados Unidos, e no King's College London, no Reino Unido.

O 'Prémio Mérito Jovem Nutricionista' tem como objetivo premiar talentos e motivar a investigação e inovação na área da nutrição, reconhecendo e recompensando publicamente o trabalho desenvolvido.

Saber Mais:

<http://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=792>

<https://www.myneurologia.pt/atualidade/item/336-pessoas-com-excesso-de-peso-s%C3%A3o-as-que-mais-sofrem-com-enxaquecas,-revela-estudo-premiado-pela-ordem-dos-nutricionistas.html>

Descobrem investigadores dos EUA

Extrato de semente de abacate possui composto anti-inflamatório

Um extrato feito a partir da semente de abacate apresentou propriedades anti-inflamatórias surpreendentes, representando uma fonte potencial para novos compostos anti-inflamatórios que poderiam ser desenvolvidos como um ingrediente alimentar funcional ou nutracêutico.

A descoberta foi feita por acaso, ao longo de um trabalho de uma década em que os pesquisadores desenvolviam uma técnica para aproveitar a semente de abacate extraindo compostos que pudessem ser usados como corante alimentar.

A descoberta do efeito anti-inflamatório natural pode ser importante porque o cancro, as doenças cardiovasculares, a artrite, a colite e muitas outras doenças mais graves estão associadas à inflamação crónica.

Para determinar as propriedades anti-inflamatórias do extrato de semente de abacate - da espécie Haas, também conhecido como avocado -, os pesquisadores utilizaram modelos de cultura de células e enzimas que são importantes na resposta imune a doenças inflamatórias.

Células imunológicas, chamadas macrófagos, foram cultivadas em placas de petri e ativadas com estímulos pró-inflamatórios na presença ou ausência

do extrato de semente de abacate. Os pesquisadores mediram a produção de importantes mediadores pró-inflamatórios e vias de sinalização nas células após o tratamento com o extrato.

“O nível de atividade que vemos a partir do extrato é muito bom. Nós observamos a atividade inibitória em concentrações na faixa baixa de microgramas por mililitro, o que é uma quantidade de atividade que justifica novos estudo”, disse o professor Joshua Lambert, da Universidade do Estado da Pensilvânia, nos Estados Unidos.

Além disso, Lambert acredita que o estudo estabelece as bases para mais pesquisas ao fornecer evidências de que podem existir outros

compostos bioativos nas sementes de abacate.

“O próximo passo, antes de podermos tirar conclusões adicionais sobre a atividade anti-inflamatória deste extrato de semente de abacate, será desenhar estudos de modelos animais. Por exemplo, podemos observar um modelo de ratinho de colite ulcerosa onde formulamos o extrato de semente dentro da dieta dos animais e observamos se este é capaz de reduzir a inflamação”, concluiu.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=extrato-semente-abacate-possui-composto-anti-inflamatorio&id=13334>



Investigação recrutou 132 participantes

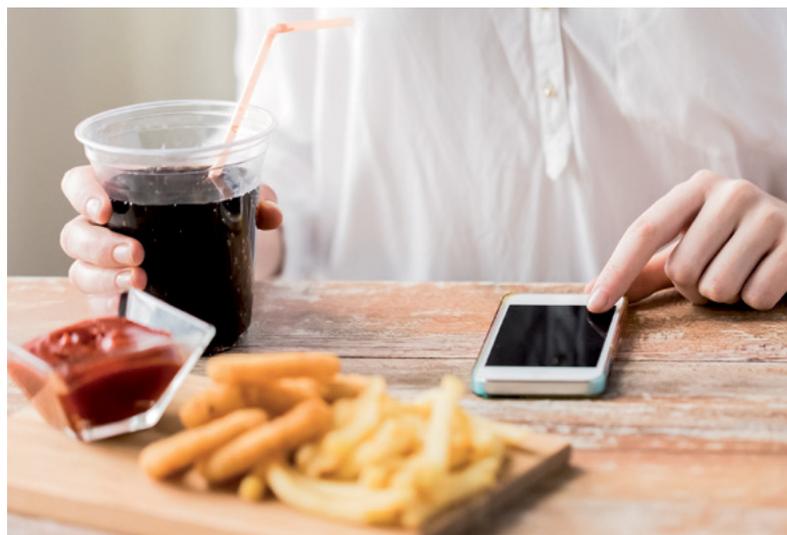
Uso excessivo de dispositivos digitais associado a risco de obesidade

Uma nova pesquisa da Universidade Rice, nos Estados Unidos, indica que o uso irracional e excessivo de dispositivos digitais está associado a uma maior suscetibilidade a tentações alimentares e falta de autocontrolo, o que pode resultar num aumento de peso.

Publicada na revista *Brain Imaging and Behavior*, a pesquisa foi realizada em duas partes; primeiro, 132 participantes, com idades entre os 18 e os 23 anos, completaram um questionário que avaliou os seus níveis de multitarefa e distração, a chamada escala Media Multitasking-Revised (MMT-R), que mede comportamentos pró-ativos de uso de telemóvel compulsivo ou inadequado (como sentir o desejo de verificar se há mensagens no telemóvel enquanto se fala com outra pessoa), bem como comportamentos mais passivos (como distrações relacionadas com os media que interferem com os trabalhos).

Os investigadores descobriram que pontuações mais elevadas do MMT-R estavam associadas a um maior índice de massa corporal (IMC) e a uma maior percentagem de gordura corporal.

Na pesquisa de acompanhamento, 72 participantes do estudo anterior foram submetidos a um exame de ressonância magnética funcional, durante o qual os cientistas mediram a atividade cerebral, enquanto as pessoas viam uma série de imagens que variavam entre fotos normais e fotos de alimentos apetitosos; os investigadores observaram um aumento da atividade na parte do cérebro que lidava com a tentação dos alimentos.



No geral, estas descobertas, embora preliminares, sugerem que há, de facto, ligações entre multitarefa nos media, risco de obesidade, medidas baseadas no cérebro para autocontrolo e exposição a dicas de comida.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-04-digital-device-overload-linked-obesity.html>

<https://www.bancodasaude.com/noticias/uso-de-multiplos-dispositivos-digitais-associado-a-risco-de-obesidade/>



NOVO FORMATO
VET DIGEST® MAGAZINE
by **ÍNDICE**®

SAIS MINERAIS: POTÁSSIO



POTÁSSIO

Minerais essenciais

Three yellow bananas are shown on the left side of the page, partially cut off by the edge. They are arranged diagonally from top-left to bottom-left.

Por vezes confundido com a vitamina K, pelo facto do seu símbolo químico ser representado pela letra “K”, na verdade trata-se de substâncias completamente diferentes e desempenhando funções distintas no organismo. O potássio é um elemento químico alcalino de origem mineral, essencial para o bom funcionamento do corpo humano sendo, de entre os vários nutrientes, um dos principais componentes das células e exercendo um papel essencial em muitas das funções mais importantes do organismo, tais como contração muscular, condução nervosa e frequência cardíaca.



É representado na tabela periódica dos elementos e é um nutriente que pode ser encontrado em diversos alimentos como bananas, abacate, laranjas, abóboras, espinafre e beterrabas, e pode ser identificado nos rótulos nutricionais dos alimentos pela letra K.

À semelhança do sódio, o potássio tem um importante papel no controlo dos níveis de fluídos no corpo, sendo que quando os níveis de sódio ficam elevados, devido por exemplo ao consumo excessivo de sal ou alimentos de conserva, o corpo retém os líquidos, podendo causar problemas como a hipertensão arterial. Neste caso, o potássio pode ajudar o organismo a manter os níveis adequados de fluídos através do balanceamento

dos efeitos provocados pelo excesso de sal.

Desempenhando função diferente do potássio no organismo, a vitamina K é por sua vez o nutriente de excelência para o bom funcionamento do metabolismo. Embora menos conhecida e mais difícil de encontrar em relação à grande maioria dos restantes componentes dos complexos vitamínicos, a vitamina K é no entanto um nutriente igualmente importante para o bom funcionamento do organismo, designadamente como fator de coagulação, podendo ser encontrada em pequenas quantidades em diversos alimentos e funcionando como auxiliar em várias reações metabólicas que se desenrolam no nosso corpo.

Considerações gerais e benefícios do potássio

O potássio é o terceiro mineral mais abundante no corpo humano, pelo que bastaria este simples dado para aquilatar da importância nutricional deste elemento, cuja quantidade no corpo é proporcional ao número de funções que exerce.

muscular, beneficiam a saúde osteomuscular, nervosa e circulatória.

O potássio é um dos eletrólitos do corpo, minerais que carregam uma carga elétrica quando dissolvidos em fluídos como o sangue, localizando-se quase na totalidade no interior das células, onde é necessário para o seu normal funcionamento, bem como para o funcionamento de nervos e músculos.

“o potássio tem um importante papel no controlo dos níveis de fluídos no corpo”

Assim, níveis adequados de potássio, além de ajudarem a prevenir doenças, regularem o metabolismo de forma a influenciar positivamente a perda de peso e o ganho de massa

Um corpo humano saudável, deve manter a concentração de potássio no sangue dentro de uma baía de valores muito estreita, sob pena de que se a concentração ficar muito elevada (hipercaliemia) ou muito baixa (hipocaliemia) pode haver consequências graves, como ritmo cardíaco anormal ou mesmo paragem cardíaca.



A fim de manter constante o nível de potássio no sangue, o corpo recorre ao grande reservatório do nutriente depositado nas células, combinando a quantidade consumida nos alimentos e bebidas contendo eletrólitos, com a quantidade perdida, principalmente através da urina e um pouco através do trato digestivo e da transpiração. Rins saudáveis podem regular a excreção de potássio para se ajustar às mudanças no consumo, tendo contudo presente, que alguns medicamentos e determinados quadros clínicos também afetam o movimento de potássio dentro e fora das células, o que em muito influencia os seus níveis no sangue.

Doenças

cardiovasculares – os benefícios do potássio são muito abrangentes, mas certamente o mais reconhecido é o papel desempenhado por esse mineral na prevenção de doenças cardiovasculares, pois devido à sua função vasodilatadora, com níveis adequados do nutriente, pode-se evitar ou aliviar a hipertensão arterial, reduzindo significativamente o risco de doenças cardiovasculares, além de aliviar os sintomas de distúrbios pré-existentes.

Metabolismo – ao regular os níveis de açúcar no sangue, o potássio não só evita os picos como a sua escassez, tendo por isso um papel metabólico muito importante para os diabéticos. Além disso, bons níveis de potássio também ajudam a regular a absorção e processamento de nutrientes como gorduras e carboidratos.

Sistema nervoso – além do sistema circulatório, também o sistema nervoso depende largamente do potássio, uma vez que esse mineral é essencial para a condutividade elétrica dos neurónios. Sem bons níveis de potássio, os neurónios têm a sua comunicação prejudicada perdendo-se assim a capacidade de memorização e aprendizagem. Ao mesmo tempo, a sua função vasodilatadora constitui mais um benefício para o sistema nervoso, dado garantir um maior aporte de oxigénio ao cérebro e impedindo a ocorrência dos temidos AVC.

Interação com o cálcio – a capacidade do potássio combater os diversos ácidos que atuam sobre os ossos, retirando-lhe o cálcio ou impedindo a sua fixação, resulta em benefícios para a densidade óssea e para



“O potássio é o terceiro mineral mais abundante no corpo humano”

o sistema excretor. Em contrapartida porém, baixam os níveis de cálcio na corrente sanguínea já que a sua fixação nos ossos é aumentada, o que significa que os rins passam a filtrar menos cálcio, reduzindo assim a possibilidade de formação de cálculos renais, devido a um mais eficiente funcionamento daqueles órgãos.

Stress e ansiedade – claramente visíveis são também os benefícios do potássio sobre a ansiedade e o stress, que com frequência levam

à obesidade e a outros transtornos metabólicos, males da atualidade, que aquele nutriente ajuda a atenuar quando os seus níveis se mantêm em valores adequados no organismo.

Massa muscular – extremamente dependente do potássio, a saúde muscular e os ganhos de massa muscular devem ser sempre acompanhados por adequados níveis desse mineral no organismo. A acumulação dos benefícios do potássio, começa logo pelos treinos de resistência muscular, dado o nutriente garantir que a contração e o relaxamento dos músculos sejam executados da forma mais correta e completa, evitando dores e sobretudo câibras, o que

iria ocorrer mesmo após os treinos, na ausência do potássio.

Adicionalmente o potássio desempenha um papel importante na síntese de proteínas, acelerando e intensificando a recuperação e o crescimento muscular, além de ajudar a nível hormonal para o ganho de massa muscular, ao manter baixos os níveis de cortisol, evitando desse modo que o corpo recorra ao consumo dos próprios músculos para obter energia.

Equilíbrio de líquidos

– níveis adequados de potássio influenciam positivamente não somente o funcionamento

dos rins mas também de todos os órgãos do corpo uma vez que o potássio funciona como regulador do equilíbrio hidroeletrolítico no organismo, o que faz com que cada órgão funcione com a concentração ideal de água, atingindo um desempenho superior em cada uma de suas funções.

Hipocaliemia – falta de potássio no organismo

O potássio é um eletrólito fundamental para o regular funcionamento das células nervosas e dos músculos, em especial para as células do músculo cardíaco. Normalmente



“desempenha um papel importante na síntese de proteínas, acelerando e intensificando a recuperação e o crescimento muscular”

Não obstante poder ter várias causas, normalmente uma situação de hipocaliemia deriva de perdas excessivas de potássio na urina, devido à toma de diuréticos ou resultado de outras patologias pré-existentes.



o nível de potássio no sangue é de 3,6 a 5,2 mmol/L. Sempre que fica abaixo de 3,5 mmol/L o diagnóstico é positivo para hipocaliemia, porém quando atinge valores inferiores a 2,5 mmol/L, a pessoa requer atendimento médico urgente pois pode correr risco de vida.

Geralmente quando ocorre uma pequena queda do nutriente no sangue, não apresenta sintomas. Porém, quando ocorrem disritmias cardíacas, fadiga, paralisia, constipação, fraqueza e fadiga ou espasmos musculares e lesão muscular (urina escura e dores musculares), principalmente quando incluem vômitos e diarreia ou perda de líquidos em geral, a ajuda médica além de urgente é imprescindível.

Dica:

Originalmente o potássio era conhecido por *kalium*. Daí que, os distúrbios que envolvem potássio contenham “cal” em seu nome.

A nível preventivo, o uso de diuréticos pode ajudar a prevenir hipocaliemia. Uma alimentação rica em potássio também é uma boa alternativa para ajudar a prevenir hipocaliemia, pelo que deverão ser incluídos regularmente na dieta os seguintes alimentos: abacate, algas marinhas, banana, cenoura, cereais, ervilhas, espinafre, feijões, figos secos, germe de trigo, kiwi, laranja, leite, manteiga de amendoim e tomate.



Hipercaliemia – Elevada concentração de potássio no sangue

Distúrbios renais, medicação e excesso de suplementação podem originar uma acumulação excessiva de potássio no

sangue, designada por hipercaliemia. Na maioria dos casos, o aumento da ingestão de potássio por si só não causa hipercaliemia, uma vez que os rins, funcionando normalmente, realizam um trabalho adequado na excreção de qualquer potássio em excesso.

No entanto, embora em raras situações, a hipercaliemia também pode ocorrer após a libertação de grande quantidade de potássio das células, situação que pode pressionar os rins e resultar em hipercaliemia com risco de vida, devido ao rápido deslocamento de potássio das células para a corrente sanguínea.

“Distúrbios renais, medicação e excesso de suplementação podem originar uma acumulação excessiva de potássio no sangue”

No caso de hipercaliemia ligeira, a redução do consumo de potássio ou a interrupção de medicamentos que impedem os rins de excretarem potássio pode ser suficiente. No entanto, caso seja considerada mais grave, o nível de potássio deve ser reduzido de imediato e a monitorização do coração deve ser feita continuamente, durante o procedimento médico.

Finalmente, os ossos, quando não são protegidos pelo potássio, apresentam uma densidade menor, já que esse é um dos benefícios mais conhecidos do nutriente. Isso pode prejudicar tanto pessoas jovens, em quem se verifica um crescimento lento e por vezes insuficiente, como pessoas mais velhas, que podem desenvolver um quadro de osteoporose.

Saber Mais:

<https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-potassio/>

<https://msdmnls.co/2KZiQlo>

https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/calcao-ferro-potassio-zinco-que-sao-os-minerais-entenda-tudo-sobre-eles_a7397/1



A D V E R T Ê N C I A S ?
ÍNDICE® PRO

Publicidade

Sistema possibilita toque pele a pele com pais

Tecnologia sem fio permite monitorizar bebês prematuros

Um novo sistema de sensores flexíveis permite monitorizar de forma menos invasiva os sinais vitais de bebês nascidos prematuros ou com doenças debilitantes.



Por isso, Ha Uk Chung e os seus colegas da Universidade Northwestern, nos Estados Unidos, desenvolveram um sistema de monitorização de sinais vitais sem fio e sem bateria, que usa um par de sensores ultrafinos que dependem apenas da água para aderir delicadamente à pele sensível dos bebês.

O dispositivo é capaz de recolher e processar dados completos de sinais vitais e de os transmitir, sem recurso a fios e em tempo real, para um computador externo.

Além de melhorar o bem-estar das crianças, esta nova tecnologia possibilitará que os pais tenham contato pele a pele com os recém-nascidos, o que não é permitido atualmente na maioria dos casos, embora se saiba que um toque de amor é crítico para os bebês prematuros.

O sistema elimina o grande número de fios

e elétrodos necessários para leitura dos sinais - além de serem flexíveis e moldáveis à pele, os novos sensores usam a tecnologia de comunicação sem fios.

Os bebês prematuros, normalmente, exigem uma monitorização constante e cuidadosa dos sinais vitais, incluindo temperatura, frequência cardíaca e respiratória,

pressão sanguínea, nível de oxigénio no sangue, etc.

No entanto, apesar dessa monitorização ser essencial, a teia de fios interfere com outros tipos de cuidados clínicos ou testes e os elétrodos podem ferir a pele frágil do bebê. Além disso, a fiação atrapalha o contato pele a pele, impedindo que os pais segurem os seus filhos recém-nascidos.

Testes preliminares e os estudos clínicos em andamento estão a demonstrar uma eficácia comparável à dos mais avançados sistemas de monitorização de padrões clínicos.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=bebes-incubadoras-serao-monitorados-tecnologia-sem-fio&id=13319>

Prevê estudo internacional

Cancro do pulmão vai ser a principal causa de morte na Europa

O cancro vai matar cada vez mais e o cancro do pulmão vai ser o principal responsável pelo maior número de mortes na Europa. Estas são as principais conclusões de um estudo liderado por uma equipa de cientistas italianos que preveem que a doença vitime mais 4,8 por cento dos europeus.

De acordo com um estudo, publicado esta semana na revista académica *Annals of Oncology*, o cancro do pulmão será o mais mortífero, prevendo-se que cause a morte de 280 mil pessoas.

A equipa liderada por Carlo La Vecchia, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Milão, em Itália, estima também que 360 mil mortes por cancro serão evitadas este ano.

Para chegar a estes números, a equipa de investigadores baseou-se nas taxas de mortalidade por cancro registadas na União Europeia, como um todo, incidindo este estudo nos seis maiores



países (França, Alemanha, Itália, Polónia, Espanha e Reino Unido).

Partindo destes seis países, os investigadores estabeleceram a taxa de mortalidade para todos os cancros e para dez cancros específicos (estômago, intestino, pâncreas, pulmão, mama, útero, ovário, próstata, bexiga e leucemias).

Para esta avaliação, foram ainda analisados dados recolhidos pela Organização Mundial de Saúde de 1970 a 2014.

“

O envelhecimento da população é apontado como a principal causa do aumento do número de casos de cancro.

”

Os autores do estudo preveem ainda que o cancro da mama vai provocar mais 800 mortes comparativamente a 2014. O envelhecimento da população é apontado como a principal causa do aumento do número de casos de cancro.

Saber Mais:

<http://visao.sapo.pt/visaosaude/2019-03-19-Cientistas-estimam-que-14-milhoes-de-pessoas-da-UE-vao-morrer-de-cancro-em-2019>



ÍNDICE[®]
Acompanhe-nos

facebook[®]
www.facebook.com/INDICE.Terapeutico/

Idade é um fator de risco para este tipo de tumor

Europacolon aconselha rastreios ao cancro colorretal a partir dos 50 anos



Em Portugal, são diagnosticados mais de sete mil novos casos de cancro colorretal a cada ano. Existem cerca de 80 mil doentes ativos e 50 por cento da população desconhece os sintomas.

A região de Lisboa e Alentejo concentram a taxa mais elevada de mortalidade. No entanto, o maior risco de incidência faz-se notar no litoral Norte e Centro do país.

Para contrariar os infelizes números desta doença, durante os meses de março e abril, a Europacolon promove o rastreio gratuito, através da Pesquisa de Sangue Oculto nas Fezes (PSOF).

Qualquer pessoa a partir dos 50 anos de idade deve fazê-lo, mediante os seguintes critérios: idade compreendida entre os 50 e os 74 anos; não realizou PSOF no último ano ou colonoscopia nos últimos cinco anos; sem sintomas relevantes; sem ligações hereditárias de primeiro grau

a doentes de cancro colorretal; sem história pessoal anterior de cancro e sem diagnóstico prévio de pólipos colorretais ou doença inflamatórias do intestino (doença de Crohn ou colite ulcerosa).

“A idade é um dos principais fatores de risco e, por esse motivo, a partir dos 50 anos, qualquer pessoa deve realizar o rastreio. Este método permite identificar precocemente a presença de um tumor ou de pólipos no intestino. Em caso positivo, a pessoa deve ser imediatamente encaminhada para o médico e fazer uma colonoscopia”, explica Maria João Mendes, farmacêutica e responsável pela implementação deste projeto ao nível nacional.

“A implementação do rastreio de base populacional tem sido um grande desafio, considerando a falta de recursos, de profissionais, organização e vontade política. A realização das colonoscopias, de acordo com as recomendações

“
a partir dos 50 anos, qualquer pessoa deve realizar o rastreio

internacionais, não está a ser cumprida. A falta de gastroenterologistas, a fraca resposta do Serviço Nacional de Saúde e as assimetrias regionais traduzem-se no flagelo nacional que é esta doença”, alerta o presidente da Associação de Apoio ao Doente com Cancro Digestivo, Vítor Neves.

“Este tipo de campanhas reflete-se numa maior atitude preventiva e na diminuição da mortalidade em cerca de 16 por cento”, afirma o presidente.

Saber Mais:

<http://www.europacolon.pt/noticias/noticia/1149-Campanha-de-Sensibilizacao-NAO-SE-PERCA-apela-ao-rastreio-do-cancro-do-intestino>

Estudo publicado na revista *BMC Complementary and Alternative Medicine*

Probióticos e iogurtes apresentam potenciais propriedades hepatoprotetoras

Investigadores da Arábia Saudita e do Egito avaliaram os efeitos da suplementação de probióticos ou iogurtes sobre o stress oxidativo e a fibrose hepática induzidos pelo parasita *Schistosoma mansoni* em ratos. As descobertas foram publicadas na revista *BMC Complementary and Alternative Medicine*.

A esquistossomose é uma infecção parasitária causada por vermes parasitas transmitidos pela água; os ovos de *Schistosoma* são depositados nos vasos sanguíneos que transportam sangue de certos órgãos para o fígado. A esquistossomose causa fibrose hepática e subsequente cirrose hepática.

Dados científicos mostram que os probióticos, que são microrganismos benéficos, podem contrariar os efeitos nocivos das infecções parasitárias. Para testar essa hipótese, investigadores usaram ratos infetados com *Schistosoma cercariae*; os ratos receberam, depois, um tratamento oral com probióticos ou iogurte durante uma semana, antes da infecção e imediatamente após.

O tratamento oral com probióticos ou iogurte reduziu significativamente o número e a carga de ovos e o tamanho do granuloma no tecido hepático.

Os resultados também mostraram que uma suplementação com probióticos aumentou o nível de



algumas enzimas antioxidantes e reduziu os níveis de glutatona.

Os investigadores concluíram que a suplementação com probióticos ou iogurte têm propriedades antiparasitárias e hepatoprotetoras promissoras que podem contrariar os efeitos da esquistossomose.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-03-27-probiotics-yogurt-anti-schistosomal-hepatoprotective.html>

<https://www.saberviver.pt/comida/nutricao/7-alimentos-probioticos-a-conhecer/#gs.5nfvge>

Sangue humano pode conter chave para tratar VIH/sida
28Mar2016

NOTÍCIAS DA SAÚDE?
ÍNDICE® PRO

Publicidade

Alerta especialista

Anemia é já um problema de saúde pública

De acordo com o estudo EMPIRE, realizado em 2015, um em cada cinco portugueses adultos tem anemia, o que faz desta uma condição de elevada prevalência no país. Cerca de 84 por cento dos doentes não sabe que tem anemia.



Para António Robalo Nunes, presidente do Anemia Working Group Portugal, “estamos perante um problema de saúde pública”. É ainda de referir que mais de metade de todos os casos de anemia é provocada por défice de ferro.

O ferro é um nutriente essencial para o organismo, para a saúde física e mental e para manter os níveis de energia adequados à atividade. Fadiga, tonturas, falta de ar, maior suscetibilidade para infeções, aftas, dores de cabeça, queda de cabelo ou intolerância ao frio são alguns dos principais sintomas provocados pelo aporte deficiente de ferro no organismo.

A anemia causada por deficiência de ferro tem um impacto significativo na saúde, aumentando o risco de

“

mais de metade de todos os casos de anemia é provocada por défice de ferro

”

morbilidade e mortalidade por agravamento de outras doenças subjacentes.

Os doentes com anemia apresentam sintomas de fadiga e têm uma qualidade de vida reduzida, quando comparados com doentes não-anémicos, tendo um impacto negativo na sua produtividade.

Para Robalo Nunes, “é essencial sensibilizar a população para este tema, pois, normalmente, subvalorizam um dos sintomas mais comuns - a fadiga - associando-o a outras situações. No entanto, a deficiência de ferro ou a anemia, quando não é tratada poderão ter implicações sérias na qualidade de vida do doente”.

Perante o diagnóstico, o tratamento depende do que é mais adequado a cada situação e a cada doente, reforça o médico.

Saber Mais:

<http://raiox.pt/dia-mundial-da-saude-anemia-e-um-problema-de-saude-publica/>

https://www.spmi.pt/20congresso/resumos_aceites_consulta.php?id=CO-13-05

Cientistas da Dinamarca descobriram que a toma de uma baixa dose de aspirina não parece reduzir o risco de morte por cancro da próstata, mas pode retardar a doença em alguns casos.

Para pacientes com tumores não agressivos de crescimento lento, a aspirina pareceu impedir o cancro de progredir. Um pequeno benefício também foi observado entre os homens que tomaram aspirina por mais de cinco anos, descobriram os pesquisadores.

A aspirina é amplamente utilizada devido à sua proteção estabelecida contra doenças cardiovasculares. Mas evidências crescentes sugerem que a aspirina pode reduzir o risco de desenvolver e morrer de cancro do cólon e outros tipos de tumor. Pensou-se que o cancro da próstata poderia ser adicionado a essa lista.

Para o estudo, a equipa recolheu dados sobre mais de 29 mil homens,

Estudo analisou dados de mais de 29 mil homens

Aspirina parece não diminuir mortalidade por cancro da próstata



com idade média de 70 anos, que foram diagnosticados com cancro da próstata entre 2000 e 2011.

Durante quase cinco anos de acompanhamento, mais de 7 600 homens morreram da doença e mais de 5 500 morreram de outras causas, segundo o estudo.

Observou-se que a aspirina não foi associada, neste grande estudo, a um menor risco de morte por cancro da próstata, apesar dessa associação parecer ser promissora em estudos anteriores em laboratório.

Ainda assim, o risco foi reduzido entre os que usaram aspirina num subgrupo de homens com cancro da próstata de menor risco.

Os resultados foram publicados na revista *Annals of Internal Medicine*.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11863/aspirina-nao-parece-reduzir-a-mortalidade-pelo-cancer-de-prostata.html>

<http://www.sbcm.org.br/v2/index.php/noticias/noticias-da-saude/595-sp-430885086>



Estudo publicado na revista na *JAMA Surgery*

Caminhar com cães pode aumentar risco de quedas em idosos

Os animais de estimação podem proporcionar companhia a adultos mais velhos, e o exercício físico de andar regularmente com um cão pode melhorar outros aspectos da saúde física e psicológica. Levar o cão de estimação para passear pode ser um ótimo exercício para idosos, mas pode existir uma desvantagem: um maior risco de fraturas ósseas devido a quedas.



Uma nova pesquisa publicada na revista *JAMA Surgery* mostra que as fraturas sofridas por idosos norte-americanos enquanto caminhavam com os seus cães mais do que duplicaram nos últimos anos.

O novo estudo foi realizado pela Universidade da Pensilvânia. A equipa avaliou dados nacionais e descobriu

que entre as pessoas com 65 anos ou mais de idade, as fraturas associadas ao uso de cães com guia aumentaram de cerca de 1 700 casos, em 2004, para quase 4 400 casos, em 2017 - um aumento de 163 por cento.

Mais de três quartos das fraturas ocorreram em mulheres, sendo as fraturas de quadril e braço as mais comuns. Cerca de metade de todas as fraturas ocorreram na parte superior do corpo, com fraturas do pulso, parte superior do braço, dedo e ombro, a liderar.

O tipo mais comum de fratura foi a do quadril (17 por cento), que é um tipo de fratura que pode levar a uma mortalidade mais alta.

Os autores do estudo teorizaram que o aumento da posse de animais e uma maior ênfase na atividade física para adultos mais velhos podem estar a impulsionar essa tendência.

Os investigadores acrescentaram que o estudo envolveu apenas dados sobre fraturas tratadas nos serviços de urgência. O número real de lesões relacionadas com a marcha de cães entre idosos pode até ser maior se as lesões não tratadas num hospital - por exemplo, tendões ou lesões musculares - fossem contabilizadas.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11862/caminhar-com-caes-pode-aumentar-o-risco-de-quedas-em-idosos.html>

<https://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/2019/03/24/aumenta-numero-de-fraturas-em-idosos-que-passeiam-com-caes.ghtml>

Estudo realizado pela Universidade da Califórnia

Comer com restrição de tempo pode prevenir cancro da mama

Especialistas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, investigaram se comer com restrição de tempo poderia melhorar a saúde metabólica e diminuir o risco de desenvolvimento e crescimento de cancro da mama.

Os pesquisadores realizaram três experiências com ratos que não tinham ovários, de forma a simular o estado pós-menopausa.

No primeiro estudo, os ratos ficaram obesos comendo uma dieta com 60 por cento de gordura por dez semanas e depois foram divididos em dois grupos. Um grupo tinha acesso 24 horas à comida, enquanto o outro tinha acesso de oito horas à comida à noite.

Os ratos com obesidade foram comparados com um grupo de ratos alimentados com uma dieta com baixo teor de gordura, e todos os animais foram injetados com células de cancro da mama três semanas após o início do horário de alimentação restrito, e o crescimento do tumor foi medido periodicamente.

No segundo estudo, animais geneticamente modificados para desenvolver cancro da mama foram divididos em dois grupos. Um recebeu uma dieta rica em gordura, 24 horas por dia, e o outro seguiu uma dieta com alto teor de gordura e restrição de tempo. O crescimento do tumor foi medido periodicamente por ultrassonografia e também manualmente usando compassos de calibre.

A restrição de tempo na alimentação teve um efeito retardador do desenvolvimento de tumores e reduziu o crescimento do tumor em ratos obesos alimentados com uma dieta rica em gordura.



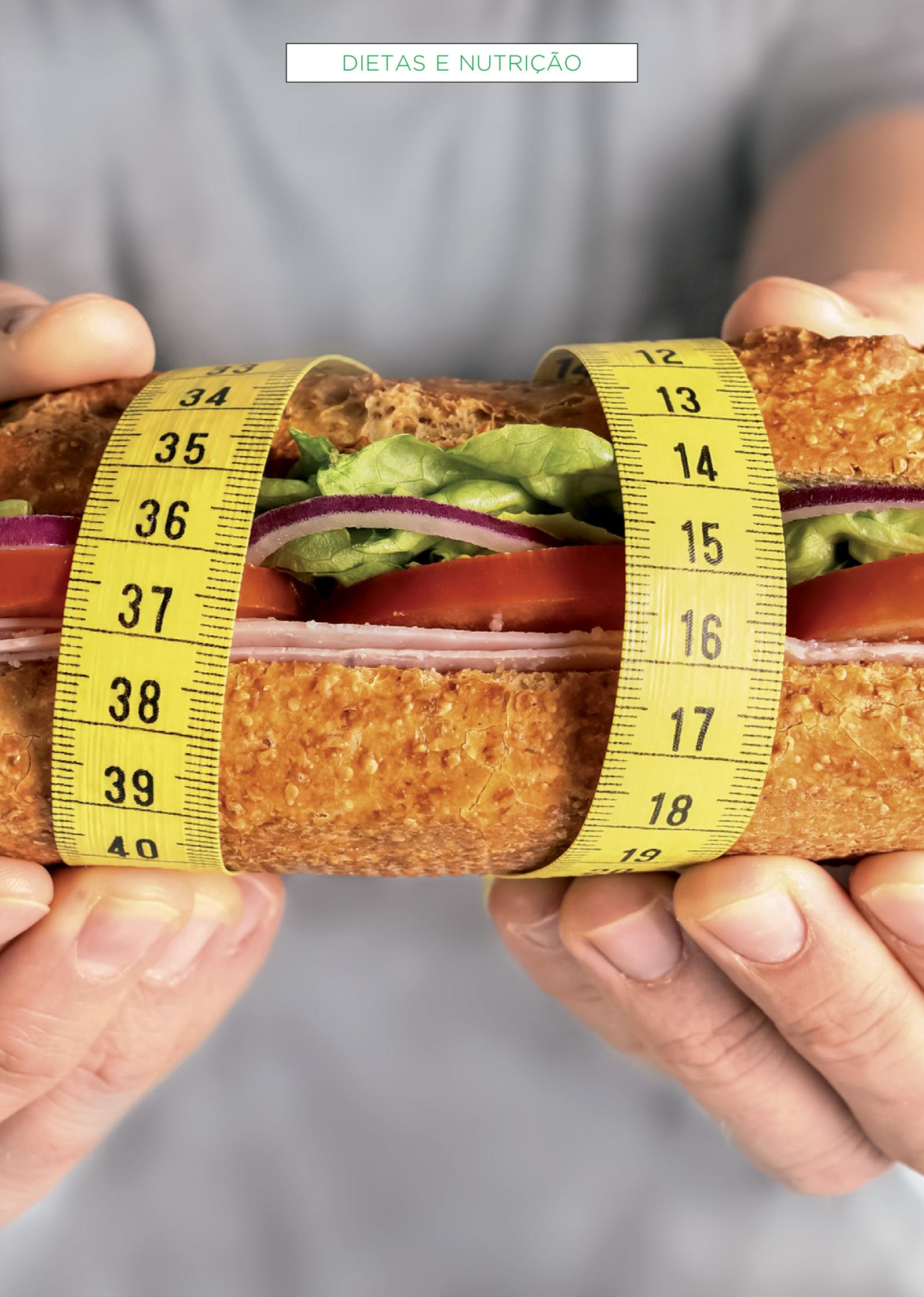
Os ratos que foram implantados com uma bomba de insulina experimentaram um crescimento tumoral mais rápido do que o grupo de controlo.

Segundo os investigadores, os resultados sugerem que o efeito anti-tumoral de comer com restrição de tempo é, pelo menos parcialmente, devido à redução dos níveis de insulina, sugerindo que esta intervenção pode ser eficaz na prevenção e na terapia do cancro da mama.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-03/tem032019.php

DIETAS E NUTRIÇÃO



Dieta Weight Watchers

Esqueça a contagem de calorias!

Cansada de fazer dietas sem conseguir emagrecer? Provavelmente ainda não ouviu falar da Dieta Weight Watchers, ou Dieta dos Pontos, como habitualmente é conhecida. Pois saiba que é um dos planos de emagrecimento mais famosos e eficazes de todos os tempos, principalmente nos Estados Unidos, onde “nasceu” há já cinco décadas.





Os milhões de pessoas e algumas celebridades – Oprah Winfrey, Jessica Simpson, Kate Winslet, Mariah Carey, e até membros da realeza britânica como Sarah Ferguson, Duquesa de York, por exemplo –, que asseguram ter alcançado o peso ideal com o programa não deixam margem para dúvidas.

Ainda está a tempo de desfrutar do próximo verão com a figura com que há muito sonha! Basta-lhe-á iniciar este programa baseado no princípio de que a dieta para perder peso é mais do que contar calorias, e que considera importante, acima de tudo,

fazer uma alimentação saudável. Não tem nada a perder, experimente!

O nome do programa, **Weight Watchers**, tem por matriz a sua ideia inicial, em que os participantes compareciam a reuniões semanais para falarem dos seus progressos com um “monitor”, que aconselhava e controlava a sua evolução. Este modelo continua em vigor, mas no entanto tudo hoje é mais simples já que é possível aderir apenas online.

Basicamente, a Dieta dos Pontos atribui pontuação a cada alimento de acordo com a quantidade de proteína, hidratos de carbono, gordura, fibra, calorias e a forma como o organismo os assimila.

Os alimentos que saciam mais são menos pontuados, bem como os altamente nutritivos em relação aos mais pobres em calorias. Os que possuem muita gordura (sobretudo saturada) ou com alto teor calórico são mais pontuados e por isso, devem ser consumidos apenas em pequenas quantidades.

Já as frutas e os vegetais têm normalmente zero pontos, podendo ser consumidos sem limites.

“

a Dieta dos Pontos é um programa que combina alimentação, exercício físico e terapia para modificar os hábitos alimentares.

”

Na verdade, nesta dieta não há restrições, pode comer-se de tudo desde que não se ultrapasse o número diário de pontos.

Entre as características que a definem, a Dieta dos Pontos é um programa que combina alimentação, exercício físico e terapia para modificar os hábitos alimentares. Trata-se de uma dieta hipocalórica que reduz entre 500 a 600 calorias diárias, cujo objetivo é perder cerca de 10 por cento do peso atual, ou 500 g por semana.

Se está a pensar que vai passar fome devido à redução das doses, não se preocupe, pois o número de pontos diários de cada participante tem em conta a sua idade, sexo, altura, peso



e nível de atividade física, sendo que os pontos atribuídos a cada pessoa são normalmente suficientes para três refeições principais e dois lanches diários.

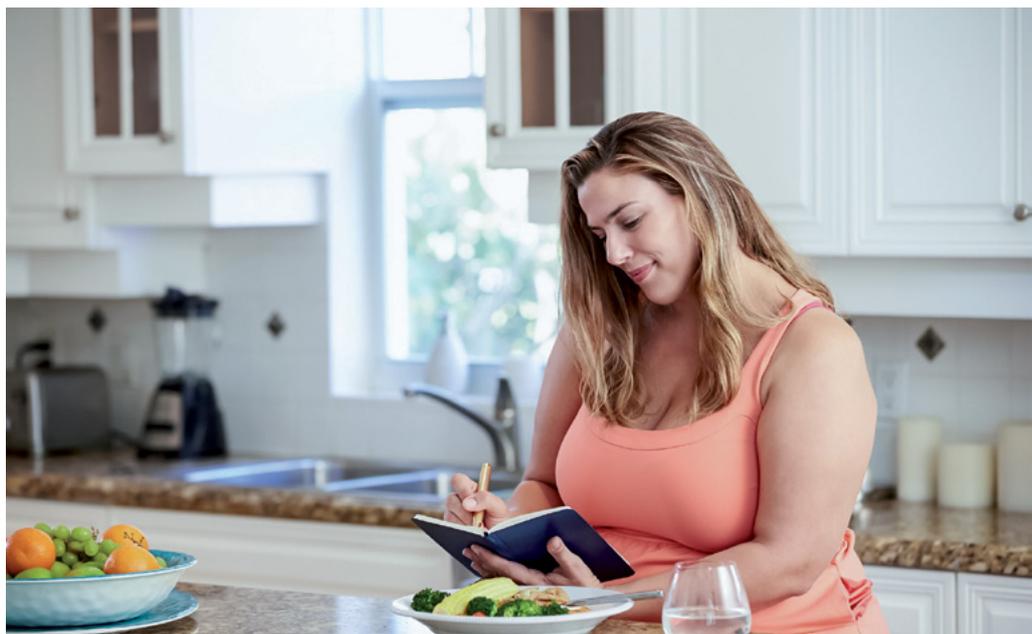
Também não tem de ser um “gênio” em matemática, fazer montes de cálculos, ou andar sempre a contar os pontos. Para facilitar a vida dos participantes, o programa criou um guia de bolso com os pontos dos vários alimentos, assim como aplicações para tablets e smartphones que permitem contar, administrar e registar os pontos assim como fazer o acompanhamento e cálculo do peso ideal bem como da massa corporal e até acompanham a prática de exercício físico.

Ainda que pareça fácil, antes de dar início a qualquer dieta convém saber exatamente como funciona para obter os melhores resultados.

Como funciona e como calcular a quantidade de “pontos a ingerir”

Normalmente as dietas são marcadas por calorias, mas a Dieta dos Pontos, tal como o nome indica, rege-se por pontos, sendo cada ponto equivalente a 3,6 calorias.

Nesta dieta, cada alimento tem um determinado valor em pontos que deve ser contabilizado ao longo do dia. Por exemplo, frutas como o quivi, a maçã e a laranja valem 11 pontos, legumes como abóbora, beterraba, brócolos e cenoura valem 10 pontos e os vegetais como rabanete, tomate e acelga valem 0 pontos. Os sumos variam entre os 0 e os 40 pontos, enquanto 200 ml de refrigerante valem 24 pontos. Um pão francês, por exemplo, vale 40



“
cada alimento tem um
determinado valor em
pontos que deve ser
contabilizado ao
longo do dia.

pontos – o mesmo valor que uma unidade pequena de batata doce.

Todos os alimentos são permitidos, desde que não se ultrapasse o total de pontos permitidos por dia. No entanto, fazer uma alimentação equilibrada e com alimentos mais saudáveis, como as frutas, verduras e alimentos integrais permite o consumo de uma quantidade maior de alimentos, o que dá uma maior sensação de saciedade e mantém o apetite afastado durante mais tempo.

Para quem deseja iniciar esta dieta é crucial criar uma tabela de alimentos, marcando todos os que deseja comer, de forma a não perder o controlo dos

pontos. Como é normal, a quantidade de pontos não será a mesma para todas as pessoas, pois afinal somos todos diferentes.

Para calcular a pontuação diária para cada pessoa, começa por se calcular a sua taxa de metabolismo basal (TMB) que é, basicamente, a quantidade de energia que o corpo gasta quando se está em repouso, para as suas funções básicas.

Para o efeito existe um valor a ser somado, com base no peso, idade e sexo da pessoa, como se pode ver na tabela abaixo:

Mulheres

10 a 18 anos – $12,2 \times \text{peso (kg)} + 746$

19 a 30 anos – $14,7 \times \text{peso (kg)} + 496$

31 a 60 anos – $8,7 \times \text{peso (kg)} + 829$

Acima de 61 anos – $0,5 \times \text{peso (kg)} + 596$

Homens

10 a 18 anos – $17,5 \times \text{peso (kg)} + 651$

19 a 30 anos – $15,3 \times \text{peso (kg)} + 679$

31 a 60 anos – $8,7 \times \text{peso (kg)} + 879$

Acima de 61 anos – $13,5 \times \text{peso (kg)} + 487$



“
**a opção mais acertada
 será consultar
 um médico ou
 nutricionista para que
 dê início à dieta**
 ”

O segundo passo, após identificar a TMB, é determinar o gasto de energia total (GET). Muitas pessoas pensam que por não praticarem atividades físicas não gastam energia diariamente, mas isso está errado. Na verdade, gasta-se energia mesmo quando se está em total repouso – a dormir, por exemplo –, embora menos do que quando se praticam atividades físicas.

Este cálculo leva em consideração o nível de atividade física (NAF) de cada indivíduo e está dividida em: sedentário (nível 1,2); leve (nível 1,4); moderado (nível 1,6); ativo (nível 1,9), e extremamente ativo (nível 2,3).

Após identificar o NAF da pessoa faz-se o cálculo: $GET = TMB \times NAF$. Na posse dos valores do gasto de energia total, e sabendo que 3,6 kcal equivale a 1 ponto, basta dividir o valor do GET, para se chegar ao total de pontos diários.

O cálculo do índice de massa corporal (IMC) é a última etapa deste processo pois é através dele que é possível obter o número de “pontos diários a ingerir” para começar a perder peso. Com os passos anteriores obtém-se a

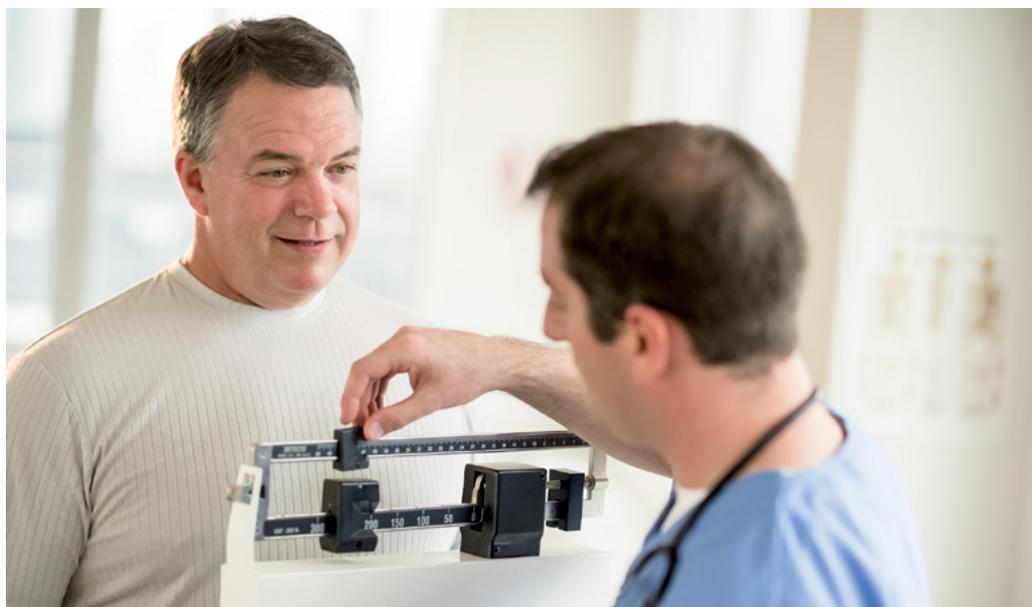
quantidade ideal para a idade, peso, sexo e nível de atividade física da pessoa.

Já o IMC indicará se a pessoa está no peso ideal – se estiver acima, esse valor determina a quantidade de pontos necessários para que a pessoa emagreça; se estiver abaixo do peso, acontecerá o inverso.

Apesar de cada pessoa poder fazer os cálculos para achar o seu número de pontos diários, a opção mais acertada será consultar um médico ou nutricionista para que dê início à dieta munido de valores o mais fidedignos possível. Afinal quando se inicia uma dieta é para se ficar mais saudável e não para adoecer. Não vale a pena correr riscos. Com estas informações, e os conselhos do especialista, basta seguir as regras da dieta para os resultados aparecerem.

Regras da Dieta dos Pontos e dicas para ter sucesso

Além de respeitar o total de pontos permitidos por dia, para emagrecer com esta dieta é necessário seguir outras regras como: não exagerar nas





doses alimentares, não fazer jejum e não poupar nos pontos de um dia a fim de os usar noutra.

O ideal seria dividir os pontos entre os vários tipos de alimentos como, por exemplo: hidratos de carbono – entre 160 e 176 pontos (50 a 60 por cento dos pontos totais) para o consumo de hidratos como massas, cereais, pão (integral, de preferência), legumes, frutas e verduras;

proteínas – 33 a 50 pontos da quota diária deveriam destinar-se a proteínas como carnes, leite, queijo, iogurte e grãos, optando sempre pelas versões magras;

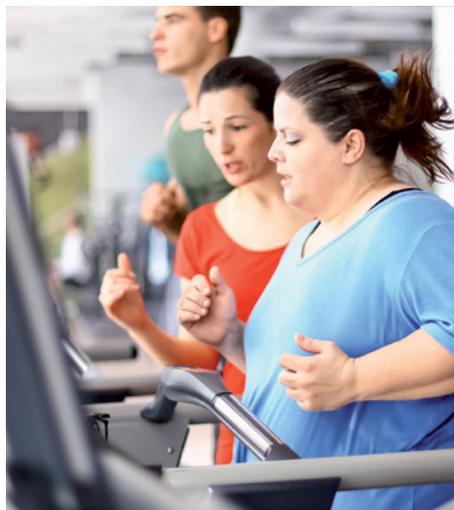
gorduras – o consumo de gorduras não deve ultrapassar os 96 pontos, prevalecendo a escolha de gorduras mais benéficas para a saúde, excluindo as gorduras trans. Este limite considera alimentos como o azeite, a manteiga e castanhas, que devem fazer parte de 30 por cento do total diário consumido.

Uma regra importante a cumprir é não ingerir uma quantidade de pontos menor que o mínimo recomendado (não se deve comer

menos do que 230 pontos por dia), ou comer mais de cinco alimentos classificados como zero pontos.

No que diz respeito aos exercícios, a sua prática dá direito a pontos extra mas estes só podem ser utilizados no mesmo dia e não guardados para outro. Muito importante também é que, após perder 5 kg, se deve recalcular a quantidade de pontos diários a ingerir, de forma a adaptar a dieta à nova condição física da pessoa.

A somar a estas regras, para facilitar a perda de peso, a pessoa ainda deve anotar num diário alimentar tudo o que come.



“

Na dieta dos pontos a prática de exercícios é tão importante como fazer uma alimentação saudável.

”

Se somar os pontos depois do almoço e antes do jantar terá uma ideia mais precisa de quanto ainda pode consumir – desta forma não ultrapassará a quota. Se isso acontecer, só tem de compensar comendo menos na próxima refeição.

Optar por uma salada antes do prato principal é saudável e evita que se exagere em alimentos mais calóricos, ou melhor, com muitos pontos. Mastigar bem, e várias vezes, os alimentos também é crucial, assim como evitar a ingestão de muitos líquidos à refeição.

Para acelerar os resultados da dieta... mexa-se! Uma dieta que prometa emagrecimento sem a prática de exercício físico, não deve ser levada a sério. Na dieta dos pontos a prática de exercícios é tão importante como fazer uma alimentação saudável.

Seja disciplinado e persiga os seus objetivos. O resultado surgirá mais depressa do que julga!

Saber Mais:

<https://ladietadelospuntos.net/>

<https://vivabem.uol.com.br/alimentacao/dieta/dieta-dos-pontos.htm>

<https://minutosaudavel.com.br/dieta-dos-pontos/>

Conclui estudo internacional

Compostos do café inibem cancro da próstata

Já se sabia que tomar café reduz o risco de cancro de próstata. Agora, um novo estudo identificou compostos químicos do café que inibem também o crescimento deste tipo de tumor quando este já se manifestou clinicamente.

Há cada vez mais evidências de que a ingestão de café está associada a uma redução na incidência de alguns tipos de cancro, incluindo o da próstata, do intestino, da mama e oral.

Cientistas do Japão estudaram os efeitos de seis compostos químicos encontrados naturalmente no café, aplicando-os em culturas de células de cancro da próstata humano *in vitro* e, a seguir, em animais de laboratório.

Os testes mostraram que as células tratadas com acetato de kahweol e com cafestol, compostos presentes no café, cresceram

mais lentamente do que os controlos.

Mais importante, os dois compostos foram capazes de inibir o crescimento de células que são resistentes a medicamentos anticancerígenos comuns, como o Cabazitaxel.

“Nós descobrimos que o acetato de kahweol e o cafestol inibiram o crescimento das células cancerígenas em ratinhos, mas a combinação pareceu funcionar sinergicamente, levando a um crescimento do tumor significativamente mais lento do que em animais não tratados. Após 11 dias, os tumores não



tratados tinham crescido cerca de três vezes e meia o volume original (342 por cento), enquanto os tumores nos ratinhos tratados com ambos os compostos cresceram cerca de uma vez e meia (167 por cento) o tamanho original”, afirmou Hiroaki Iwamoto, da Universidade de Kanazawa.

“Este trabalho mostra que o uso desses compostos é cientificamente viável, mas precisa de mais investigação; isso não significa que as descobertas já possam ser aplicadas aos seres humanos. Também descobrimos a redução do crescimento de células tumorais transplantadas, em vez de

células tumorais nativas, o que mostra que esses compostos parecem ter um efeito sobre as células resistentes a drogas nas circunstâncias certas, e isto também precisa de mais pesquisas. Atualmente, estamos a avaliar como podemos testar essas descobertas numa amostra maior e, em seguida, em humanos”, acrescentou Iwamoto.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-03/eaou-sic031519.php

<https://www.diarioda-saude.com.br/news.php?article=compostos-cafe-inibem-cancer-prostata&id=13337>



Equipa de pesquisa analisou batatas frescas roxas, vermelhas e brancas

Batatas podem melhorar níveis de açúcar no sangue

Um estudo publicado na revista Nutrition Research revelou que os compostos fenólicos presentes na batata podem ajudar a regular a resposta glicémica.

Realizada pela Universidade Purdue, nos Estados Unidos, a investigação teve como objetivo determinar os perfis fenólicos de diferentes variedades de batatas frescas e batatas fritas.

Os investigadores também analisaram o potencial dos extratos fenólicos da batata na regulação da digestão do amido e transporte intestinal de glicose em sistemas modelo.

A equipa de pesquisa usou batatas frescas roxas, vermelhas e brancas para o estudo.

Os investigadores realizaram um estudo *in vitro* e um estudo clínico piloto para determinar as diferenças na resposta glicémica e no esvaziamento gástrico, o tempo que a comida leva do estômago ao intestino delgado.

Os resultados do ensaio *in vitro* mostraram que

os extratos fenólicos de batata das variedades roxa, vermelha e branca tinham altos níveis de antocianinas e ácidos clorogénicos.

Além disso, os resultados do estudo clínico revelaram que a ingestão de batatas fritas roxas resultou em níveis de açúcar no sangue modesto, mas significativamente menor, aos 30 e 60 minutos após o consumo, em comparação com as batatas fritas brancas.

Com base nestes resultados, o estudo concluiu que compostos fenólicos em batatas frescas e batatas fritas podem ser benéficos para a resposta glicémica, pois podem ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-03-26-fresh-potatoes-improve-blood-sugar-levels.html>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Compostos_fen%C3%B3licos

Revela estudo publicado na revista *Heart*

Comer um ovo por dia pode prevenir doenças cardiovasculares

Comer um ovo por dia pode diminuir até 18 por cento o risco de doenças cardiovasculares, concluiu um estudo recentemente publicado na revista científica *Heart*.



Investigadores da Escola de Saúde Pública da Universidade de Pequim, na China, concluíram que o consumo moderado de ovos é benéfico à saúde e pode até ajudar a prevenir doenças como a insuficiência cardíaca, arritmias e problemas nas válvulas cardíacas, além de reduzir o risco de AVC e enfarte.

Para chegar a estes resultados, entre 2004 e 2008, foram analisados 461 213 chineses em dez regiões do país, com idades entre 30 e 79 anos, aos quais não haviam sido diagnosticadas doenças cardiovasculares, cancro ou diabetes.

Cerca de 13 por cento dos envolvidos neste estudo afirmou comer um ovo por dia, enquanto nove por cento disse não comer nenhum.

Segundo a investigação, os participantes que ingeriram até um ovo por dia reduziram o risco de derrame hemorrágico em 26 por cento. O risco de doença isquémica do coração baixou para 12 por cento.

“O acidente vascular cerebral, incluindo o hemorrágico e o isquémico, é a primeira causa de morte prematura,

“
o cientista alerta que os resultados devem ser interpretados também a partir dos hábitos alimentares e do estilo de vida chinês

seguida por doença cardíaca”, adianta Canqing Yu, co-autor do estudo.

Com base nestes resultados, o investigador afirma que comer ovos com moderação - menos de um por dia - leva a uma menor incidência de doenças cardiovasculares. No entanto, o cientista alerta que os resultados devem ser interpretados também a partir dos hábitos alimentares e do estilo de vida chinês.

Aumento da pressão arterial, obesidade e aumento de açúcar no sangue são fatores que contribuem para o risco de doença cardiovascular.

Saber Mais:

<https://edition.cnn.com/health>

<https://zap.aeiou.pt/um-ovo-dia-bem-ao-coracao-203523>

Vitamina D ajuda a regular quantidade de cálcio e fosfato no corpo

Conheça os sintomas da falta de vitamina D e cinco alimentos ricos no nutriente

Os sintomas de carência de Vitamina D podem incluir cansaço e fadiga crônica. É importante ter vitamina D suficiente no organismo, já que esta ajuda a regular a quantidade de cálcio e de fosfato no corpo, elementos esses que são essenciais para a manutenção de ossos, dentes e músculos saudáveis.

A vitamina D também tem um papel fundamental no funcionamento do sistema imunitário, no crescimento das células, reduzindo os índices de inflamação e regulando a tensão arterial, enquanto que a sua falta pode causar deformidades nos ossos, raquitismo e osteomalacia.

A exposição à luz solar é uma maneira fácil e eficaz de adquirir vitamina D, porém existem perigos associados ao Sol para a saúde como o aparecimento de tumores, sobretudo de melanoma, e, como tal, convém dar predileção ao consumo de certos alimentos que são também ricos nesta vitamina.

Entre março e setembro, a maioria dos indivíduos recebe quantidades suficientes de vitamina D no dia a dia, mesmo sem ir à praia, mas, durante o resto do ano, é mais complicado adquirir os níveis mínimos que o organismo requer.

Segundo o Sistema Nacional de Saúde Britânico (NHS), a vitamina D está presente em cinco tipos de alimentos: peixes gordos (salmão, sardinhas, arenque e cavala); carne vermelha; fígado; gema do ovo; alimentos fortificados (manteiga, margarina e em alguns cereais de pequeno-almoço).



Os sintomas de falta de vitamina D, de acordo com o site Medical News são: enfraquecimento dos ossos; enfraquecimento dos músculos; alterações no humor; dor crônica; pressão alta; exaustão e infertilidade.

Saber Mais:

<https://bit.ly/2GhAMbt>

https://www.mudaomundo.org/nutricao/vit_d_calcio

ÍNDICE[®]
compêndio



**Navegação
por toque**

Em pessoas diabéticas

Vegetais ricos em sulforafano reduzem níveis de açúcar no sangue

Vegetais crucíferos, como os brócolos, contêm sulforafano, um composto vegetal natural que oferece vários benefícios para a saúde. De acordo com um estudo recente, este composto pode ser usado para diminuir naturalmente os níveis de glicose no sangue de indivíduos com diabetes tipo 2.



O estudo, publicado na revista *Science Translational Medicine*, foi conduzido por investigadores da Universidade de Lund, na Suécia.

O sulforafano é um composto rico em enxofre encontrado em vegetais crucíferos. Vegetais crus têm altos níveis de sulforafano. Segundo este estudo, brócolos crus têm dez vezes mais sulforafano do que brócolos cozidos.

Num estudo realizado em ratos, os cientistas obser-

varam que, depois de o composto ter sido aplicado em células de fígado cultivadas, reduziu a produção de glicose.

Após o composto ter sido administrado a ratos com diabetes tipo 2, ajudou a melhorar a expressão do gene do fígado, alterando-o para um estado mais saudável.

Os resultados do teste sugerem que o sulforafano ajudou a diminuir a quantidade de glicose produzida

pelas células hepáticas cultivadas. O composto também ajudou a reverter a expressão génica anormal nos fígados de ratos.

Os investigadores também observaram os efeitos do extrato de brócolos em 97 participantes obesos com diabetes tipo 2; os indivíduos que consumiram o extrato tiveram uma redução significativa nos níveis de glicose no sangue em jejum, comparados àqueles que não consumiram o extrato.

Os investigadores acreditam que os resultados do estudo podem ser usados para desenvolver novos tratamentos para a diabetes tipo 2.

Saber Mais:

<http://www.food.news/2019-03-28-vegetables-rich-in-sulforaphane-lower-blood-sugar-in-diabetics.html>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/10-alimentos-que-ajudam-a-controlar-os-niveis-de-acucar-no-sangue-e-a-manter-o-peso>



Indica estudo publicado na revista *JAMA*

Suplementos alimentares não previnem depressão

Os suplementos alimentares não são eficazes na prevenção da depressão. Esta é a conclusão de um estudo, que contou com a colaboração de mais de mil pessoas em quatro países europeus, publicado este mês na revista científica *JAMA*.

Com a realização desta análise, os investigadores quiseram observar se a toma de suplementos nutricionais ou alimentares, como zinco, selénio, cálcio ou vitamina D, teria realmente algum impacto na prevenção de depressão *major*.

Para tal, foram criados dois grupos, cujos participantes tinham excesso de peso e tinham sido identificados como tendo “risco elevado” de depressão, para serem observados durante um ano.

Ao primeiro grupo foi dado diariamente um suplemento alimentar que continha ómega 3, cálcio, ácido fólico, vitamina D, zinco, selénio, enquanto o segundo grupo tomava um placebo. Metade dos participantes recebeu ainda uma intervenção para implementar mudanças no seu estilo de vida e adoção de comportamentos mais saudáveis.

Ao longo dos 12 meses desta análise, cerca de dez por cento dos parti-

cipantes desenvolveram depressão - 105 pessoas de Espanha, Alemanha, Reino Unido e Holanda. Destes, 25 estavam no grupo que apenas tomava placebo, 26 tomavam placebo e recebiam terapia de grupo, 32 eram do grupo da toma de suplemento alimentar sem terapia e 22 combinavam suplementos com terapia de grupo, o que permitiu concluir que nenhuma das estratégias influenciou ou afetou o desenvolvimento de depressão.

De acordo com o psiquiatra português Ricardo Gusmão, a “depressão *major* é talvez a doença que mais incapacidade gera em todo o mundo”.

“A esperança de que fosse possível prevenir a ocorrên-

cia de depressão através da toma de nutrientes genericamente apontados como protetores foi incisivamente prejudicada por este estudo sólido e bem estruturado”, considerou o especialista.

Ricardo Gusmão, dirigente em Portugal da Aliança Europeia Contra a Depressão, defende ainda que as conclusões do estudo permitem “retirar consequências para a definição de política de saúde pública”, passando pela proibição de “publicidade falaciosa em torno das qualidades antidepressivas de nutrientes”.

Saber Mais:
<https://zap.aeiou.pt/suplementos-alimentares-nao-previnem-depressao-247681>

<https://www.vidaativa.pt/a/suplementos-ou-alimentos/>

Indica o Infarmed

Consumo de antitabágicos aumentou em 2018

O consumo de vareniclina, um medicamento antitabágico, aumentou 17 por cento em 2018. A Autoridade Nacional do Medicamento - Infarmed avança que este aumento se deve à participação em 37 por cento deste fármaco por parte do Estado.

Os dados avançados pelo Infarmed mostram que, em 2018, foram vendidas 58 997 embalagens de vareniclina, registando-se um aumento de 17 por cento, em comparação ao ano anterior. Em 2017, venderam-se pouco mais de 50 mil embalagens.

Os encargos do Serviço Nacional de Saúde (SNS) com este medicamento foram de 1,2 milhões de euros em 2018, 19 por cento a mais face a 2017. De acordo com a nota do Infarmed, o aumento da despesa traduz um forte

investimento na prevenção antitabágica.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a pandemia do tabagismo foi responsável pela morte de 100 milhões de pessoas no século XX. Se não for controlada, poderá vir a matar mil milhões este século.

Fumar é a primeira causa evitável de doença, incapacidade e morte prematura nos países desenvolvidos, contribuindo para seis das oito primeiras causas de morte a nível mundial, entre elas cancro do pulmão e doença pulmonar obstrutiva crónica.



Fumar é a primeira causa evitável de doença, incapacidade e morte prematura nos países desenvolvidos



Em Portugal, estima-se que o consumo de tabaco seja responsável por uma em cada dez mortes verificadas



na população adulta e por cerca de uma em cada quatro mortes verificadas na população dos 45 aos 59 anos. Mais de 90 por cento dos fumadores portugueses iniciam o consumo antes dos 25 anos.

A vareniclina está indicada para a cessação tabágica no adulto. Liga-se com elevada afinidade e seletividade aos recetores nicotínicos neuronais $\alpha 4\beta 2$ da acetilcolina, onde atua como agonista parcial, provocando a libertação de dopamina e promovendo assim os mesmos efeitos da nicotina, porém em intensidade muito menor, sem os efeitos de abstinência.

Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/03/26/consumo-de-antitabagicos-aumenta/>

<http://www.aenfermagemasleis.pt/2018/04/13/consumo-de-tabaco-em-portugal-continental-apresenta-diferentes-tendencias-para-homens-e-mulheres-insa/>

<http://www.insa.min-saude.pt/conheca-o-retrato-da-saude-em-portugal-2018/>

Estudo publicado na revista *Scientific Reports*

Só um terço dos doentes que recorrem a terapias alternativas revela opção aos médicos

Apenas um terço dos doentes que recorrem a medicamentos de medicina complementar de base biológica (MC) revela o seu uso aos profissionais de saúde tradicionais, nomeadamente aos médicos, revela um estudo de revisão publicado na revista *Scientific Reports*.



Investigadores australianos identificaram 14 estudos observacionais publicados entre 2003 e 2016, que incluíam taxas de divulgação de MC com base biológica.

Os pesquisadores descobriram que as taxas gerais de informação dada pelos pacientes variaram de sete a 80 por cento, mas a meta-análise mostrou uma taxa de informação de 33 por cento para a MC com base biológica.

A falta de questionamento dos médicos, o medo da desaprovação por parte dos profissionais de saúde, a percepção da revelação dessa informação como sem importância, a crença de que os profissionais de saúde carecem de conhecimento sobre a MC, a falta de tempo e a crença de que a MC era segura foram citados como motivos para a não revelação.

Em contrapartida, o questionamento por parte dos médicos, a crença de que os profissionais de saúde apoiariam o uso de MC, a crença de que a informação era importante para a segurança e a crença de que os profissionais de saúde dariam conselhos sobre a MC eram todos motivos que levavam os doentes a revelar o recuso à MC.

A informação acerca do uso da MC deve ser

tratada com seriedade; é fundamental para o controlo dos pacientes sobre os cuidados em ambientes clínicos contemporâneos, particularmente para os prestadores de cuidados primários no atendimento dos seus pacientes, disseram os autores do estudo.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11858/uso-de-terapias-de-medicina-complementar-pelos-pacientes-e-informacoes-dadas-por-eles-aos-medicos.html>

Revelam cientistas dos EUA

Proteção contra Zika pode estar em proteína do mosquito vetor da doença

Atacar uma proteína encontrada na saliva dos mosquitos vetores do vírus Zika pode ser a chave para assegurar a proteção contra a doença, descobriram cientistas da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, que com esta estratégia conseguiram reduzir a taxa de infecção pela Zika em ratinhos.



A descoberta demonstra uma rota potencial para o desenvolvimento de uma vacina contra o Zika e outros vírus transmitidos por mosquitos similares, afirmam Ryuta Uraki e os seus colegas, num estudo publicado na revista *Nature Microbiology*.

Atualmente, não existe vacina ou terapia para a infecção pelo vírus Zika, que causou doenças substanciais, incluindo defeitos congénitos em bebês.

Os pesquisadores isolaram os anticorpos do sangue de ratinhos picados pelos mosquitos vetores do Zika e fize-

ram uma triagem genómica para identificar as proteínas do mosquito. A seguir, essas proteínas foram testadas quanto ao seu efeito contra o vírus em culturas celulares e nos modelos de ratinhos infetados.

Uraki e os seus colegas identificaram uma proteína, chamada AgBR1, que exacerbou a infecção pelo Zika nos animais. Em testes adicionais, observou-se que o bloqueio da AgBR1 pode influenciar a infecção pelo Zika. Para isso, a equipa desenvolveu um antissoro AgBR1 e administrou-o em ratinhos, que foram então picados por mosquitos infetados pelo vírus.

O antissoro reduziu o nível de vírus Zika nos animais ao longo do tempo e ainda forneceu proteção parcial contra a doença completa e a morte. Ainda não foram estudados efeitos sobre a prole.

Embora mais pesquisas sejam necessárias, os resultados indicam uma rota para o desenvolvimento de uma vacina contra o Zika.

“O objetivo final seria desenvolver uma vacina que seja eficaz contra o vírus, visando uma proteína salivar”, disse o professor Erol Fikrig, coordenador da equipa de investigação.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=protecao-contrazika-estar-proteina-pernilongo&id=13350>

<https://www.bbc.com/portuguese/topics/0506893c-a660-4c0b-8e3a-d10341f41e75>



Compatível com as últimas versões iOS e Android

ÍNDICE[®] PRO

  **Android e iOS**

Faça Download Gratuito nas App Stores



ÍNDICE®

www.indice.pt

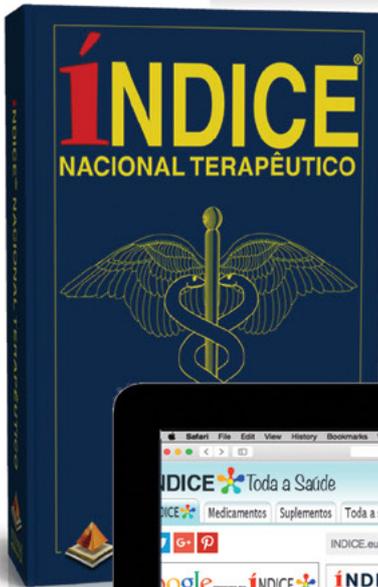
www.indice.pt



ÍNDICE®
PRO



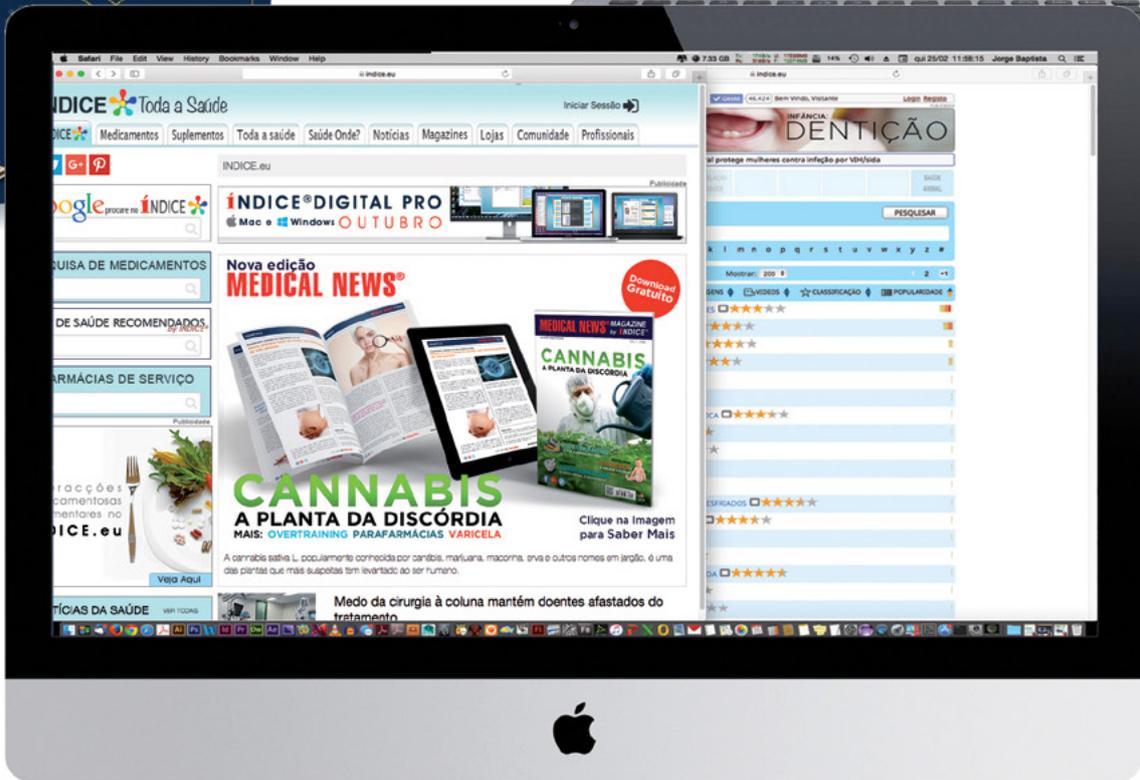
ÍNDICE®
PRO



ÍNDICE®
DIGITAL



ÍNDICE®
Compêndio



www.indice.pt