

A "FEBRE" DA PROTEÍNA

CONHEÇA OS PERIGOS DESTA TENDÊNCIA

€ 3.60 • DOWNLOAD GRÁTIS

NOV 2019

TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

PELE DE INVERNO

PROTEJA-A DAS AGRESSÕES AMBIENTAIS!

SUMOS

DESCUBRA OS MAIS NUTRITIVOS

6 HIDRATOS DE CARBONO QUE AJUDAM A EMAGRECER

ONEOMANIA

O VÍCIO DAS COMPRAS

SEMENTES

PEQUENAS MAS PODEROSAS



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



NOTÍCIAS DA SAÚDE?



ÍNDICE[®] PRO



Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the
App Store

6 Sementes

Pequenas mas poderosas



20 **Oneomania, o vício das compras**

Uma doença de tratamento demorado

34 **A “febre” da proteína**

Conheça os perigos desta tendência



48 **Pele de inverno**

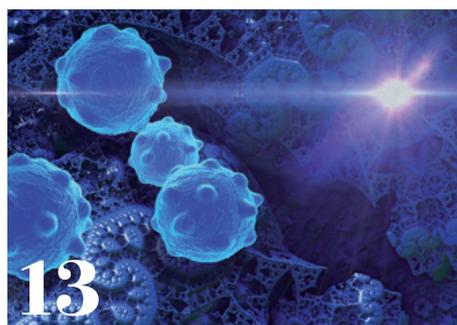
Proteja-a das agressões ambientais!

12 **Alcoolismo**

Analisada associação entre volume cerebral e consumo de álcool

13 **Biomedicina**

Substância ativada pela luz destrói tumor e pode imunizar contra alguns cânceros



13

14 **Cardiologia**

Realizadas mais de 14 mil angioplastias em Portugal em 2018

15 **Controle alimentar**

Novas regras à publicidade dirigida a menores de 16 anos já entraram em vigor

16 **Dermatologia**

Nova vacina contra herpes com resultados promissores

17 **Diabetes**

Exercício regular é uma das formas de prevenir a diabetes

18 **Dietas e bem-estar**

Descubra seis fontes de hidratos de carbono que ajudam a emagrecer

19 **Dietas e bem-estar**

Descubra os benefícios para a saúde da ingestão de chá verde

26 **Doença de alzheimer**

Alterações associadas à doença de Alzheimer detetadas em amostras de sangue

27 **Doenças raras**

Mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem com doenças raras

28 **Dor crónica**

Plataforma nacional propõe melhoria das condições de trabalho das pessoas com dor crónica



28

29 **Gastrenterologia**

Microbiota saudável promove saúde intestinal

30 **Gerontologia**

Uso de aparelhos auditivos diminui risco de demência



30



29

31 **Imunologia**

Nutrientes diferentes protegem sistema imunitário contra gripe

32 **Investigação médica**

Apple inicia três linhas de pesquisas médicas

33 **Menopausa**

Ondas de calor na menopausa podem indicar risco cardiovascular

40 **Metabolismo**

Canela ajuda a controlar diabetes e diminuir o apetite

41 **Metabolismo**

Exercício antes do pequeno almoço pode ser a escolha mais saudável

42 **Nutrição e bem-estar**

É preciso comer mais fruta ao pequeno-almoço

43 **Nutrição pediátrica**

Composto retirado do leite em pó para bebés importante no seu desenvolvimento

44 **Regeneração tecidos**

Cartilagem humana pode regenerar-se



45 **Saúde e bem-estar**

Jovens preocupam-se pouco com a saúde

46 **Saúde e nutrição**

Cafeína pode desencadear enxaqueca

47 **Saúde e nutrição**

Cientistas listam alguns dos sumos mais nutritivos

54 **Saúde e nutrição**

Consumo de batata pode melhorar desempenho atlético

55 **Saúde e nutrição**

Descubra os benefícios de consumir pickles fermentados



56 **Saúde e nutrição**

Passas são antioxidantes e ricas em ferro, potássio e magnésio

57 **Sexualidade**

Disfunção erétil prejudica qualidade de vida

58 **Sociedade**

Portugueses passam duas horas por dia na internet

59 **Suplementos**

Suplementos de cardamomo verde podem proteger o fígado

60 **Tabagismo**

Cessaçãotabágica é mais difícil para mulheres

61 **Vacinação**

Vacina da gripe já foi tomada por mais de 500 mil portugueses



62 **Vitaminas**

Cientistas listam as melhores vitaminas que potenciam a concentração



Sementes

Pequenas mas poderosas

Chia, linhaça, sésamo, girassol, cânhamo, abóbora...

Há quem lhes chame “comida de pássaro” e há também quem já se tenha rendido às suas propriedades nutricionais. Sabe porque devemos incluir as sementes na nossa alimentação?

SUPERALIMENTOS





Apesar de o consumo de sementes ser uma prática desde há milhares de anos, só recentemente este hábito mediterrânico passou a fazer parte da alimentação dos portugueses – um facto que se pode atribuir à crescente preocupação com o corpo, a saúde e o bem-estar em geral.

Quem pensa que são apenas “alimentos da moda”, engana-se. Tornaram-se uma verdadeira tendência de consumo do século XXI. Se ainda não aderiu a estes superalimentos porque desconhece os seus benefícios, ou não sabe como os consumir, em apenas alguns minutos todas as suas dúvidas poderão ser esclarecidas.

Para início de conversa, as sementes são a estrutura vegetal que permite às plantas superiores propagarem-se. São o óvulo fecundado e apresentam uma casca externa (tegumento), o embrião e o endosperma, que o envolve. Nutricionalmente muito ricas, são fonte de minerais, vitaminas, proteínas, fibras e gorduras predominantemente insaturadas.

Existem vários tipos de sementes comestíveis com características únicas que podem atuar em diversas situações. Associadas a uma alimentação equilibrada, podem proteger contra doenças cardiovasculares; melhoram o trânsito intestinal e protegem contra

doenças do intestino; aumentam a sensação de saciedade – auxiliando no controle da fome; ajudam a controlar o açúcar no sangue, dão energia, entre tantos outros benefícios.

A melhor forma de obter estes benefícios será comê-las cruas, pois quando expostas a altas temperaturas perdem as suas propriedades nutritivas e podem até tornar-se tóxicas. Para otimizar e ativar ainda mais todo o seu poder nutritivo devem ser hidratadas, para que possam germinar.

Possuem várias formas, tamanhos, cores e sabores. De entre as que mais facilmente se encontram no mercado, algumas destacam-se pelos seus poderes nutritivos e múltiplos benefícios para a saúde. Inclua cada uma delas numa dieta equilibrada e descubra uma vida mais saudável!

Sementes: as variedades que deve incluir na sua alimentação

As sementes funcionam como um bom complemento da alimentação diária, devendo ser incluídas na dieta continuamente e, pelo menos, três vezes por semana, pois os seus efeitos na saúde são graduais e a longo prazo. Contudo, nada de exageros, pois são extremamente calóricas, fornecendo em

média 500 a 600 calorias por cada 100 gramas.

O seu consumo deve ser doseado em colheres de sopa e não devem ser consumidas todas em simultâneo. A dose diária recomendada varia entre 1 e 2 colheres de sopa, não devendo exceder as 15 g diárias. Devido à sua versatilidade e sabor neutro, podem ser adicionadas a sopas, iogurtes, batidos, pão, fruta, barras, cereais, omeletas ou em saladas.

“A melhor forma de obter estes benefícios será comê-las cruas, pois quando expostas a altas temperaturas perdem as suas propriedades nutritivas”

Perante a imensa variedade de sementes comestíveis é normal que se pergunte sobre quais deverá recair a sua escolha. Aqui o segredo está em variar as sementes na alimentação e consumi-las dentro das doses recomendadas. Fique a conhecer algumas das mais procuradas:

Linhaça

As sementes de linhaça, também conhecidas apenas como linhaça, são as sementes do linho. São consideradas um superalimento por todas as propriedades que possuem e benefícios que oferecem e a sua popularidade tem vindo a aumentar ao longo dos anos. Existem dois tipos principais: a linhaça dourada e a castanha, no entanto, os seus perfis nutricionais são muito semelhantes.

Para além de excelente fonte de dois ácidos gordos essenciais para a saúde

humana, a linhaça também é uma excelente fonte de fibra e boa fonte de minerais e vitaminas. Em termos de micronutrientes, este alimento é rico em magnésio, cálcio, fósforo e manganésio. Tem ainda uma boa percentagem de zinco, potássio, vitamina B3, B2 e B1.

Ainda assim, os benefícios para a saúde destas sementes são atribuídos principalmente aos ácidos gordos ómega-3 (as chamadas “gorduras boas”), a compostos chamados lignanas e às fibras que as compõem.

Estas sementes são das melhores opções para regular o trânsito intestinal e promover a saciedade, sendo um importante aliado em regimes de perda de peso. Reforçam o sistema imunitário e têm ação anti-inflamatória e antioxidante devido à presença das lignanas na sua composição; diminuem a pressão arterial em caso de hipertensão e ainda ajudam a controlar a glicemia.



“as sementes de chia têm como propriedade a prevenção das doenças cardiovasculares, ajudando a baixar o colesterol e os triglicéridos”

Para além do papel anti-inflamatório, devido ao elevado teor de vitaminas e ómega-3, as sementes de chia têm como propriedade a prevenção das doenças cardiovasculares, ajudando a baixar o colesterol e os triglicéridos. A chia ainda diminui o risco de desenvolver diabetes e ajuda a manter a glicemia estável.

Cânhamo

Estas sementes pertencem a uma variante da planta *Cannabis sativa*, porém o seu teor em canabinoides é desprezível (não deve ser confundida com a marijuana), sendo a sua utilização totalmente segura. Embora pouco populares até recentemente, são um alimento de excelente valor nutricional. São uma das poucas que são fontes completas de proteínas, o que significa que contêm todos os aminoácidos essenciais que o corpo não pode produzir.

Apresentam um elevado teor de ácidos gordos essenciais insaturados, ómega 3 e 6, envolvidos na regulação da pressão arterial, nas respostas inflamatórias, bem como na função cardiovascular e imunitária. Contêm também minerais, especialmente magnésio, ferro, cálcio e sódio e, em menores quantidades, fósforo, zinco e cobre. São ricas ainda



Apresentam uma composição equilibrada entre gorduras ómega-3 e -6, o que contribui para reduzir o colesterol, e consequentemente, previnem as doenças cardiovasculares.

Chia

Nos últimos anos a chia ganhou popularidade entre consumidores e profissionais. Pequenas e de forma oval,

estas sementes podem ser cinzentas, castanhas, pretas ou brancas.

A chia é uma poderosa fonte de proteínas, que proporciona todos os aminoácidos essenciais, em equilíbrio perfeito. As sementes são ricas em cálcio, magnésio, fósforo – importantes para manter a saúde óssea –, ferro, e potássio e uma importante fonte de fibra solúvel, benéfica para os intestinos e que lhes confere a capacidade de atraso da digestão, regulação do apetite e promoção da saciedade. Evitam a obstipação e promovem a regularidade do trânsito intestinal.

“O consumo das sementes e também do óleo de cânhamo é ideal para pessoas com baixos níveis de ácidos gordos essenciais”

em fibra, essencialmente insolúvel e em vitaminas A e C com elevado poder antioxidante.

O consumo das sementes e também do óleo de cânhamo é ideal para pessoas com baixos níveis de ácidos gordos essenciais, e também para crianças bem como na recuperação muscular em atletas.

Sésamo (ou Gergelim)

De nome científico *Sesamun indicum*, o sésamo ou gergelim, vulgarmente conhecido como sementes de sésamo é um tipo de semente que não deveria faltar em nenhum lar.

De forma oval e achatada, são sementes minúsculas, mas com elevados poderes

para a saúde humana. Além do seu agradável sabor, são ricas em ácidos gordos benéficos para a saúde e possuem outros antioxidantes como a vitamina E. São ainda boas fontes de cálcio, ferro, cobre, magnésio, manganês, fósforo e vitaminas do complexo B.

As sementes de sésamo apresentam como principais benefícios: Fortalecem os ossos e tendões; Tonificam os rins e o fígado; Funcionam como tónico, especialmente após hemorragias; Auxiliam na eventualidade de dores lombares, de joelhos, e no reumatismo; Melhoram a elasticidade da pele; Têm uma ação antioxidante; Possuem um efeito hipoglicémico, melhorando a sensibilidade à insulina nos diabéticos tipo 2; Aumentam a energia, logo recomendadas na fadiga, insónias e esgotamentos nervosos; Ajudam a uma maior tonicidade e firmeza muscular; Melhoram



a circulação; Auxiliam na perda de memória; Desaceleram o envelhecimento, por serem ricas em Vitamina E; Ajudam a alcalinizar o sangue; Auxiliam na manutenção de um peso saudável, graças ao seu alto teor de fibras solúveis; Ativam o metabolismo; e favorecem a saciedade e o trânsito intestinal.

Abóbora (ou Pevides)

As sementes de abóbora, também conhecidas como pevides, são pequenas sementes esverdeadas cobertas por uma casca amarela esbranquiçada. São um alimento rico, pois possuem uma grande variedade de nutrientes benéficos à saúde.

Os principais benefícios do seu consumo são: Ajuda a relaxar e a aumentar o bem-estar: por ter magnésio e triptofano, substâncias que atuam a nível cerebral, e que combatem o stress excessivo e estimulam a memória; Ajudar a emagrecer: por serem ricas em fibras, ajudam a diminuir a captação de gordura; Contribuir para formação de massa muscular: por serem boa fonte de proteínas; Proteger as células do corpo: devido a presença de antioxidantes; Diminuir as inflamações: por serem boa fonte de ómega 3, que tem ação anti-inflamatória; Melhorar a saúde da próstata e a tiroide: por serem ricas em zinco; Combater os vermes intestinais: por ter ação anti-helmíntica, podendo



ser usado até mesmo em bebés e crianças; Combater a anemia: porque é uma boa fonte de ferro; Combater a cólica menstrual e a TPM: porque contém magnésio, que atua diminuindo a contração muscular e, consequentemente, a cólica menstrual; Melhorar o coração e o sistema cardiovascular, porque contém fitoesteróis, e, além disso, têm propriedades anti-hipertensoras, que ajudam a diminuir a hipertensão.

Sobre os benefícios do consumo das sementes já ninguém tem dúvidas, no entanto, uma ingestão desregrada também pode originar alguns problemas de saúde.

O lado menos bom das sementes que também deve conhecer

Existe uma contraindicação comum a todas as sementes: são bastante calóricas, logo, o seu consumo deve ser limitado; são também desaconselhadas em pessoas com doenças inflamatórias no intestino, como colite ulcerosa ou Doença de Crohn; em indivíduos totalmente saudáveis, durante os primeiros dias de consumo – e até o organismo se habituar –, podem causar flatulência e desconforto abdominal.

De entre as mencionadas, as sementes de chia e de linhaça são as mais estudadas.

Existem indícios de que o consumo de sementes de linhaça e dos seus derivados (óleos ou farinhas) em excesso durante a gravidez pode afetar o desenvolvimento do feto, no que diz respeito ao sistema reprodutor.

Esta semente ainda pode provocar reações alérgicas e intervir no processo de absorção dos nutrientes, ou seja, não deve ser consumida à mesma hora da toma de medicamentos. Se não se hidratar de forma regular durante o dia, também é possível que a linhaça lhe provoque obstipação.

“deve adaptar-se o consumo das sementes ao tipo de alimentação diária e aos problemas de saúde que se tem”

No caso das sementes de chia, quem sofra de doenças deve ter atenção ao seu consumo. Por exemplo, se sofrer de hiper ou hipotensão e estiver a ser medicado, estas sementes não são aconselháveis, pois possuem propriedades hipotensoras.

Da mesma forma, se estiver medicado com anticoagulantes, só as deve consumir depois de consultar um médico, visto que possuem por si só propriedades anticoagulantes devido ao elevado teor em ómega 3.

Um dos principais benefícios desta semente é a capacidade de reduzir o nível de açúcar no sangue, porém, no caso de diabéticos medicados com hipoglicemiantes, o seu consumo pode provocar no organismo o mesmo efeito que a medicação, podendo levar a hipoglicemias.

As sementes de chia devem ser sempre consumidas hidratadas. Como absorvem uma grande quantidade de água, podem causar uma obstrução grave. Já as de linhaça devem ser trituradas antes de serem consumidas ou então bem mastigadas, sob pena de não serem bem absorvidas a nível intestinal.

Acima de tudo, deve adaptar-se o consumo das sementes ao tipo de alimentação diária e aos problemas de saúde que se tem. Devem respeitar-se as porções aconselhadas e variar no tipo de sementes que se inclui nas refeições, de forma a ingerir todas elas com alguma regularidade e com conta, peso e medida.

Todas as sementes devem enquadrar-se numa alimentação variada e equilibrada, aliada à prática de exercício físico, de modo a potenciar os seus benefícios na saúde. Sim, porque se pensa que o consumo destas sementes serve como emenda para as asneiras e excessos alimentares que comete regularmente, está equivocado!



Saber Mais:

<https://www.vidaativa.pt/a/sementes-na-alimentacao/>

<https://www.appc.pt/nutri/set2015/emset2015.pdf>

<https://www.appc.pt/nutri/set2015/emout2015.pdf>

Estudo realizado pelas universidades de Washington e Duke

Analísada associação entre volume cerebral e consumo de álcool

O consumo excessivo de álcool traz muitos riscos para a saúde, incluindo problemas cardiovasculares, hepáticos, cancro e até danos cerebrais. Pesquisas já realizadas sugerem que existe uma associação entre a alta ingestão de álcool e uma redução do volume da substância branca e cinzenta no cérebro.

Recentemente, investigadores das universidades de Washington e Duke, ambas nos Estados Unidos, realizaram um estudo que sugere que o álcool pode não ser o culpado por reduzir o volume cerebral.

Em vez disso, as descobertas indicam que tanto o volume cerebral reduzido quanto a predisposição para consumir quantidades



maiores de álcool podem ter a mesma causa subjacente: a composição genética.

No estudo, cujas descobertas foram publicadas na revista *Biological Psychiatry*, os cientistas analisaram os dados de três estudos de imagens cerebrais separados, que incluíam mais de 2 400 indivíduos.

De acordo com os cientistas, o estudo fornece evidências convergentes de que existem fatores genéticos que levam a volumes mais baixos de matéria cinzenta e ao aumento do uso de álcool.

Mais especificamente, a equipa descobriu que indivíduos que consumiam mais álcool tinham

menor volume de massa cinzenta no córtex pré-frontal dorsolateral e na ínsula, que são duas regiões do cérebro que desempenham papéis importantes na emoção, recuperação da memória, ciclos de recompensa e tomada de decisão.

Para os investigadores, de acordo com as suas análises, uma menor massa cinzenta nessas duas regiões do cérebro deve-se a uma composição genética específica, que, por sua vez, também está associada a um risco aumentado de maior consumo de álcool, tanto na adolescência quanto na idade adulta.

Saber Mais:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326842.php#1>

<https://veja.abril.com.br/saude/o-alto-consumo-de-alcool-reduz-o-tamanho-do-cerebro-a-ciencia-responde/>

Revelam cientistas internacionais

Substância ativada pela luz destrói tumor e pode imunizar contra alguns cancros

Uma equipa internacional de cientistas desenvolveu uma técnica que usa a luz para ativar um composto do elemento químico irídio que destrói tumores cancerígenos.

Embora os métodos atuais de tratamento dependam principalmente da presença de oxigénio, esse composto mata as células cancerígenas em cultura mesmo quando a concentração de oxigénio é baixa, uma condição conhecida como hipóxia.

A técnica promete ser uma nova ferramenta para os médicos usarem na luta contra o cancro, e potencialmente até vacinar pacientes contra futuros tumores.

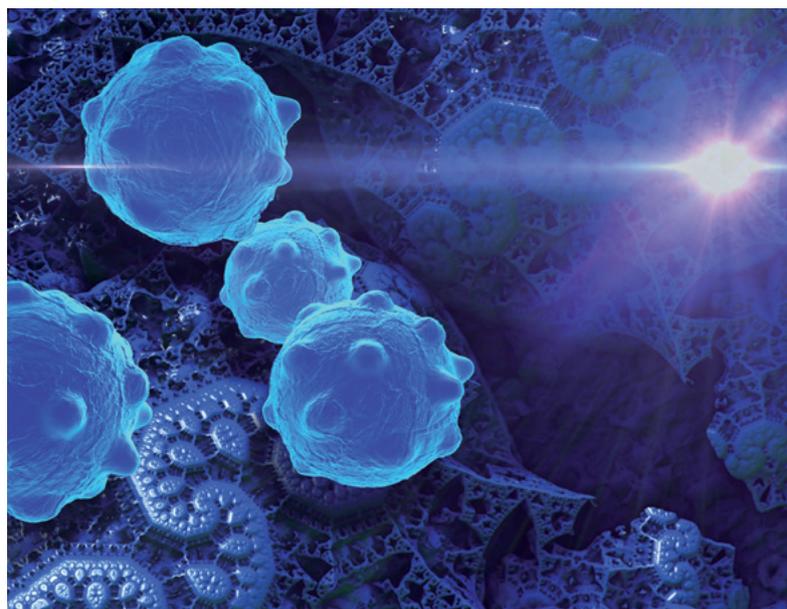
O eixo central da descoberta é a chamada terapia fotodinâmica (TFD), na qual a luz ativa um composto químico, chamado fotossensibilizador, que então cria elementos oxidantes que atacam as células cancerígenas. Usando esse método, os médicos podem direcionar a

luz para regiões específicas do tumor e poupar o tecido normal.

“Há um interesse crescente em reduzir os efeitos colaterais do tratamento oncológico, tanto quanto possível, e qualquer coisa que possa ser seletiva quanto ao seu objetivo ajudará nisso”, disse Peter Sadler, da Universidade de Warwick, no Reino Unido.

A técnica pode tratar qualquer tumor em que a luz possa ser administrada e seria particularmente adequada para tratar o cancro da bexiga, pulmão, esófago, cérebro e pele, segundo a equipa.

Uma vez ativado pela luz, o composto de irídio ataca as máquinas produtoras de energia das células cancerígenas - uma coenzima vital chamada nicotinamida adenina



dinucleotídeo (NADH) - e destrói cataliticamente essa coenzima ou transformam-na na sua forma oxidada. As células cancerígenas têm uma exigência muito alta de NADH, porque precisam de muita energia para se dividir e multiplicar rapidamente.

A equipa também observou que, à medida que as células cancerígenas morrem, mudam a sua química de forma a gerar uma reação imune no organismo, o que é conhecido como resposta imunoterapêutica.

Isso sugere que pacientes tratados por essa técnica podem ser imunizados contra recidivas de tumores, algo que a equipa pretende investigar mais em pesquisas futuras.

Saber Mais:

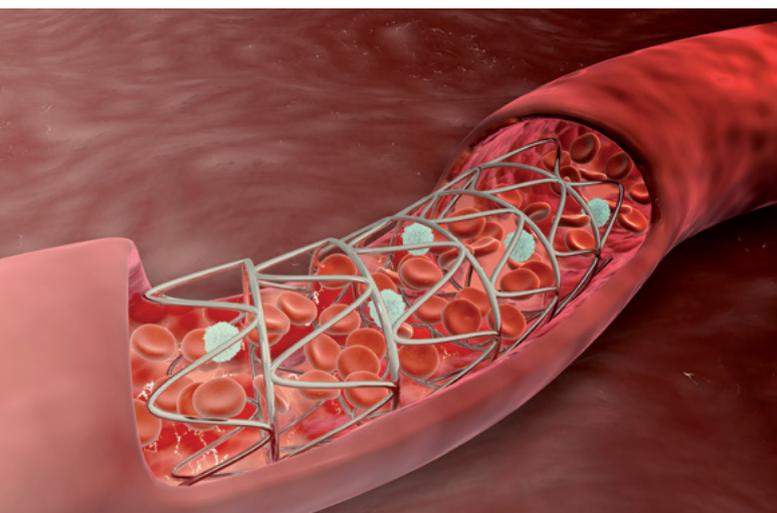
<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=substancia-ativada-por-luz-mata-tumor-imuniza-contra-canceres-futuros&id=13736>

http://www.cienciaviva.pt/healthxxi/topics.asp?lang=pt&acao=cnc3_doc_pt

Revela a APIC

Realizadas mais de 14 mil angioplastias em Portugal em 2018

A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC) revela que, em 2018, foram realizadas 14 790 angioplastias coronárias (4 093 no norte, 2 559 no centro, 6 427 em Lisboa, 704 no Alentejo, 262 no Algarve, 406 na Madeira e 339 nos Açores).



“Uma angioplastia coronária é um procedimento médico invasivo, realizado por um cardiologista de intervenção, que tem como objetivo melhorar o fluxo sanguíneo nas artérias coronárias. Este procedimento consiste na desobstrução desses vasos através da implantação de uma rede metálica tubular, o stent. A angioplastia pode estar indicada quando placas de colesterol ou coágulos de sangue obstruem, parcial ou totalmente, as artérias coronárias, comprometendo o seu fluxo”, explica João Brum Silveira, presidente da APIC.

“Antes de efetuarmos uma angioplastia, é frequente a realização de um cateterismo cardíaco, um procedimento médico invasivo, no qual é inserido um pequeno tubo (cateter) através de uma artéria do pulso ou da virilha até ao coração. Através

do cateter, é possível injetar contraste diretamente nas artérias coronárias, os vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco, permitindo identificar a presença de obstruções, bem como avaliar a sua gravidade”, explica o especialista.

“Além de auxiliar no diagnóstico de doenças, como, por exemplo, a angina de peito, este procedimento pode também ser utilizado em situações de emergência, como no enfarte agudo do miocárdio, permitindo o diagnóstico e a desobstrução imediata da artéria que ficou ocluída”, acrescenta.

Os dados, agora divulgados, pertencem ao Registo Nacional de Cardiologia de Intervenção (RNCI) que tem como objetivo coletar, de forma contínua, toda a atividade no âmbito da Cardiologia de Intervenção, que ocorre em todos os laboratórios de Cardiologia de Intervenção no território nacional.

É da responsabilidade da Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular o seu desenho, implementação, desenvolvimento, acompanhamento e suporte.

Os dados podem ser consultados em <https://www.apic.pt/rnci-registo-nacional-de-cardiologia-de-intervencao/>.

Saber Mais:

<https://www.lux.iol.pt/saude/31-10-2019/por-ano-realizam-se-mais-de-14-mil-angioplastias-coronarias>

<https://www.apic.pt/>

Medidas querem reduzir consumo de alimentos pouco saudáveis

Novas regras à publicidade dirigida a menores de 16 anos já entraram em vigor

A publicidade a alimentos com elevado teor de açúcar, sal e gordura como os chocolates, barras energéticas e refrigerantes, está proibida desde 21 de outubro, num raio de 100 metros das escolas e em programas infantis de televisão e rádio.

A tabela que define o perfil dos alimentos e bebidas com publicidade dirigida a menores de 16 anos foi publicada a 21 de agosto de 2019, em *Diário da República*, num despacho que entrou imediatamente em vigor.

As novas regras para a publicidade dirigida a menores de 16 anos também abrangem os anúncios emitidos nos 30 minutos anteriores e posteriores a programas infantis ou com um mínimo de 25 por cento de audiência de menores de 16 anos.

Aplicam-se igualmente à publicidade emitida em salas de cinema em filmes destinados a menores de 16 anos e, na internet, em sites, páginas ou redes sociais, com conteúdos destinados a esta faixa etária.

As multas para quem violar a lei variam entre os 1 750 a 3 750 euros, em caso de pessoa singular, ou de 3 500 a 45 mil euros, se as infrações forem cometidas por empresas, cabendo à Direção Geral do Consumidor fiscalizar o cumprimento das regras.

Chocolates, gomas e outras guloseimas, sobremesas doces, produtos de pastelaria, pipocas doces e salgadas, sumos, leites achocolatados e bebidas vegetais, refrigerantes, gelados, cereais de pequeno almoço, queijos, refeições pré-preparadas e molhos são alguns dos alimentos que verão a publicidade restringida.

O perfil nutricional surge no seguimento da lei aprovada em abril, destinada a restringir determinada publicidade



dirigida a crianças. A lei então aprovada incumbia a Direção-Geral da Saúde (DGS) de identificar os produtos alimentares com elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos 'trans'.

A lei tem como objetivo limitar o estímulo ao consumo de alimentos menos saudáveis, ou não saudáveis

O Perfil Nutricional foi feito pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) no seguimento da aprovação da lei

30/2019, que introduz restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, e gorduras, alterando o Código da Publicidade.

Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/10/21/alimentos-restricoes-a-publicidade/>

<https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/fique-a-saber-as-regras-da-nova-lei-que-regula-a-publicidade-a-alimentos-direcionada-a-menores-de-16-anos-a-508316>

Revelam cientistas dos EUA

Nova vacina contra herpes com resultados promissores

Cientistas da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, desenvolveram uma vacina experimental contra o herpes genital que se mostrou extremamente eficaz em ratinhos, oferecendo uma esperança de proteção humana contra uma doença sexualmente transmissível incurável.



A vacina impediu a transmissão do vírus herpes simplex 2 para quase todos os ratos que receberam a injeção. Os investigadores não conseguiram encontrar nenhuma evidência do vírus do herpes em 63 dos 64 (98 por cento) dos ratos vacinados que foram infetados com o herpes.

A nova vacina adota uma abordagem baseada em

genética para impedir a transmissão do herpes; combina o RNA mensageiro (mRNA) que codifica três proteínas encontradas no vírus.

Uma das proteínas é necessária para que o vírus entre nas células e se replique, enquanto as outras duas proteínas ajudam o vírus a evitar a detecção pelo sistema imunológico.

A resposta imune a esta vacina tem como objetivo ensinar o corpo a defender-se contra a infecção, criando anticorpos que atingiriam o vírus com facilidade e impediriam a infecção de células, acrescentou.

Não há cura para o vírus herpes simplex 2, também chamado de herpes genital, que geralmente é transmitido por sexo vaginal, anal ou

oral. O herpes genital pode triplicar ou quadruplicar o risco de infecção pelo VIH. Também pode causar uma infecção potencialmente fatal em recém-nascidos de mães com herpes.

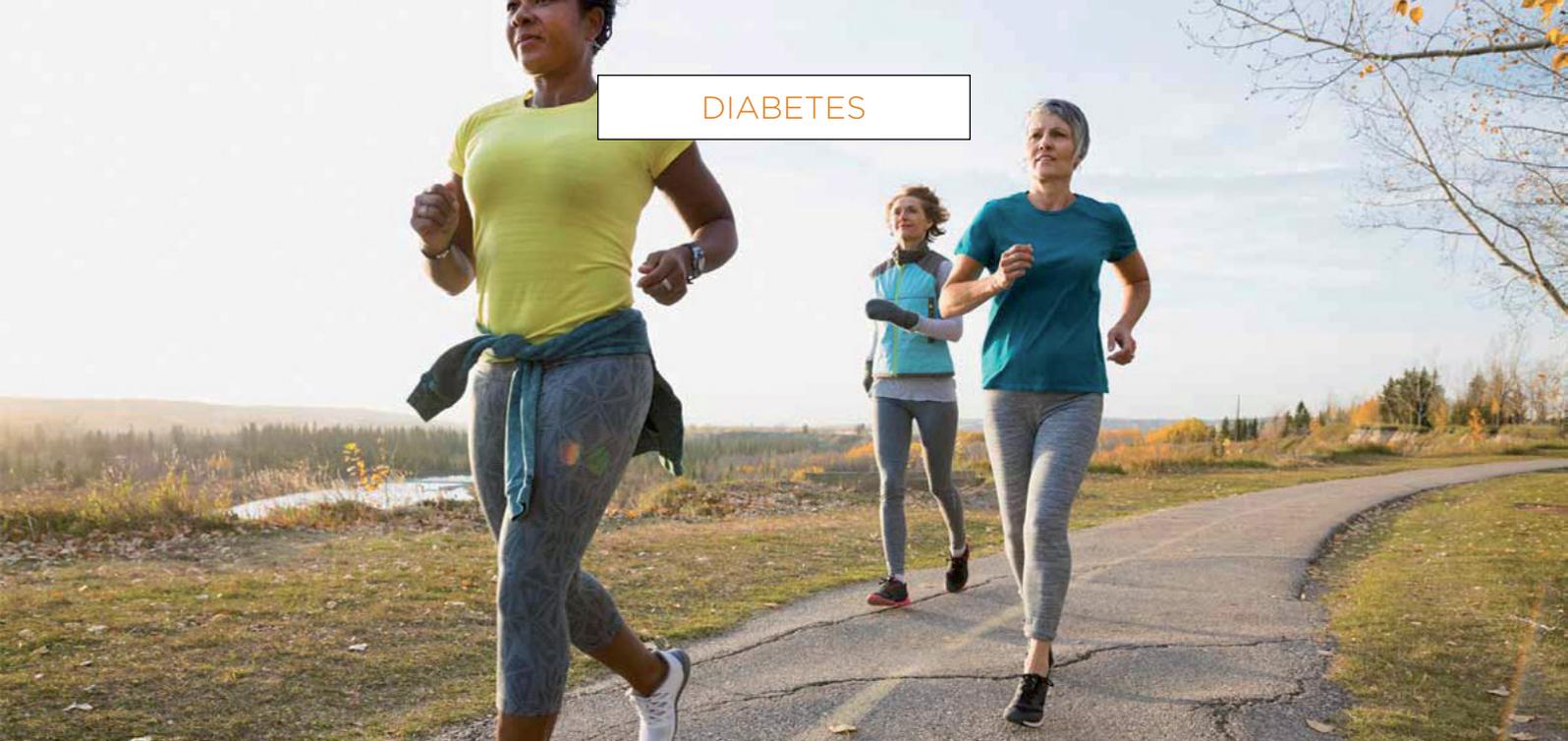
Agora, os pesquisadores estão em conversações com uma empresa de biotecnologia para iniciar testes em humanos dentro de um ano. O primeiro estudo teria como foco a segurança da vacina e a sua capacidade de produzir uma resposta imune em humanos.

Se a vacina funcionar, os cientistas esperam recomendá-la a adolescentes antes do início da atividade sexual.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/nova-vacina-contraherpes-tem-resultados-promissores/>

<https://aps.bvs.br/aps/esta-indicada-a-vacinacao-contraherpes-zoster-para-adultos-na-faixa-etaria-de-50-anos-ou-mais-que-ja-tiveram-a-doenca/>



Dieta saudável também é fundamental

Exercício regular é uma das formas de prevenir a diabetes

Uma dieta saudável é crucial para manter a saúde geral; consumir uma dieta equilibrada não significa apenas escolher alimentos nutritivos, mas também reduzir os doces, alimentos e lanches com alto teor calórico, alimentos salgados, alimentos processados, refrigerantes e grãos brancos.

Uma dieta equilibrada e antidiabética deve consistir principalmente de alimentos à base de plantas, como vegetais verdes, folhosos e com baixo teor de amido, legumes, frutas frescas, proteínas magras (por exemplo, peixe e tofu), nozes, sementes e grãos integrais, como aveia, trigo integral, arroz integral e quinoa.

Beber água, especialmente antes de tomar as refeições, também é uma maneira eficaz de reduzir a quantidade de calorias consumidas.

O exercício regular ou a prática de atividades físicas não é apenas a chave para a prevenção da diabetes, mas também oferece uma ampla gama de benefícios à saúde.

Estudos mostraram que o exercício regular melhora a saúde mental, promove a perda de peso, fortalece ossos e músculos, reduz o risco de doenças crônicas, melhora a saúde da pele e a função cognitiva.

Alguns exercícios aconselhados são o treino de força com pesos e exercícios de alongamento, como ioga ou Pilates. Fazer alongamentos simples a cada 30 minutos também é uma ótima maneira de permanecer ativo durante o dia.

Atingir e manter um peso saudável é importante para a prevenção da diabetes. Estar acima do peso não apenas aumenta o risco de diabetes, mas também leva a outras condições graves, como doenças cardiovasculares, obesidade e AVC. Por outro lado, a perda de apenas cinco por cento do peso já pode diminuir o risco da diabetes.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-10-21-prevent-type-2-diabetes-important-lifestyle-changes.html>

<https://apdp.pt/diabetes/tratamento/exercicio-fisico/>

Pão de centeio e frutos secos estão na lista

Descubra seis fontes de hidratos de carbono que ajudam a emagrecer

Nem todos os hidratos de carbono engordam. Certos alimentos ricos em hidratos de carbono podem ser grandes aliados para quem deseja perder peso.

Conseguir equilibrar o consumo de proteínas, gorduras e hidratos na dieta, bem como escolher as opções mais saudáveis de cada grupo alimentar são as chaves para conseguir manter o peso ideal e ser mais saudável.

Segundo a nutricionista Stefanie Mendez contou ao El Confidencial, as fontes de hidratos de carbono saudáveis que o podem ajudar a emagrecer são:

1. Arroz integral. Contém vitamina A e B e muito pouca gordura. É rico em magnésio, que lhe dá energia e ajuda a prevenir lesões; em fibra, que aumenta a saciedade e melhora o trânsito intestinal. Além disso, não contém glúten e pode ajudar a prevenir a diabetes tipo 2;

2. Frutos secos. São calóricos, mas são o snack perfeito porque contêm proteína, fibra e gordura saudáveis. Um punhado por dia é a medida ideal, mas se não lhes consegue resistir, é melhor limitar o seu consumo;

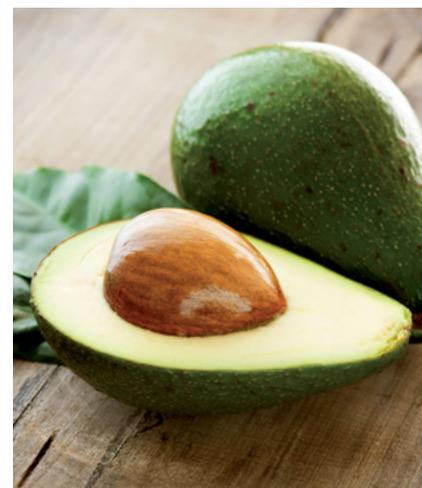
3. Pão de centeio. Este cereal é muito popular porque contém proteínas e vitaminas A e B, responsáveis pela transformação de nutrientes em energia. Ainda contém minerais, como sódio e potássio, que também dão energia ao corpo;

4. Abacate. Enquanto a maioria das frutas é rica

em hidratos de carbono, o abacate destaca-se pelo seu alto teor de gorduras saudáveis, do mesmo tipo da do azeite. É uma das frutas mais calóricas, mas também das mais saciantes, e por isso pode entrar na dieta de quem quer emagrecer;

5. Quinoa. Possui um alto teor de proteína, ácidos gordos ómega 6 e 3 e minerais, como potássio, magnésio, cálcio, fósforo e zinco. Além disso, contêm vitaminas B e E que, para além de darem energia ao corpo, têm um efeito antioxidante;

6. Aveia. Este cereal é muito conhecido pelo seu potencial saciante, graças à fibra e à proteína que contém. Além disso, contém vitaminas e minerais, bem como ácidos gordos ómega 3. É, tal como a quinoa, o centeio e o arroz integral, um hidrato de carbono de absorção lenta, o que promove a saciedade e o proteger de picos de açúcar no sangue.



Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1350213/seis-hidratos-de-carbono-que-ajudam-a-emagrecer-sim-tem-permissao>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/menu-de-emagrecimento-com-reducao-de-hidratos-de-carbono>

Vários estudos afirmam que o chá verde é benéfico para saúde; os benefícios do chá verde provêm de compostos chamados catequinas. Além disso, o chá verde é uma fonte de antioxidantes, fornecendo mais antioxidantes do que qualquer outro tipo de chá.

Pesquisas já realizadas mostraram que o chá verde pode ser benéfico para a saúde cardiovascular, ajuda a prevenir a doença de Alzheimer, promove a pele saudável, tem propriedades anticancerígenas e pode promover a perda de peso.

Outros estudos mostraram que o benefício não vem apenas das catequinas, mas também da cafeína; num estudo com homens saudáveis, aqueles que tomaram um suplemento com extrato de chá verde EGCG e cafeína aumentaram significativamente a sua queima calórica e também o seu metabolismo de gordura.

Outras investigações também confirmaram esse

Bebida promove perda de peso

Descubra os benefícios para a saúde da ingestão de chá verde

efeito, mostrando que o benefício da perda de peso do chá verde vem do aumento do metabolismo de calorias e gorduras, além de impedir a absorção de gordura e açúcar, diminuindo a ingestão de calorias.

Mas, e embora o chá verde seja o mais conhecido, o chá preto também já revelou em alguns estudos que promove a perda de peso. Também chamado de “chá fermentado”, acredita-se que os polifenóis do chá preto sejam mais eficazes do que os do chá verde, tal como o chá oolong.

Os polifenóis do chá preto inibem a digestão e absorção de gordura e açúcar, o que basicamente impede que essas calorias sejam absorvidas pelo corpo. Os polifenóis do chá preto também promovem



o metabolismo da gordura e ajudam a conter o stress oxidativo, o que contribui para a diminuir a inflamação.

Algumas pesquisas mais recentes em animais sugerem que os polifenóis do chá preto têm o potencial de alterar o microbioma intestinal de maneira a incentivar a perda de peso e aumentar a capacidade do organismo de metabolizar a gordura.

Saber Mais:

<https://www.yahoo.com/lifestyle/best-tea-weight-loss-183300295.html>

<https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/16714-cha-verde>

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

NOTÍCIAS DA SAÚDE?
ÍNDICE® PRO

Publicidade

Oneomania, o vício das compras

Uma doença de tratamento demorado



Etimologicamente, o substantivo onomania deriva do grego (one + mania), que significa “mania das compras” sendo considerada uma patologia do foro psicológico que se caracteriza pelo desejo anormal, compulsivo, intenso e permanente de fazer compras, ainda que sem a mínima necessidade dos objetos que adquire. A doença é também designada por transtorno obsessivo compulsivo por compras, atinge ambos os géneros e embora tenha tratamento, os portadores carecem da ajuda dos serviços de saúde especializados.



Sendo por vezes difícil de identificar, é frequentemente confundida com “excesso de consumismo”, equivalendo-se nesse particular aos sintomas do tabagismo, vício do jogo ou do alcoolismo.

Estima-se que este transtorno atinja entre 2% a 8% das pessoas em todo o mundo, quer estas tenham ou não grande poder de compra para as fazer.

A tendência para o consumismo excessivo pode transformar-se em vício, deixando assim de ser uma escolha individual, particularmente entre as mulheres, pois segundo as estatísticas são as principais vítimas do transtorno, numa proporção de quatro para cada homem. Como resultado, a



compulsão patológica para as compras, tal como outros vícios já identificados, leva frequentemente ao sobre-endividamento com consequências na maioria das vezes nefastas para o relacionamento familiar e social.

Não obstante, a situação não resulta de falta de planeamento financeiro adequado ou de falta de informação sobre o tema, hoje amplamente

difundida. É antes uma doença complexa que pode atingir todas as classes sociais e géneros, sendo passível de tratamento nas unidades de saúde especializadas de psiquiatria do Serviço Nacional de Saúde (SNS) ou em outras instituições de saúde privada existentes no País.

Consumista versus comprador compulsivo

Muitas vezes a maior dificuldade é distinguir um consumista do comprador compulsivo e ter a capacidade para avaliar o sofrimento psicológico que a própria compra lhe causa. Na realidade, o comprador compulsivo sente enorme euforia no ato da compra, mas essa alegria desvanece-se por completo quando chega

o momento de abrir as embalagens na chegada a casa, entrando em ressaca.

A diferença entre ambos, consumista e comprador compulsivo, é que enquanto o primeiro gosta de exibir as compras que fez, o segundo, pelo contrário, tende a esconder as compras feitas e sente vergonha por tê-las feito, o que o leva a profunda depressão e completo

“a compulsão patológica para as compras, tal como outros vícios já identificados, leva frequentemente ao sobre-endividamento”

desinteresse pelos objetos que adquiriu. O comprador compulsivo faz compras com frequência, não pergunta os preços e por vezes adquire todas as formas e cores possíveis do mesmo objeto, pelo que, por exemplo, um cartão de crédito nas suas mãos pode tornar-se numa “arma autodestrutiva” se encontrar pela frente vendedores pouco escrupulosos ou menos atentos.



O comprador compulsivo precisa de ajuda psicológica especializada e adequado tratamento, que pode passar pela combinação de psicoterapia com fármacos antidepressivos e ansiolíticos, podendo em paralelo recorrer a grupos de apoio como por exemplo a WeCareOn SOS, ou a instituições como a Ordem dos Psicólogos através das quais poderá obter ajuda ou encaminhamento para as instituições mais vocacionadas para tratamento de casos específicos.

A oneomania enquadra-se no mesmo grupo dos transtornos do

da infância para a vida adulta”, sendo por isso a conjugação de uma estrutura emocional ainda frágil, característica da infância, com um crescente apelo consumista da sociedade, o que se torna um problema sério quando sofre de abstinência e não tem onde comprar.

Se excluirmos as pessoas avarentas, caracterizadas pelo excessivo apego ao dinheiro e que detestam gastá-lo, uma grande parte das pessoas tem tendência para a oneomania, particularmente devido à enorme pressão mediática dos meios audiovisuais presente no nosso dia-a-dia.



os extremos causem problemas na economia: um porque compra tudo o que vê e não consegue pagar, gerando graves problemas para a sociedade, a começar pelos credores; outro porque a sua avareza trava a circulação de moeda, na perspectiva de que irá precisar do dinheiro que acumula para usar num futuro remoto que pode nunca chegar, impedindo o crescimento económico.

Ao gastar todos os seus recursos financeiros e frequentemente o de terceiros, a pessoa oneomaníaca vai criar problemas à sua volta o que leva as pessoas a afastarem-se dela cada vez mais, muitas vezes com receio de se tornarem as próximas vítimas como credores, o que também pode suceder no outro extremo com os

“O comprador compulsivo precisa de ajuda psicológica especializada”

avarentos, embora por razões opostas.

O efeito do ato da compra é semelhante ao de toma de uma droga. Tal como um alcoólatra necessita de álcool para aliviar a sua dependência, o comprador compulsivo precisa de consumir para aliviar os sintomas depressivos e tal como acontece com todas as dependências os dependentes compulsivos levam tempo a assumir que têm um problema.

A investigação diz-nos que a patologia da compra compulsiva tem geralmente início na faixa etária dos 18 anos, mas o comportamento só é percebido



vício em jogos e, como explica a psicanálise, resulta de uma “dependência para quem teve dificuldades em desenvolver autonomia emocional na transição

Na realidade, a pessoa avarenta exhibe um tipo de personalidade comportamental completamente oposta ao comprador compulsivo, o que leva a que ambos



como problemático aproximadamente 10 anos mais tarde, quando o vício já causou danos excessivos ao próprio e a terceiros.

Tratamento

Além do sofrimento causado pelo comportamento crônico e repetitivo devido aos gastos excessivos descontrolados e ao endividamento

habitualmente associado, o oneomaníaco desenvolve elevados índices de doenças derivadas, como ansiedade e transtornos de humor frequentes, levando à necessidade de intervenção médico-psiquiátrica para um correto diagnóstico de avaliação e eventual tratamento fármaco-terapêutico, a par de tratamentos psicoterápicos

preferencialmente realizados em grupo a fim de aumentar a sua eficácia.

Tal como para o alcoolismo e outras dependências, durante todo o ciclo de tratamentos, o paciente

“o oneomaníaco desenvolve elevados índices de doenças derivadas, como ansiedade e transtornos de humor frequentes”

é acompanhado por psicólogos experientes que irão procurar ajudá-lo a entender as razões do seu comportamento e o levaram a esse descontrolo, bem como o porquê do vício instalado, ajudando-o, quando se

mostre necessário, a encontrar soluções para regularização de dívidas adquiridas, como forma de aliviar os níveis de ansiedade, dado que não é da competência do psicólogo o aconselhamento financeiro, mas antes ajudar a resolver problemas emocionais provocados pela situação financeira.

Porém, em casos da maior dificuldade, é recomendável a inclusão de um gestor financeiro no grupo de ajuda, que irá auxiliar o paciente no planeamento e gestão do orçamento doméstico bem como ajudá-lo a encontrar forma de regularizar eventuais dívidas acumuladas, eliminando por essa via os problemas emocionais correlacionados.



A compra compulsiva só muito recentemente, nos anos oitenta, foi considerada doença, sendo muito comum encontrar pessoas com problemas relacionados com o controle dos impulsos, como jogo, bebida e sexo entre os grupos dos onomaníacos. Devido à recente introdução no catálogo de doenças, ainda não existem estudos que comprovem as suas causas, mas existem algumas pistas, sendo uma delas o histórico comportamental dos ascendentes familiares.

Segundo especialistas comportamentais a doença não tem cura, mas é possível ser controlada em ambulatório e clínicas especializadas, através das quais, com a cooperação, empenho e dedicação das famílias, se podem alterar os comportamentos nocivos

que conduzem à doença e ensinando-as a distinguir uma compra compulsiva de uma compra normal.

O início dos tratamentos passa por um processo de avaliação dos sintomas da patologia e uma vez confirmado o diagnóstico, procede-se a avaliação médica, que poderá levar algum tempo para perceber e reconhecer se a pessoa incorpora ou não o distúrbio, processo que é realizado através de medicamentos estabilizadores do humor, ansiolíticos e antidepressivos.

Os grupos de apoio, como os Devedores Anónimos, são também uma boa opção para aumentar a eficácia do tratamento, que normalmente se inicia com uma transformação comportamental, através da qual se deve aprender a conviver com uma



reduzida quantidade de dinheiro.

A compulsão pelas compras desnecessárias, traz infelicidade. Pense duas vezes antes de comprar objetos de que não precisa!

Saber Mais:

<https://www.dn.pt/bolsa/devedores-anonimos-criam-grupo-de-apoio-1483693.html>

<http://eshoje.com.br/onionomania-quando-comprar-traz-infelicidade/>

<http://www.psicodam.com/>

“O início dos tratamentos passa por um processo de avaliação dos sintomas da patologia e uma vez confirmado o diagnóstico, procede-se a avaliação médica”



Estudo publicado na revista
Clinical Epigenetics

Alterações associadas à doença de Alzheimer detetadas em amostras de sangue

Cientistas da Universidade de Turku, na Finlândia, descobriram, num estudo recente, novas alterações em amostras de sangue de doentes com Alzheimer.

O desenvolvimento tardio da Alzheimer é afetado quer pelos fatores genéticos quer por fatores ambientais como o estilo de vida.

Os fatores ambientais podem alterar a função dos genes associados à doença ao modificar a sua regulação epigenética, como, por exemplo, influenciando a formação de ligação de grupos de metil nas regiões regulatórias de ADN que controlam as funções dos genes.

Ao isolar os níveis de metilação de ADN isolado de amostras de sangue de gémeos finlandeses, em que um tem a doença e o outro não, foi possível descobrir marcas epigenéticas ligadas à doença em várias regiões genómicas.

Uma das marcas era também mais proeminente em amostras do cérebro dos pacientes com Alzheimer.



Verificou-se ainda que esta proeminência era influenciada não só pela doença como pela idade, género e pelo genótipo APOE, já associado ao risco de aparecimento da doença. Além disto, esta marca era ainda mais forte nos doentes que fumavam.

Não se conhece bem a função do gene onde esta marca está localizada, mas acredita-se que o seu produto iniba a atividade de certas enzimas cerebrais que editam o código traduzido do ADN para dirigir a formação de proteínas.

Estudos anteriores mostraram que remover esta área genómica em ratos promoveu problemas de aprendizagem e memória, característicos da doença de Alzheimer. Esta investigação oferece novas informações sobre os mecanismos moleculares da doença.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191015110647.htm>

<https://www.jornalmedico.pt/atualidade/36950-descoberta-analise-ao-sangue-capaz-de-detetar-alzheimer.html>

Indica estudo publicado no *European Journal of Human Genetics*

Mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem com doenças raras

As doenças raras, contabilizadas em conjunto, não são assim tão raras, concluiu um estudo baseado nos dados do Orphanet. Segundo a definição europeia, uma doença é considerada rara quando afeta menos de cinco pessoas em cada dez mil.

Esclerose sistémica, policitemia vera e síndrome de Marfan são algumas doenças raras das quais pouca gente já ouviu falar. São doenças complicadas que variam muito na sua expressão clínica.

Uma equipa de investigadores liderados por Ana Rath examinou os dados presentes no Orphanet, uma colaboração conjunta de 40 países que contribuem com informações sobre doenças raras, sobre a prevalência de 3 585 patologias. Cancros raros e doenças provocadas por envenenamento foram excluídas.

Depois de harmonizados os dados, verificou-se que, a uma dada altura, 3,5 a 5,9 por cento da população mundial sofre de uma doença rara. Isto representa



cerca de 300 milhões de pessoas.

Quando tidas em consideração no seu conjunto, as doenças raras têm uma grande prevalência, logo são necessárias medidas de saúde públicas a nível nacional e mundial para tratar esta questão.

Muitos dos casos de doenças raras não são documentados nos sistemas nacionais de saúde de alguns países, sendo ignoradas e negligenciadas, o que dificulta o apoio aos doentes.

A análise mostrou ainda que das mais de seis mil doenças raras descritas no

“Muitos dos casos de doenças raras não são documentados nos sistemas nacionais de saúde de alguns países”

Orphanet, 72 por cento são genéticas e 70 por cento começam na infância. Além disso, 80 por cento dos casos raros em todo o mundo são causados por apenas 149 das doenças descritas.

O estudo foi publicado no *European Journal of Human Genetics*.

Saber Mais:

https://www.upi.com/Health_News/2019/10/29/300-million-people-worldwide-have-a-rare-disease/5471572355205/

<https://fedra.pt/>

Dor crónica atinge uma em cada três pessoas

Plataforma nacional propõe melhoria das condições de trabalho das pessoas com dor crónica

A Plataforma SIP Portugal quer promover um conjunto de medidas urgentes para a melhoria das condições de trabalho das pessoas com dor crónica. A implementação destas recomendações visa diminuir o absentismo e presentismo laboral, as mudanças de emprego, as reformas antecipadas e as pensões por incapacidade.

promoção de condições ergonómicas; a possibilidade de realizar o trabalho a partir de casa; a aposta na formação e consciencialização sobre a problemática da dor em contexto laboral; a criação de grupos de suporte para pessoas com dor crónica dentro de uma empresa”.

Estima-se que a dor crónica afete cerca de 36,7 por cento da população portuguesa, sendo a segunda doença mais prevalente no país.

As medidas propostas pela SIP Portugal foram apresentadas no Dia Nacional de Luta Contra a Dor, na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa. Esta iniciativa vai contar com a partilha de diversos testemunhos de doentes relacionados com os obstáculos e desafios da empregabilidade, assim como boas práticas das empresas portuguesas neste âmbito.

A SIP Portugal é uma plataforma nacional com a coordenação científica da APED e o apoio da empresa Grünenthal, constituída por representantes de organizações, sociedades científicas e associações de doentes que, em conjunto, partilham a mesma missão: reduzir o impacto social da dor crónica nos portugueses.



De acordo com Ana Pedro, presidente da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED) e responsável pela coordenação científica da Plataforma, é imperativo “apostar em medidas que promovam a capacitação produtiva para o trabalho da pessoa com dor crónica, nomeadamente a adaptação e flexibilidade nos horários de trabalho; a adaptação do posto de trabalho e a

Saber Mais:

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-cerebrais,-da-medula-espinal-e-dos-nervos/dor/dor-cr%C3%B4nica>

<https://www.jornalmedico.pt/atualidade/37942-plataforma-portuguesa-propoe-medidas-para-minorar-os-efeitos-da-dor-cronica-no-contexto-laboral.html>

Microbiota contém várias espécies diferentes de bactérias

Microbiota saudável promove saúde intestinal

Um estudo publicado na revista *Gastroenterology and Hepatology* afirmou que ter uma grande variedade de bactérias saudáveis no intestino pode oferecer vários benefícios à saúde, incluindo o aprimoramento do sistema imunitário, a melhoria dos sintomas de depressão e o combate à obesidade.

Uma microbiota normal e saudável contém várias espécies diferentes de bactérias. Cada uma dessas bactérias desempenha um papel específico na melhoria da saúde e requer diferentes nutrientes para florescer e crescer.

Estudos mostraram que uma microbiota diversa é saudável. Quanto mais tipos de bactérias existirem no microbioma, mais benefícios para a saúde poderão ser obtidos.

Uma forma de fazer isso é ter uma dieta diversificada e rica em nutrientes, que consista em diferentes tipos de alimentos que fornecem uma variedade de nutrientes que contribuem para a diversidade e a saúde da microbiota.

Um estudo realizado pela Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, descobriu que a perda de flavonoides - nutrientes encontrados em quase todas as frutas

e legumes - na dieta de ratos obesos fazia com que as células de gordura desacelerassem e queimassem menos calorias.

No entanto, quando esses flavonoides foram reintroduzidos, as células adiposas retomaram a atividade normal e o ganho de peso parou.

Além de alterar a variedade de alimentos, adicionar alimentos prebióticos e probióticos a uma dieta pode ajudar a melhorar a saúde intestinal; os prebióticos são compostos alimentares que fornecem alimento à microbiota intestinal, promovendo o crescimento e a atividade de microrganismos benéficos.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-10-18-a-happy-gut-means-a-healthier-body.html>

https://www.3tres3.com.pt/artigos/saude-intestinal-estimular-a-colonizac%C3%A3o-de-uma-microbiota-benefica_12274/

Indica estudo internacional

Uso de aparelhos auditivos diminui risco de demência

Estudos científicos já realizados indicaram a existência de fortes associações entre a perda da audição e condições adversas, como isolamento social, depressão, declínio cognitivo, lesões associadas a quedas, e redução da qualidade de vida.

Apesar desses achados, o uso de aparelhos para audição como intervenção terapêutica para aqueles com perda da audição permanece baixa. Isso foi atribuído a vários fatores, incluindo falta de percepção, benefício limitado aos pais, desconforto, um sistema complexo de assistência auditiva com múltiplos pontos de contato, estigma e custo.

Cientistas da Escola de Medicina da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, usaram dados longitudinais de cobranças nacionais de 2008 a 2016 (com base em consultas médicas, internamento ou atendimento ambulatorial de um grande pagador privado) para examinar a associação entre o uso do aparelho auditivo e o diagnóstico de doença de Alzheimer ou demência, ansiedade ou depressão e quedas prejudiciais entre 114 862 idosos (com mais de 66 anos de idade) com perda auditiva.

Os cientistas descobriram grandes diferenças ao nível do gênero e raça/etnia no uso de aparelhos auditivos. Menos mulheres usaram aparelhos auditivos *versus* homens (11,3 por cento *versus* 13,3 por cento), e mais brancos usaram aparelhos auditivos que negros ou hispânicos (13,6 por cento *versus* 9,8 por cento e 6,5% por cento, respetivamente).

Dentro de três anos após o diagnóstico da perda auditiva, a taxa de risco ajustada ao risco foi de 0,82 para o diagnóstico de doença de Alzheimer/demência, 0,89 para ansiedade/depressão e 0,87 para quedas prejudiciais para



aqueles que usaram aparelhos auditivos *versus* aqueles que não usavam.

O estudo concluiu que o uso de aparelhos auditivos está associado a riscos menores de ser diagnosticado com doença de Alzheimer, demência, depressão, ansiedade e quedas prejudiciais entre idosos diagnosticados com perda auditiva.

A pesquisa foi publicada no *Journal of the American Geriatrics Society*.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12026/uso-de-aparelhos-auditivos-diminui-risco-de-demencia.html>

<http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-9-37-33-reduzir-o-risco>

Vitamina C estimula formação de anticorpos

Nutrientes diferentes protegem sistema imunitário contra gripe

Além das vacinas anuais contra a gripe, um estado nutricional adequado é uma das formas de promover um forte sistema imunitário. E isso pode ser obtido com a ingestão de nutrientes (no equilíbrio certo), que são potenciadores vitais da imunidade.

A proteína é a base do mecanismo de defesa do corpo humano, uma vez que os anticorpos e outras células imunitárias são feitas de proteína. Muitos especialistas recomendam a ingestão, em todas as refeições, de alimentos que contêm proteína, como ovos, queijo, soja, peixe, carne, grãos integrais, feijão e nozes.

A vitamina A fortalece e regula um dos órgãos mais importantes do corpo: a pele. E isso inclui o trato digestivo e pulmões. Alimentos ricos nesta vitamina são, normalmente, de cor laranja, vermelha ou verde; por exemplo: batata doce, cenoura,

couve, espinafre, pimento vermelho, damasco e ovos.

A vitamina C é uma vitamina fundamental para o sistema imunitário, uma vez que estimula a formação de anticorpos que se ligam a toxinas perigosas antes que estas se tornem prejudiciais.

Como o corpo não armazena muita vitamina C, é necessária a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como laranjas, toranjas, tangerinas, morangos, mamão e tomate.

A vitamina E e o zinco também são bastante importantes para o sistema



imunitário; se a vitamina E mantém as células saudáveis e pode ser encontrada em grãos integrais, sementes e nozes; o zinco desempenha um papel muito importante na cicatrização de feridas, podendo ser encontrado em carnes magras, leite, grãos integrais, feijões, sementes e nozes.

Por fim, os probióticos, como iogurte e kefir, que, atualmente, são considerados os potenciadores do sistema imunitário,

ainda que os cientistas não tenham identificado todas as cepas específicas de bactérias saudáveis que trabalham juntas para melhorar este sistema.

Saber Mais:

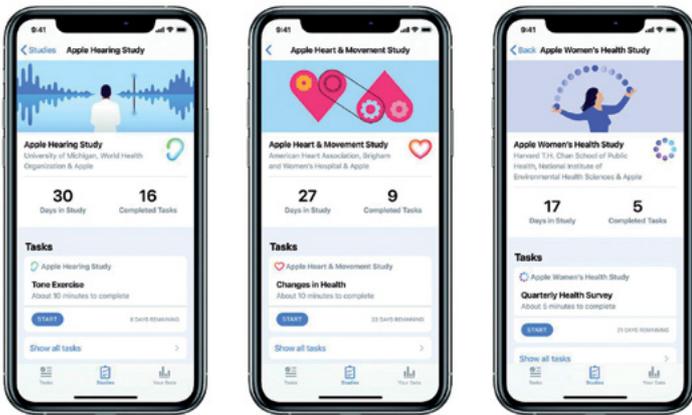
https://www.thestar.com/life/health_wellness/2019/10/28/with-flu-season-upon-us-here-are-the-best-nutrients-to-enhance-immunity.html

<https://www.memorialcare.org/blog/flu-fighting-nutrition-give-your-immune-system-boost>



Estudos estarão disponíveis na nova app Research

Apple inicia três linhas de pesquisas médicas



A Apple anunciou que vai avançar com a realização de três estudos médicos sem precedentes, em parceria com importantes instituições acadêmicas e de investigação médica.

Os estudos estarão disponíveis na nova app Research, que permite democratizar a forma como as pesquisas médicas são conduzidas, reunindo instituições médicas acadêmicas, organizações de saúde e os produtos Apple que os clientes já usam no seu dia a dia.

Os participantes contribuirão para possíveis descobertas médicas e ajudarão a criar a próxima geração de produtos de saúde inovadores. A app Research estará disponível para download gratuito na App Store ainda este ano.

Os três estudos a realizar pela Apple são: Estudo da saúde das Mulheres: em parceria com a Harvard T.H. Chan School of Public Health e com o NIH's National

Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS), a Apple criou o primeiro estudo de longo prazo dessa escala focado em ciclos menstruais e condições ginecológicas. Este estudo informará a triagem e avaliação de risco de condições como síndrome do ovário policístico (SOP), infertilidade, osteoporose, gravidez e transição da menopausa.

Estudo sobre coração e movimento: a Apple está em parceria com o Brigham and Women's Hospital e a American Heart Association num estudo abrangente sobre como os sinais de frequência cardíaca e mobilidade - como ritmo de caminhada e lances de escadas subidos - se relacionam com hospitalizações, quedas, saúde e qualidade da saúde cardíaca, a fim de promover a prática de atividade física e melhorar a saúde cardiovascular.

Estudo de audição: juntamente com a Universidade de Michigan, estudará os fatores que afetam a saúde auditiva. O Estudo de Saúde Auditiva da Apple é o primeiro de seu tipo a recolher dados ao longo do tempo para compreender como a exposição diária ao som pode afetar a audição. Os dados do estudo também serão partilhados com a Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma contribuição para a iniciativa de Tornar a Escuta Segura.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12025/apple-inicia-tres-linhas-de-pesquisas-medicas.html>

<https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2019/11/apple-lanca-app-de-pesquisa-em-esforco-para-recolher-dados-sobre-saude.shtml>

Revela estudo da Universidade de Pittsburgh

Ondas de calor na menopausa podem indicar risco cardiovascular

Mulheres que entram na menopausa costumam sentir ondas de calor, também conhecidas por fogachos. Consideradas por muitos como um incômodo inevitável desta fase, esses sintomas, quando muito frequentes e persistentes, podem indicar risco cardiovascular.

Um estudo da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, acompanhou 3 300 mulheres na menopausa por 20 anos. Dessas mulheres, 231 tiveram um ataque cardíaco, acidente vascular cerebral (AVC) ou insuficiência cardíaca.

Mulheres que tiveram ondas de calor frequentes registraram o dobro do risco de problemas cardíacos durante o estudo. Aquelas com ondas de calor persistentes apresentaram um risco 80 por cento maior ao longo de 20 anos.

De acordo com os cientistas, os eventos cardíacos não foram explicados por fatores como pressão arterial,

diabetes, obesidade, exercício ou tabagismo, que são os fatores suspeitos habituais.

Das mulheres entrevistadas, cerca de 75 por cento das mulheres relatam ter ondas de calor (calor intenso, crises de sudorese) à medida que os seus períodos mensais se tornaram pouco frequentes e finalmente pararam.

Agora, os investigadores estão a realizar novos estudos para compreender os mecanismos subjacentes que vinculam as ondas de calor ao risco de doença cardíaca, e também descobrir se o tratamento de ondas de calor tem algum impacto na saúde



do coração das mulheres à medida que envelhecem.

Os autores ressaltam que nem todas as mulheres que sofrem ondas de calor desenvolvem doenças cardíacas, nem as ondas de calor causam doenças cardíacas, mas as mulheres na menopausa ainda correm um risco maior de outras doenças crônicas evitáveis, como diabetes e pressão alta.

Por isso, é fundamental que estas mulheres procurem

acompanhamento médico e adotem hábitos de vida saudáveis.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/ondas-de-calor-na-menopausa-podem-indicar-risco-cardiovascular/>

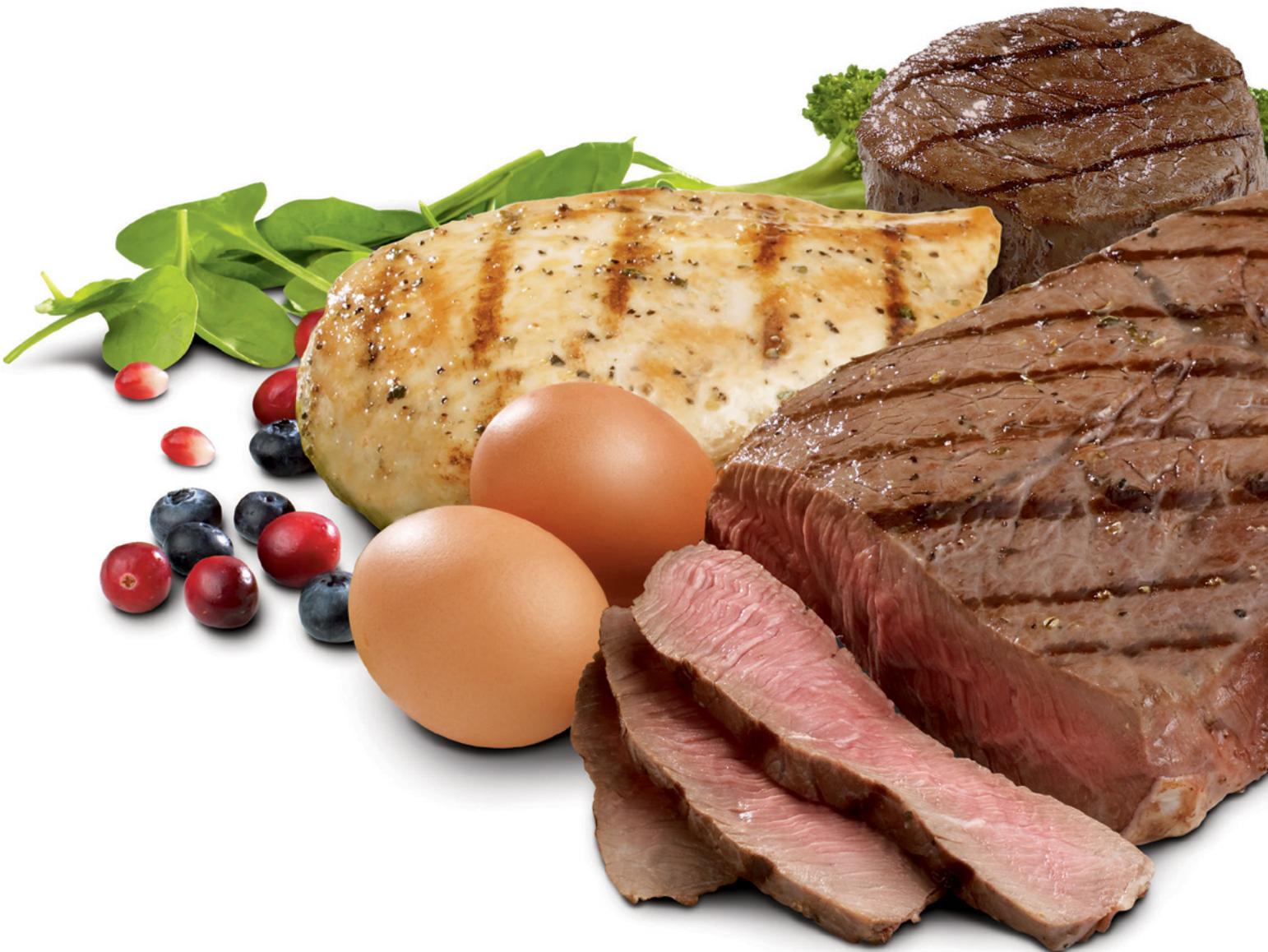
<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/menopausa/menopausa>



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

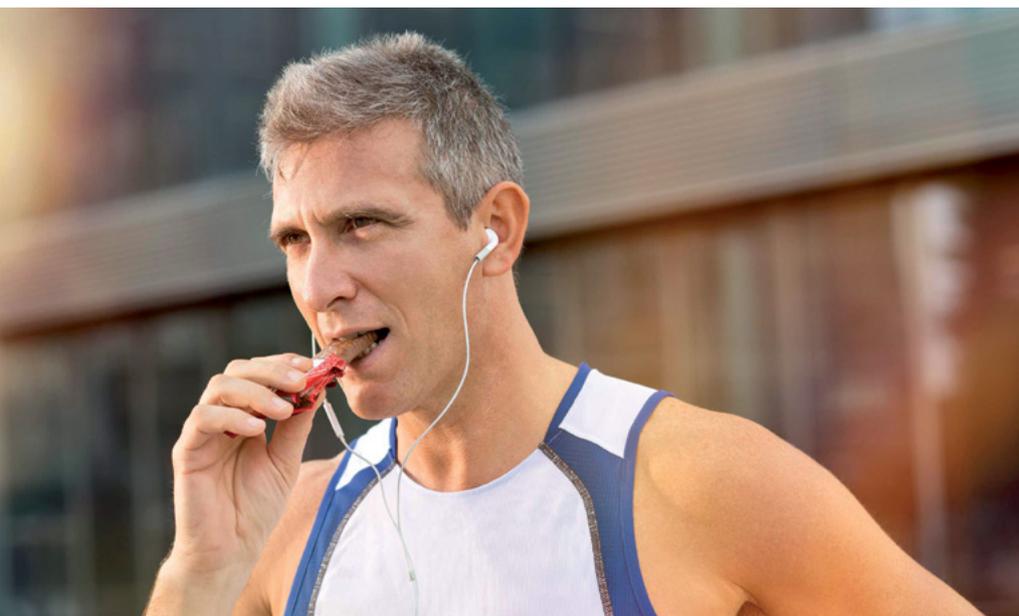
A “febre” da proteína

Conheça os perigos desta tendência



Não é preciso frequentar um ginásio para nos apercebermos, basta uma ida ao supermercado! São barras, bolachas, batidos, iogurtes, cereais enriquecidos, queijo para barrar fortificado, pós, suplementos – a oferta de produtos alimentares à base de proteína é cada vez maior, refletindo uma tendência que se tem vindo a acentuar nos últimos anos.





As proteínas são fundamentais para a estrutura, função e regulação das células, tecidos e órgãos do corpo.



Esta “febre” de corrida aos suplementos de proteína, que começou com os desportistas em busca de aumento de massa muscular, estendeu-se a quem procura estratégias de emagrecimento ou pretende comer de forma mais saudável. Mas será que uma alimentação em que as proteínas são as principais protagonistas é saudável e isenta de consequências? Afinal, e que é, e qual a quantidade de proteína de que precisamos diariamente?

A proteína é um dos pilares da alimentação. Juntamente com os hidratos de carbono e os lípidos, é um dos macronutrientes essenciais. As

proteínas são moléculas de grandes dimensões compostas por uma ou mais cadeias de aminoácidos numa ordem específica, sendo que diversos desses aminoácidos (cerca de metade dos 20 aminoácidos) só podem ser obtidos através dos alimentos e, por isso, são denominados aminoácidos essenciais.

As proteínas são fundamentais para a estrutura, função e regulação das células, tecidos e órgãos do corpo. Cada proteína tem funções únicas. Ossos, músculos, sistema imunitário, pele, cabelos e unhas são exemplos das funções em que é indispensável. Decisivas para a manutenção da saúde



humana, as proteínas têm, ainda, propriedades interessantes para quem quer emagrecer, uma vez que promovem a saciedade e aceleram o metabolismo, podendo aumentar o gasto energético em 20 a 30 por cento.

A quantidade de proteína de que o corpo necessita não é consensual, uma vez que depende do género, idade, peso corporal e do nível de atividade física, entre outros fatores. Não existe um conjunto de diretrizes perfeito, no entanto, o consenso científico atual aponta para os seguintes intervalos aproximados:

O nível base – assumindo que não há atividade física e não existe nenhum desejo de alterar a composição corporal –, é de cerca de 0,8 gramas por quilo de peso corporal (50 gramas aproximadamente para uma pessoa de 60 a 65 quilos). Mais que isso não é prejudicial de forma alguma, mas este parece ser o mínimo recomendado para uma existência saudável;

Para um atleta ou uma pessoa muito ativa, ou para alguém sedentário que procura perder gordura corporal, seria recomendável um consumo proteico no intervalo de 1-1,5 gramas por quilograma de peso. Para uma pessoa de 90 quilos, equivalerá a 91-136 gramas de proteína consumidas diariamente;

Já um atleta ou pessoa ativa que deseje mudar a sua composição corporal (perder gordura e/ou ganhar músculo), ou um atleta de resistência muito ativo deve consumir na faixa de 1.5-2.2 gramas de proteína por quilograma, diariamente (num indivíduo de 90 quilos isso equivale a 136-200 gramas).

Na Europa, o consumo médio de proteína varia entre 99 a 115 g por

dia. Segundo a OMS, a deficiência de proteína foi eliminada da União Europeia após a Segunda Guerra Mundial, portanto, muito poucos europeus sofrem hoje de deficiência proteica. A questão que se põe atualmente é se haverá benefícios ou riscos em consumir mais proteína, mesmo em situações de deficiência.

A menos que se trate de um indivíduo idoso e tenha um desgaste muscular (sarcopenia) ou se esteja a recuperar de alguma doença, não há benefícios em ingerir grandes quantidades de proteína. Uma dieta equilibrada regular fornece mais do que a quantidade recomendada de proteína para manter a saúde, já uma ingestão excessiva é prejudicial.

Os riscos do excesso de proteína

Tudo em excesso faz mal! A suplementação alimentar com produtos ricos em proteínas tornou-se um hábito que traz consequências para a saúde, mas que grande parte das pessoas desconhece.

O maior problema do excesso de consumo de proteína no organismo



//

A suplementação alimentar com produtos ricos em proteínas tornou-se um hábito que traz consequências para a saúde

//

são os malefícios que ela pode originar durante a sua metabolização, realizada pelo fígado e rins. São eles os responsáveis por metabolizar este nutriente e ficam sobrecarregados quando a ingestão ultrapassa os limites saudáveis.

No caso dos rins, as suas funções podem ser comprometidas pela libertação excessiva de ureia e da amónia. Mesmo para os indivíduos saudáveis e que não apresentam problemas renais, existe o risco de desenvolvimento de problemas devido a uma ingestão excessiva de proteína.

O fígado é comprometido em função da amónia e também porque precisa de quebrar as moléculas de proteína para as transformar em energia, o que aumenta a produção de gordura. Este quadro é ainda mais grave para quem já apresenta problemas hepáticos, agravando lesões pré-existentes.

Um dos principais motivos para as pessoas aumentarem a ingestão de proteínas é a crença de que quanto mais desse nutriente no organismo, melhores serão os resultados. Os atletas, por exemplo, acreditam que a ingestão de proteína adicional aumenta a força e melhora o desempenho, mas estudos comprovam o contrário, observando-se que a pequena quantidade de proteína necessária para o desenvolvimento muscular durante o treino é facilmente atingida através de uma alimentação equilibrada, sem necessitar de recorrer a suplementos.

As proteínas ajudam na recuperação das fibras musculares e na sua manutenção. Ingerir a quantidade recomendada é suficiente para que o organismo passe a dispor dessa substância para a disponibilizar à musculatura. Em pessoas inativas, alguns estudos



Aconselhe-se com um profissional especializado em nutrição, que terá em conta todos os fatores e delineará um plano alimentar adequado



demonstraram que aumentar a ingestão de proteínas eleva os níveis de cálcio excretado. Isso ocorre porque o aumento da ingestão de proteínas acidifica o sangue e este retira cálcio dos ossos para neutralizar a acidez. Os estudos revelam que a perda de cálcio do sangue acelera o processo de osteoporose, especialmente nas mulheres.

Outro dos riscos das dietas muito ricas em proteína é a elevada probabilidade de se passar a ingerir ainda menos

hortofrutícolas e de aumentar a ingestão de gordura animal e produtos processados, com mais sal e menos efeito prebiótico, havendo assim maior propensão para alterações na microbiota intestinal – um fator associado às doenças crónicas da atualidade.

Pelas razões expostas, antes de se decidir por suplementos ou por uma ingestão excessiva de proteína deve ter em conta, acima de tudo, a sua saúde. Aconselhe-se com um profissional especializado em nutrição, que terá em conta todos os fatores e delineará um plano alimentar adequado aos seus



objetivos, sem comprometer o estado de saúde.

As proteínas na alimentação

Imprescindíveis para o organismo, as proteínas estão presentes em diversos tipos de alimentos, em maior ou menor quantidade, diferindo também na qualidade.

A qualidade da proteína traduz-se no seu valor biológico. São consideradas proteínas de alto valor biológico ou completas as que contêm os 9 aminoácidos essenciais na sua composição e têm uma boa digestibilidade e taxa de absorção.

As fontes de proteína animal (como a carne, peixe e ovos) e a soja, apresentam perfis de aminoácidos essenciais mais próximos dos que necessitamos e uma maior digestibilidade, sendo, por isso, consideradas proteínas de elevado valor biológico.

Já os alimentos com proteína de origem vegetal, como geralmente não contêm

proporções adequadas de pelo menos um aminoácido essencial, não são consideradas proteínas de alto valor biológico, tendo sempre um aminoácido limitante. No entanto, uma combinação de diferentes proteínas vegetais aumenta o valor biológico global da refeição (complementaridade proteica).

Conhecer os alimentos mais ricos em proteína é indispensável não só para a saúde em geral, mas também para quem tem objetivos mais específicos. São eles:

As carnes magras – apesar de todos os tipos de carne serem boas fontes de proteína, frango sem pele e peru são aqueles a que deve dar preferência, por possuírem baixo teor de gordura.



Peixe e crustáceos – tal como a carne, também o peixe e os crustáceos são dos melhores alimentos com proteína. 100 gramas de peixe podem conter facilmente as 25 gramas de proteína e 100 gramas de crustáceos rondam as 20 gramas.



Ovo inteiro ou claras – o ovo é uma das melhores fontes de proteína, podendo alcançar facilmente as 7g de proteína. Além do ovo, também as claras de ovo pasteurizadas são atualmente um dos melhores alimentos fornecedores de proteína, praticamente isentos de hidratos de carbono e gordura.



Laticínios magros – os laticínios são outro grupo de alimentos com proteína de elevado valor biológico. Um copo de leite tem cerca de 8 gramas de proteína, sendo as proteínas presentes na sua composição muito utilizadas em suplementos alimentares (ex. proteína whey e caseína). Além do leite, também os iogurtes e o queijo são boas opções, ainda mais concentradas do que o próprio leite, e de melhor digestibilidade.

Leguminosas – as leguminosas são dos melhores alimentos com proteína de origem vegetal. Grão-de-bico, feijão, lentilhas e quinoa são alimentos que além de proteína possuem fibra, hidratos de carbono de baixo índice glicémico, vitaminas e minerais.

Frutos secos e oleaginosos e respetivas pastas – os frutos secos oleaginosos, como as nozes, amêndoas e avelãs são também fontes de proteína vegetais, além de fornecerem gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Também as pastas ou manteigas destes

frutos secos, em particular a manteiga de amendoim, são boas opções para completar a alimentação no que diz respeito à proteína.

Tofu e seitam – o tofu e o seitam são duas alternativas vegetais à carne e ao peixe muito utilizadas por quem segue regimes vegetarianos, devido ao elevado teor de proteína que possuem (ronda as 10g/100g).



Uma dieta equilibrada e variada com as quantidades adequadas de macronutrientes e micronutrientes é, na maior parte dos casos, suficiente para suprir as nossas necessidades nutricionais, garantir um organismo saudável e um bom desempenho físico.

O segredo de uma dieta equilibrada é bem conhecido de todos nós: a Dieta Mediterrânica, classificada como Património Imaterial da Unesco. Com uma alimentação deste tipo, vê necessidade para suplementação?

Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/fitness/artigos/quais-sao-os-riscos-do-excesso-de-proteina>

<https://biotechusa.pt/nouvelle/2016/10/05/Necessidades-Diarias-de-Proteina/>

<https://www.vidaativa.pt/alimentos-com-proteina/>



Afirmam especialistas

Canela ajuda a controlar diabetes e diminuir apetite

A canela é uma especiaria que traz vários benefícios para a saúde.

De acordo com especialistas em nutrição, consumir canela pode ajudar a controlar a diabetes e a diminuir o apetite, promovendo a perda de peso.

Descura os benefícios desta especiaria apreciada por muitos:

1. Ajuda a perder peso - a canela retarda o processo de digestão, logo, a sensação de saciedade mantém-se por mais tempo. É também um digestivo natural, facilitando a

digestão dos alimentos e absorvendo mais nutrientes com menos quantidade de comida ingerida.

2. Regula os níveis de açúcar - um dos compostos da canela atua nas células imitando a ação da insulina, isto é, melhora a forma como a glicose é absorvida.

3. Previne as doenças cardiovasculares - graças ao cinamaldeído, é capaz de reduzir a agregação de plaquetas que podem levar à formação de coágulos nas artérias, responsáveis por acidentes vasculares cerebrais e ataques cardíacos.

4. Anticoagulante, antifúngica, anti-inflamatória,

antiespasmódica, anestésica e antibacteriana - a canela é anticoagulante, antifúngica, anti-inflamatória, antiespasmódica, anestésica e antibacteriana. Devido às suas poderosas propriedades, a canela é aconselhada no tratamento de dores de cabeça, candidíase, vômitos, dores menstruais, mau hálito e no alívio do desconforto provocado pela artrite. Mas não só: a canela ajuda a tratar constipações, gripes, febres e é um expectorante natural.

5. Previne e trata doenças degenerativas - a canela é também uma aliada da função cognitiva e da memória, logo, retarda a doença de Alzheimer e ajuda no tratamento da

doença de Parkinson. A acrescentar, é uma aliada no combate ao vírus VIH.

6. Estimula o sistema circulatório, respiratório e gastrointestinal - a canela estimula o sistema circulatório, respiratório e gastrointestinal e tem uma ação revigorante no organismo. Ajuda no combate de problemas gastrointestinais, nomeadamente, perda de apetite, diarreia, parasitas, flatulência e espasmos intestinais.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoimnuto.com/lifestyle/1346041/controllar-a-diabetes-diminuir-o-apetite-e-outros-beneficios-da-canela>

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-canela/>

Alguns estudos sugerem que a eficácia do exercício pode estar ligada a quando uma pessoa come; no entanto, raramente é possível traduzir os resultados de estudos feitos em pessoas magras para pessoas com obesidade.

Por esse motivo, cientistas das universidades de Bath e Birmingham, ambas no Reino Unido, decidiram verificar se o horário das refeições e dos exercícios tinha uma ligação semelhante em pessoas com sobrepeso ou obesidade.

O estudo, publicado no *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, teve como objetivo examinar de que forma a prática de exercício, antes e depois de comer, afeta as reservas de gordura muscular e a resposta à insulina.

Este foi o primeiro estudo a analisar essa relação em pessoas com sobrepeso ou obesidade; no total, teve uma duração de seis semanas e envolveu 30 homens que foram divididos em três grupos: um grupo ingeriu o pequeno almoço antes de se exercitar, outro grupo consumiu o pequeno almoço após o exercício e o terceiro grupo não fez alterações no seu estilo de vida.

Os participantes que se exercitaram antes do pequeno almoço queimaram duas vezes mais gordura do que aqueles que se exercitaram após comer a mesma refeição. Os cientistas têm uma explicação para isso: quando as pessoas jejuam da noite para o dia, têm níveis mais baixos de insulina durante o exercício, o que permite que o corpo consuma mais gordura. Ainda assim, os investigadores

Em pessoas obesas

Exercício antes do pequeno almoço pode ser a escolha mais saudável



ressaltam que, embora isso não tenha efeito na perda de peso, melhorou drasticamente a saúde geral.

Os músculos daqueles que se exercitaram antes do pequeno almoço responderam melhor à insulina, controlando melhor os níveis de açúcar no sangue.

Os músculos dos pacientes que se exercitaram antes do pequeno almoço também exibiram aumentos maiores em certas proteínas - especialmente as responsáveis por fornecer glicose aos músculos.

Saber Mais:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326811.php#1>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-39622943>

Recomendação da bastonária da Ordem dos Nutricionistas

É preciso comer mais fruta ao pequeno-almoço

A bastonária da Ordem dos Nutricionistas, Alexandra Bento, afirma que as crianças devem fazer diariamente um pequeno-almoço que inclua fruta, que apenas faz parte da primeira refeição de 17 por cento dos mais pequenos.

Em declarações à agência Lusa a propósito de um estudo que indica que 99,6 por cento das crianças inquiridas tomam o pequeno-almoço em casa, a maior parte com leite e pão ou cereais com leite, e que apenas 17 por cento come fruta nesta refeição, Alexandra Bento sublinha a importância de a fruta fazer sempre parte da primeira refeição do dia.

Sublinhando que os dados deste estudo contrariam informações disponíveis de outras investigações, a bastonária da Ordem dos Nutricionistas afirma: “apesar destes dados, sabemos que há crianças mais carenciadas, provenientes de famílias com mais dificuldades económicas, que vão para a escola sem pequeno-almoço”.

“A fruta deveria estar presente no pequeno-almoço de todas as crianças”, afirma Alexandra Bento, sublinhando que, “com mais literacia, os pais acabam por transmitir aos seus filhos que o leite, pão e fruta deverá ser a melhor solução para os seus pequenos-almoços sempre”.

Por outro lado, a responsável refere que os casos em que a opção dos pequenos-almoços são os cereais (22,4 por cento nas crianças dos três aos cinco anos e 36,3 por cento dos seis aos dez anos), habitualmente mais rápidos de preparar, “exigem mais literacia dos pais”.

“Isto exige mais atenção e mais literacia porque nos cereais há uma panóplia tão grande que é preciso os pais conhecerem o alimento. Temos cereais encharcados de açúcar e sal, como temos cereais de pequeno-almoço com pouco açúcar, sem sal e até com cereais integrais. É preciso saber olhar para

o rótulo e saber escolher”, afirmou.

Alexandra Bento lembra que o pequeno-almoço é uma refeição muito importante, que deve rondar 20 a 25 por cento do valor energético do dia da criança, com 300 a 400 calorias, num conjunto de alimentos dos diferentes grupos, e que para isso é preciso ter famílias conscientes e atentas a esta refeição.

Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2019/10/23/sociedade/noticia/nutricionistas-alertam-importancia-pequenoalmoco-diario-fruta-criancas-1891031>



Revela estudo publicado no *Journal of Pediatrics*

Composto retirado do leite em pó para bebês importante no seu desenvolvimento

Os bebês alimentados com leite em pó que contenha membranas do glóbulo de gordura do leite têm melhores resultados nos testes cognitivos, conclui um estudo da Universidade de Kansas, nos Estados Unidos, publicado no *Journal of Pediatrics*.

A membrana do glóbulo de gordura do leite é uma camada que rodeia a gordura no leite. Esta membrana contém nutrientes, açúcares e lípidos.

Em muitas marcas de leite em pó, as moléculas de gordura são partidas e estes nutrientes da membrana são removidos. Contudo, estes nutrientes da membrana que são excluídos são importantes.

Foram selecionadas 451 crianças para este estudo randomizado duplo-cego entre 2014 e 2015, em três sítios da China, das quais apenas 291 o completaram.

Os cientistas verificaram que as crianças que tomavam

leite em pó enriquecido com as membranas do glóbulo de gordura do leite de bovino e lactoferrina tinham uma avaliação de desenvolvimento mais alta, reportada pelos pais, dos quatro aos nove meses de idade.

Estas crianças demonstravam ainda uma aceleração no desenvolvimento neurológico e um melhor nível de atenção com um ano de idade, assim como uma melhor capacidade de linguagem aos 18 meses, comparando com as crianças alimentadas com leite sem as membranas referidas.

O crescimento das crianças que tomavam leite em pó



enriquecido com as membranas do glóbulo de gordura do leite de bovino não foi, porém, alterado, em comparação com as crianças que tomavam leite sem estes nutrientes. Contudo, aos 18 meses, tinham menos problemas gastrointestinais e respiratórios.

Os autores do estudo afirmam que não só o leite enriquecido com as membranas do glóbulo de gordura do leite é o que mais se aproxima do leite humano, como contribui para o melhor desenvolvimento cognitivo, gastrointestinal e respiratório.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191024122642.htm>

<https://zaply.com.br/blog/diferencas-entre-leite-em-po-formula-e-composto-lacteo/>

Ao contrário do que se pensava

Cartilagem humana pode regenerar-se

Ao contrário do que os cientistas acreditavam até ao momento, a cartilagem das articulações humanas pode regenerar-se. O processo é semelhante ao que animais como as salamandras e os peixes-zebra usam para regenerar membros, dizem cientistas internacionais.

Um estudo permitiu ainda descobrir um mecanismo de reparação da cartilagem que parece ser mais robusto nas articulações do tornozelo e menos nos quadris.

A descoberta pode abrir portas ao desenvolvimento de novos tratamentos para a osteoartrite, o distúrbio articular mais comum no mundo.

“Acreditamos que o entendimento dessa capacidade regenerativa 'semelhante à da salamandra' em seres humanos, e os componentes criticamente ausentes desse circuito regulador, podem fornecer a base para novas abordagens para reparar tecidos articulares e possivelmente membros humanos inteiros”, disse Virginia Byers Kraus, da Universidade de Duke, nos Estados Unidos.

A equipa fez essa descoberta um tanto inusitada depois de inventar uma forma de determinar a idade das proteínas usando “relógios



moleculares” internos dos aminoácidos, que se convertem de uma forma para outra com uma regularidade previsível.

As proteínas recém-criadas nos tecidos humanos têm poucas ou nenhuma conversão de aminoácidos; proteínas mais velhas têm muitas. A compreensão desse processo permitiu que os pesquisadores usassem espectrometria de massa sensível para identificar quando as principais proteínas da cartilagem humana, incluindo os colagénios,

eram jovens, de meia-idade ou mais velhas.

Eles descobriram que a idade da cartilagem depende em grande parte de onde este se encontra no corpo. A cartilagem nos tornozelos é jovem, de meia-idade no joelho e velha nos quadris.

Essa correlação entre a idade da cartilagem humana e a sua localização no corpo se alinha à forma como ocorre a reparação dos membros em certos animais, que se regeneram mais facilmente nas pontas

mais afastadas, incluindo as extremidades das pernas ou caudas.

A descoberta também ajuda a explicar por que as lesões nos joelhos das pessoas e, principalmente, nos quadris, levam muito tempo para se recuperar e, muitas vezes, evoluem para artrite, enquanto as lesões no tornozelo curam mais rapidamente e menos frequentemente se tornam severamente artríticas.

“Acreditamos que este é um mecanismo fundamental de reparação que pode ser aplicado a muitos tecidos, não apenas à cartilagem”, concluiu Kraus.

Saber Mais:

<https://www.diarioda-saude.com.br/news.php?article=cartilagem-humana-se-recuperar-descobrem-cientistas&id=13723>

<https://www.publico.pt/2019/10/16/ciencia/noticia/humanos-conseguem-regenerar-cartilagens-quase-salamandras-1890116>

Conclui estudo da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Jovens preocupam-se pouco com a saúde

Um estudo desenvolvido pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) concluiu que os jovens se envolvem pouco nos cuidados com a sua saúde, particularmente no sentido de terem uma alimentação equilibrada.

A pesquisa, iniciada no ano letivo de 2011/12, incidiu sobre “uma amostra probabilística de 1 168 estudantes, selecionada de entre 22 041 jovens que, naquele ano letivo, frequentaram os vários estabelecimentos de ensino público de Coimbra” (secundário, superior e profissional).

A investigação concluiu, entretanto, que “quanto maior é a afetividade/apoio do pai no exercício da disciplina na infância mais elevados são, depois, os autocuidados dos jovens adultos de ambos os sexos associados a uma alimentação equilibrada”, destaca a ESEnfC.

“Também o recurso ao aviso na correção dos maus comportamentos infantis, quando exercido pelas mães, teve um efeito positivo nos autocuidados para manter ou alcançar uma boa alimentação das jovens”, acrescenta a ESEnfC.

A docente da ESEnfC propõe “mudanças nos métodos de correção dos maus comportamentos infantis”, que passem pela “partilha equitativa” dessa tarefa por parte dos pais e das mães, pelo “recurso ao elogio e a métodos explicativos” (evitando o recurso a métodos punitivos e à impulsividade) e pela promoção da “afetividade e apoio na correção dos maus comportamentos infantis”.

Noutro plano, a investigadora preconiza, designadamente, a existência de “planos de apoio aos jovens adultos que incluam a alimentação” e que não se centrem “exclusivamente na prevenção do consumo de substâncias psicoativas ou de outros consumos e comportamentos de risco”.

“Os jovens adultos – faixa etária 18-24 anos – envolvem-se pouco nos cuidados que têm com a própria saúde, sendo que, dentro destes, o nível mais baixo no comprometimento se situa na diligência que imprimem para conseguirem uma alimentação equilibrada”, revela um estudo coordenado pela professora da ESEnfC Conceição Alegre de Sá.

Exemplos da falta de cuidado com a alimentação são o facto de se preocuparem pouco em tomar o pequeno-almoço – comportamento comum a “cerca de 40 por cento” dos mais de mil inquiridos – ou em ingerirem “alimentos que consideram necessários” para a sua saúde, afirma a ESEnfC, num comunicado.

Saber Mais:

<https://www.educare.pt/noticias/noticia/ver/?id=156211&langid=1>

<https://www.esencf.pt/pt>



Estudo publicado no *American Journal of Medicine*

Cafeína pode desencadear enxaqueca



Cientistas do Centro Médico Beth Israel Deaconess, em Boston, nos Estados Unidos, avaliaram o papel da ingestão de bebidas cafeinadas como um potencial gatilho para enxaqueca usando dados de 98 participantes (idade média de 35,1 anos) que apresentavam quadro de enxaqueca episódica e que completaram pelo menos seis semanas de anotações sobre os seus episódios (março de 2016 a outubro de 2017).

Os participantes relataram 825 enxaquecas em 4 467 dias de observação. Os pesquisadores observaram uma associação significativa e não-linear entre o número de bebidas cafeinadas e as probabilidades de ocorrência de enxaqueca naquele dia. Houve variação nas associações por ingestão habitual e uso de contraceptivos orais.

Uma ou duas porções de bebidas com cafeína não foram associadas a dores de cabeça nesse dia, enquanto três porções

Níveis mais altos de ingestão de bebidas com cafeína podem ser um fator desencadeante para a enxaqueca no dia da ingestão entre adultos com enxaqueca episódica, de acordo com um estudo publicado no *American Journal of Medicine*.

podem estar associadas a maiores chances de dores de cabeça, mesmo após o ajuste para ingestão diária de álcool, stresse, sono, atividade e sangramento menstrual. Houve um padrão semelhante para associações entre bebidas cafeinadas e dores de cabeça no dia seguinte.

Portanto, o estudo concluiu pela ocorrência de uma associação não

linear entre a ingestão de bebidas com cafeína e as probabilidades de ocorrência de dor de cabeça de enxaqueca naquele dia.

Isso sugere que altos níveis de ingestão de bebidas cafeinadas podem desencadear dores de cabeça de enxaqueca naquele dia.

Mais pesquisas serão ainda necessárias para examinar o efeito potencial da cafeína sobre o início dos sintomas nas horas subsequentes e a interação entre sono, cafeína, ansiedade, fatores ambientais e enxaqueca, segundo o estudo.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12020/cafeina-pode-desencadear-enxaqueca.html>

<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2019/08/beber-muito-cafe-pode-desencadear-enxaquecas-diz-estudo.html>

E benéficos para saúde

Cientistas listam alguns dos sumos mais nutritivos

Embora o sumo natural seja apreciado em todo o mundo, esta é uma bebida controversa que divide os nutricionistas, com alguns a argumentarem que os sumos naturais são muito ricos em açúcar, enquanto outros destacam o seu alto teor de nutrientes.

Um dos sumos alvo de maior debate é o sumo de arando, conhecido pela sua capacidade de proteger contra infeções do trato urinário; um estudo recente descobriu que beber sumo de arando reduziu em cerca de 32 por cento a probabilidade de uma pessoa contrair uma infeção do trato urinário.

Este sumo é também rico em antioxidantes, incluindo antocianinas, flavonoides e vitaminas C e E, que podem ajudar a proteger as células dos danos causados pelos radicais livres.

O sumo de tomate é particularmente rico em vitamina C, um potente antioxidante que potencia a absorção de ferro e promove a saúde da pele e do sistema imunitário.

Este sumo é também uma boa fonte de licopeno, um carotenoide e antioxidante que dá aos tomates a sua cor vermelha; o licopeno pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Por exemplo, uma investigação relacionou o aumento da ingestão de licopeno a um risco 13 por



cento menor de doença cardiovascular. No entanto, o sumo de tomate pode ser muito rico em sal, um mineral que pode aumentar a pressão sanguínea quando consumido em excesso.

Dado que só ganhou popularidade recentemente, os dados nutricionais para o sumo de açaí ainda são limitados. Ainda assim, o conteúdo antioxidante da fruta tem sido amplamente estudado.

O sumo de açaí é rico em vários antioxidantes, particularmente flavonoides, ácido ferúlico e ácido clorogénico. Uma dieta rica em compostos desta fruta foi associada a um risco menor de doenças cardiovasculares e declínio mental.

Por fim, o sumo de laranja, uma fonte significativa de vitamina C, um

antioxidante essencial para a saúde da pele e a absorção de ferro. Este sumo também é rico em compostos fenólicos que ajudam a combater os radicais livres.

Um estudo realizado em 30 pessoas constatou que o consumo de sumo de laranja após uma refeição rica em hidratos de carbono e com alto teor de gordura levou a níveis significativamente mais baixos de inflamação, em comparação com a água. Os investigadores atribuíram esse facto aos antioxidantes presentes no sumo de laranja.

Saber Mais:

<https://www.ecowatch.com/healthiest-types-of-juice-2641101968.html?rebellitem=10#rebellitem10>

<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/acai-o-alimento-mais-antioxidante/>

DERMATOLOGIA - SISTEMA TEGUMENTAR



Pele de inverno

Proteja-a das agressões ambientais!



A pele, conjuntamente com os pelos, cabelo, unhas e as glândulas sudoríparas e sebáceas, é o órgão integrante do sistema tegumentar mais extenso do corpo humano que, com apenas alguns milímetros de espessura, tem por principais funções a proteção dos tecidos subjacentes, regulação da temperatura somática, reserva de nutrientes e ainda para servir de suporte às terminações nervosas sensitivas.



Numa pessoa de média estatura, a pele pesa cerca de 10 quilogramas e tem uma superfície de aproximadamente 20 metros quadrados. Como maior órgão do corpo humano, ela cobre toda a superfície do corpo como um manto, fornecendo proteção das influências ambientais danosas e permitindo regular a temperatura dos excessos de calor e do frio.



Além de proteger o corpo dos agentes agressivos do meio ambiente, a pele propicia também a proteção necessária contra a perda de líquidos, substâncias nocivas, abrasões e microrganismos invasores. A pele é essencialmente composta pela camada superficial ou exterior denominada epiderme e a parte mais profunda chamada derme, que assenta por sua vez na hipoderme ou tecido subcutâneo, a camada adiposa mais interna, que embora não sendo considerada parte da pele abriga também fibras de colagénio e vasos sanguíneos.

Para que se mantenha saudável, sem perder as suas capacidades e funcionalidades, a

“
a pele propicia também a proteção necessária contra a perda de líquidos, substâncias nocivas, abrasões e microrganismos invasores

”
 epiderme precisa de autorrenovar-se, o que é feito através de um complexo processo de renovação celular, em 4 fases, que tem início na camada basal ou germinativa e vai subindo progressivamente do interior para o exterior até atingir o último estágio, designado por extrato

córneo (sem núcleo) ou seja a superfície da pele, ocorrendo nesta fase o processo de renovação, uma vez que a célula não pode sobreviver sem núcleo. Sucede que as células da pele são muito instáveis e têm um tempo de vida muito curto, mas reproduzem-se muito rapidamente, criando assim as condições para a renovação cutânea permanente.

Além de suas múltiplas funções, muitas delas essenciais ao nosso bem-estar geral, a pele é um órgão muito sensível às variações de temperatura, funcionando como termorregulador, além de desempenhar um importante papel psicológico como indicador mais visível da saúde, pois a sua melhor

ou pior condição afeta a forma como olhamos para nós próprios e como os outros nos vêem.

Como manto protetor, o seu papel mais importante é o facto de ser a primeira linha de defesa do nosso corpo, protegendo-nos e ajudando a manter-nos saudáveis, quer no calor quer no frio, mantendo o equilíbrio de fluídos e retendo e impedindo a perda de hidratação. Além disso, regula a temperatura corporal, isolando o nosso corpo e conservando o calor em condições de frio, e transpira para baixar a temperatura quando o calor externo se acentua. Em termos de sensibilidade, a pele absorve os choques e alerta-nos para o perigo, através da pressão e da dor.

Como proteger a pele

Por tudo isso é necessário manter uma pele saudável, protegendo-a das más influências externas a que é submetida, por forma a garantir que as defesas naturais do organismo não sejam afetadas, o que poderia levar a que nos tornemos mais suscetíveis a lesões e infeções.

“
é necessário
manter uma
pele saudável,
protegendo-a das
más influências
externas a que é
submetida

”



Além disso, quer por ação do calor, do frio ou das características da pele, ela pode ficar seca, mais sensível e irritada quando a sua barreira de proteção fica comprometida, podendo por sua vez afetar a sua aparência e toque impactando por vezes seriamente a nossa autoestima.

No inverno em particular, é importante manter uma certa rotina nos cuidados da epiderme, através do uso de emolientes ou cremes hidratantes, sob formas semissólidas e viscosidade macia à base de dexpanthenol (um agente eutrófico da pele, cuja deficiência pode provocar despigmentação), e combinações à base de água, óleos essenciais e gorduras, destinadas a ajudar ao restauro da oleosidade perdida devido

a ressecamento provocado pelo excesso de frio.

O uso destes produtos, aliado a boas práticas alimentares e adequada proteção ambiental, podem ajudar de forma decisiva a manter a barreira protetora da pele e prevenir o seu envelhecimento precoce.

O frio do inverno pode ressecar a pele, provocar cieiros e gretas nos lábios e até deixar as cutículas de pele mais finas inflamadas. A fim de manter a pele saudável, é por isso essencial a utilização de alguns produtos de saúde que ajudem na sua regeneração e a protejam.

Os melhores aliados para proteger a pele do frio, nomeadamente nos casos de pele seca e desidratada são os que contenham



altos teores de ácido hialurónico, substância que confere um excelente fator de hidratação, além de regularem a barreira natural, complementada com spirulina e vitamina C.

O ácido hialurónico é uma substância natural produzida pelo organismo

vida que habitaram o nosso planeta há milhões de anos e que está presente na alimentação humana há mais de dois mil anos, um pouco por todos os continentes. Hoje podemos encontrá-la incorporada em muitos superalimentos, sendo frequentemente utilizada na cozinha

com o aparecimento de manchas, despigmentação ou até descamação, sendo por isso muito importante repor os níveis de nutrientes e vitaminas, alimentando-se de forma saudável, e procurando ingerir todos os nutrientes considerados importantes para o corpo no seu conjunto, e seja rica e variada em vitaminas e sais minerais para que tragam benefícios a longo prazo.

facilita o ressecamento e envelhecimento da pele, uma boa alimentação vai ajudar a manter a pele saudável durante a estação, dado existir uma relação direta entre a epiderme e a nutrição celular.

Por isso, as vitaminas e nutrientes mais importantes a incluir na nossa dieta de inverno,



humano e que tem a capacidade de atrair e reter até mil vezes o seu próprio peso em água. Tornou-se por isso conhecido pelas suas capacidades de hidratação e preservação da qualidade da pele e pode ser encontrado no mercado sob a forma de cremes, emulsões ou injetável; a spirulina é uma cianobactéria, popularmente conhecida por alga azul, com características semelhantes às primitivas formas de

portuguesa; a vitamina C é conhecida por ser um poderoso antioxidante, em particular quando combinada com a vitamina E, sendo por isso muito comum a sua inclusão em formulações de produtos para proteção da pele e não só.

Alimentação no inverno

Uma alimentação desequilibrada ou menos saudável, pode refletir-se na aparência da pele,

Normalmente no inverno, em termos sensitivos, quanto mais baixa é a temperatura maior é a nossa sensação de fome! Isto ocorre porque o nosso organismo aumenta o consumo calórico para manter a temperatura corporal estável e consequentemente alerta os sentidos para a necessidade de manter a balança equilibrada.

É por este motivo que nos dias mais frios é preciso redobrar os cuidados com a alimentação, provendo o organismo com nutrientes importantes para a manutenção de uma alimentação saudável durante o inverno.

Especialmente durante o inverno, época que

“
nos dias mais frios é preciso redobrar os cuidados com a alimentação, provendo o organismo com nutrientes importantes

”



para atenuar os efeitos do clima seco característico da época e manter uma pele saudável e atraente passam pela ingestão de alimentos integrais e fibras, como aveia, arroz integral, linhaça e quinoa, verduras e legumes em geral ricas em vitamina E, frutos vermelhos, uma importante fonte de vitaminas e minerais que neutralizam os radicais livres prevenindo o envelhecimento da pele, ingestão frequente de água e sumos naturais, a par da hidratação da pele através de cremes e emulsões abundantemente disponíveis no mercado.

É um equívoco pensar-se que só nos meses do verão a pele necessita de hidratação. O calor seco dos ambientes fechados, o vento frio e a baixa humidade do ar, prejudicam igualmente a epiderme, sendo por isso necessário repor os seus níveis de hidratação, designadamente nas zonas do corpo mais sensíveis como, os lábios, mãos e rosto, por meio de produtos dermatológicos específicos a recomendar por um profissional de saúde.

A finalizar, recomenda-se que para além da ingestão regular de líquidos, é importante que ao selecionar um creme hidratante para a pele, se certifique de que ele contém na sua formulação os ingredientes ricos e nutritivos que lhe proporcionem um efeito de longa duração ao longo do dia.

E lembre-se! É no inverno que surgem a maioria das doenças de pele, como as dermatites (seborreica e atópica), psoríase, a ictiose vulgar e as frieiras, além da pele ressequida e gretada. Nada melhor para evitar esses males que manter uma pele saudável, não só no inverno mas antes em todas as estações.

“
recomenda-se que para além da ingestão regular de líquidos, é importante que ao selecionar um creme hidratante para a pele, se certifique de que ele contém na sua formulação os ingredientes ricos e nutritivos
”

Saber Mais:

<https://www.aula.deanatomia.com/novosite/pt/sistemas/sistema-tegumentar/>

<https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/5-dicas-alimentacao-saudavel-inverno/>

<https://my.oceandrop.com.br/spirulina-para-que-serve/>



Tubérculo é tão eficaz quanto gel de hidratos de carbono

Consumo de batata pode melhorar desempenho atlético

Consumir puré de batata durante exercícios prolongados funciona tão bem quanto um gel de hidratos de carbono para manter os níveis de glicose no sangue e melhorar o desempenho em atletas treinados, relatam cientistas.

De acordo com um estudo publicado no *Journal of Applied Physiology*, as batatas são uma alternativa promissora para os atletas porque representam uma fonte de hidratos de carbono económica, rica em nutrientes e com alimentos

integrais. Além disso, as batatas servem como uma opção saborosa, quando comparadas com os géis de hidratos de carbono.

Os cientistas recrutaram 12 participantes saudáveis que faziam, em média, 267 quilómetros por semana de bicicleta.

Os participantes foram aleatoriamente designados para uma das três condições: consumir água, consumir um gel de hidratos de carbono comercialmente disponível ou uma quantidade equivalente de hidratos de carbono obtidos de batatas.

Durante o exercício, a equipa mediu a glicemia, a temperatura corporal, a intensidade do exercício, o esvaziamento gástrico e os sintomas gastrointestinais dos participantes.

Os cientistas também mediram as concentrações de lactato, um marcador metabólico de exercício intenso, no sangue dos participantes.

Não foram encontradas diferenças entre o desempenho dos ciclistas que ingeriram hidratos de carbono ao ingerir batatas ou géis nas quantidades recomendadas de cerca de 60 gramas por hora.

Ambos os grupos viram um aumento significativo no desempenho, que aqueles que consumiram apenas água não alcançaram.

Segundo os cientistas, o estudo é uma prova de conceito que mostra que os atletas podem usar fontes de hidratos de carbono integrais como alternativa aos produtos comerciais para diversificar os cardápios.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-10/uoia-pae101819.php

<https://visao.sapo.pt/visaosaude/2019-01-20-Batata-doce-sim-ou.-sim/>

Alimento pode prevenir câibras musculares

Descubra os benefícios de consumir pickles fermentados

Tal como os pickles comuns, os pickles fermentados são ricos em vitaminas, como a vitamina K e a vitamina A; embora a vitamina K seja importante para a coagulação do sangue, a vitamina A é necessária para manter o sistema imunitário, a visão e o crescimento celular saudáveis.

Picles fermentados também contêm muitas vitaminas do complexo B que promovem a função celular saudável e fibras alimentares que melhoram a digestão.

A salmoura à base de vinagre usada para fazer pickles pode ajudar as pessoas a controlar os seus níveis de açúcar no sangue; além de prevenir a diabetes, os níveis normais de glicose no sangue também são importantes para conter a fome.

De acordo com um estudo recente, a adição de vinagre às refeições ajuda a reduzir os níveis de glicemia pós-prandial e em jejum em adultos com risco de desenvolver diabetes tipo 2.

Antioxidantes são compostos que podem parar a produção de radicais livres. Esses produtos de oxidação prejudiciais ocorrem naturalmente dentro do corpo e estão ligados ao desenvolvimento de uma ampla variedade de doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes e cancro.

Os antioxidantes são produzidos pelo organismo, mas também podem ser obtidos nos alimentos. Muitas frutas e legumes, incluindo os fermentados e em conserva, são ótimas fontes de antioxidantes. Os antioxidantes também protegem as células contra danos oxidativos que podem



causar envelhecimento prematuro.

Os pickles fermentados contêm altos níveis de eletrólitos; de facto, alguns atletas bebem sumo de pickles ou salmoura fermentada para ajudar a restaurar os eletrólitos após um treino intenso. O sumo de pickles também é bom para pessoas que têm febre ou precisam de reidratação.

Além de restaurar os eletrólitos, o sumo de pickles

também é eficaz para câibras musculares. De acordo com um estudo publicado na Medicine and Science in Sports and Exercise, beber pequenos volumes de sumo de pickles pode proporcionar alívio imediato das câibras musculares.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-10-21-gut-health-benefits-of-pickles-fermented-food.html>

<https://mood.sapo.pt/alimentos-fermentados-aliados-da-saude/>



ÍNDICE[®]
Acompanhe-nos

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

Alimento também tem muitos minerais

Passas são antioxidantes e ricas em ferro, potássio e magnésio

Adicionar passas a uma dieta diária é uma boa maneira de aumentar a ingestão de nutrientes e antioxidantes.



As passas contêm muitos minerais que podem ser considerados alcalinos, que ajudam a regular o equilíbrio ácido-base do organismo, equilibrando o ácido estomacal, evitando, assim, muita acidez estomacal. Esses minerais alimentares de formação de base incluem cobre, ferro, potássio e magnésio.

O stress oxidativo causado pelos radicais livres é o principal contribuinte para o desenvolvimento de cancro, o crescimento de tumores e o envelhecimento prematuro.

Como as passas são ricas em antioxidantes que controlam os radicais livres, comer passas regularmente pode ajudar a proteger o corpo contra danos oxidativos e prevenir o cancro.

Uma vez que muitos dos nutrientes das passas são necessários para a produção de glóbulos vermelhos, também podem prevenir a anemia, uma condição marcada por quantidades insuficientes de glóbulos vermelhos que transportam oxigénio para diferentes partes do corpo.

O consumo de passas também melhora a função digestiva e regula os níveis de açúcar no sangue. Além de preservar a saúde ocular, os antioxidantes das passas também podem manter as células da pele saudáveis, protegendo-as contra danos foto-oxidativos.

A exposição excessiva ao sol desencadeia a produção de radicais livres, o que acelera o envelhecimento da pele. Outros nutrientes das passas, como selénio, a vitamina C e o zinco, também ajudam a manter afastados os sinais de envelhecimento.

Por fim, o consumo regular de passas também pode reduzir os fatores de risco para doenças cardiovasculares, de acordo com um estudo que descobriu que as passas podem reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-10-28-health-benefits-of-raisins-superfood.html>

<https://minhasaude.proteste.org.br/fontes-de-vitaminas-e-minerais-sao-fundamentais-para-boa-saude/>

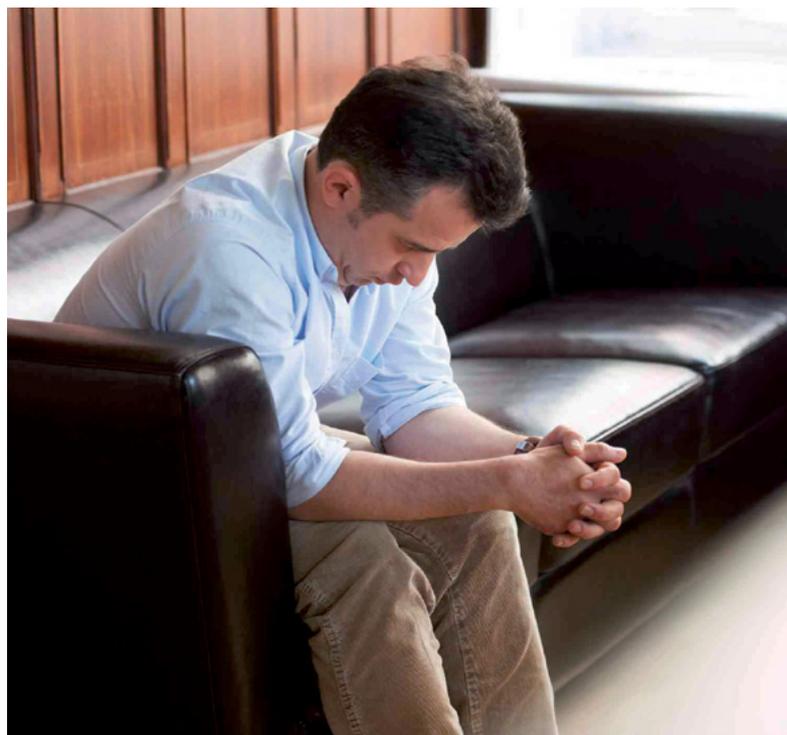
Conclui estudo realizado no Reino Unido

Disfunção erétil prejudica qualidade de vida

Um novo estudo procurou avaliar a associação entre a disfunção erétil (DE) e a perda de produtividade no trabalho, comprometimento da atividade e qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) no Brasil, China, França, Alemanha, Itália, Espanha, Reino Unido e Estados Unidos.

Cientistas do Alvarado Hospital em San Diego, na Califórnia, e colegas usaram dados das Pesquisas Nacionais de Saúde e Bem-Estar de 2015 e de 2016 (52 697 homens com idade entre 40 e 70 anos) para avaliar a associação entre DE e perda de produtividade do trabalho, e QVRS entre homens destes países.

Os investigadores descobriram uma prevalência geral de DE de 49,7 por cento, com a Itália a registar a taxa mais alta (54,7 por cento). Houve absentismo significativamente maior, presenteísmo, comprometimento geral da produtividade do trabalho e comprometimento da atividade entre homens com disfunção erétil.



Em comparação com homens sem DE, homens com DE também tiveram pontuações de Resumo de Componentes Mentais significativamente menores, scores de Resumo de Componentes Físicos e utilitários de estado de saúde.

A maior gravidade da DE foi significativamente associada a maior comprometimento nas atividades de trabalho e não trabalho, bem como menor QVRS, com a China a registar a maior carga em comparação com os Estados Unidos.

Portanto, o estudo concluiu que a disfunção erétil pode afetar negativamente a produtividade no trabalho e a qualidade de vida relacionada à saúde. O estudo foi publicado no *International Journal of Clinical Practice*.

Uma melhor gestão e deteção precoce da DE podem ajudar a reduzir esse fardo, especialmente em países que relatam uma forte associação entre a DE e os resultados económicos e de saúde negativos.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12030/disfuncao-eretil-prejudica-a-qualidade-de-vida-dos-homens.html>

<http://www.spandrologia.pt/?pid=34>

Indica estudo nacional

Portugueses passam duas horas por dia na internet

São homens entre os 25 e os 36 anos, têm formação superior, trabalham em profissões associados à gestão ou trabalho administrativo, pertencem à classe social C2 ou D e vivem em zonas urbanas. Assim são os internautas portugueses, segundo o estudo “Net Behaviour - Comportamento da População Portuguesa na Internet”, levado a cabo pela PSE.



O estudo português conclui, ainda, que cada internauta, em média, faz 72 visitas na internet por dia, ocupando duas horas.

No que toca a setores, é o dos Media que os portugueses visitam mais na internet (média de 117 visitas mensais por

internauta), seguindo-se os classificados (80 visitas por mês), retalho (44), banca (26) e turismo (25).

Já no tempo da visita, os dados mudam. É nos classificados que, em média, os internautas passam mais tempo (98 segundos por visita),

segundo-se o retalho (93), automóvel (92), turismo (88) e telecomunicações (82).

Os portugueses fazem na sua maioria (26 por cento do total das buscas), pesquisas comparativas sobre análise de produtos e/ou serviços e respetivos preços seguido de pesquisas sobre temas relacionados com viagens, turismo e outras atividades de lazer (25 por cento) e pesquisas sobre IT, incluindo reviews e comparações de produtos (22 por cento).

Quem são os Internautas portugueses e quais as suas principais preferências de navegação? Quando é que acedem à internet e quais são as suas principais pesquisas? Em que setores de atividade cada perfil comportamental está mais presente e em que marcas navegam?” são estas algumas das questões a que o presente

estudo responde e que pensamos ser essenciais para as marcas de todos os setores saberem com quem comunicam digitalmente”, afirma Nuno Santos, Chief Analytics & Strategy Officer da PSE.

“Em Portugal há uma média mensal de quase sete milhões de internautas que navegam pela internet por mais de 364 milhões de horas, o que fizemos neste estudo, foi criar perfis comportamentais para estes internautas, arrumando-os em 15 personas e analisando a sua interação com 11 dos principais setores de atividade”, conclui.

Saber Mais:

<https://expresso.pt/dossies/diario/2019-10-23-Nove-em-cada-dez-utilizadores-portugueses-vao-a-internet-74-vezes-por-dia-1>

<https://saudeonline.pt/2019/10/25/portugueses-passam-duas-horas-por-dia-na-internet/>

Em pessoas com obesidade e doença hepática gordurosa não alcoólica

Suplementos de cardamomo verde podem proteger o fígado

Uma nova pesquisa publicada na revista *BMC Complementary and Alternative Medicine* sugere que pessoas com doença hepática gordurosa não alcoólica podem beneficiar do uso de suplementos de cardamomo verde, um tempero popular usado em pratos doces e salgados, que provém de sementes e vagens de diferentes plantas que pertencem à família do gengibre.

Cientistas iranianos analisaram o potencial desta especiaria para melhorar os biomarcadores da doença hepática gordurosa não alcoólica em pacientes com sobrepeso ou obesidade.

A equipa de pesquisa investigou os efeitos do cardamomo verde nos índices séricos de glicose,

lípidos e nível de irisina, recrutando 87 participantes que foram divididos aleatoriamente em dois grupos: um grupo de tratamento com cardamomo verde e um grupo com placebo.

Os participantes do grupo de tratamento receberam 500 mg de cardamomo verde

com refeições três vezes ao dia durante três meses.

Os cientistas também mediram os níveis de açúcar no sangue em jejum, insulina, colesterol total, triglicerídeos, colesterol LDL e colesterol HDL dos participantes.

Os resultados mostraram que os participantes do grupo de tratamento experimentaram aumentos significativos na irisina, colesterol HDL e sensibilidade à insulina.

Por outro lado, registaram níveis mais baixos de açúcar no sangue em jejum,

triglicerídeos, colesterol LDL, resistência à insulina e grau de fígado gorduroso.

Com base nestas descobertas, os cientistas concluíram que o cardamomo verde pode ser um complemento benéfico para pessoas com sobrepeso ou obesidade com doença hepática gordurosa não alcoólica.

Saber Mais:

<https://www.foodnews/2019-10-29-green-cardamom-supplements-can-protect-the-liver.html>

<https://www.naturalnews.com/2019-10-29-green-cardamom-supplements-can-protect-the-liver.html>

Estudo avaliou 233 pacientes

Cessaçãotabágica é mais difícil para mulheres



As mulheres têm metade da probabilidade de parar de fumar que os homens, de acordo com uma pesquisa apresentada no Congresso Canadano de Saúde Cardiovascular; a acessibilidade medicamentos que auxiliem na cessação tabágica foi outro fator mencionado.

No estudo, as mulheres tiveram uma prevalência mais alta de ansiedade ou depressão do que os homens (41 por cento, em comparação a 21 por cento, respetivamente), o que, potencialmente, perturbou o processo de cessação do tabagismo. Segundo os cientistas, fatores hormonais ou sociais também podem desempenhar um papel importante.

A análise retrospectiva incluiu 233 pacientes que fizeram sessões antitabágicas, pelo menos, duas vezes, entre 2008 e 2018.

Os participantes receberam aconselhamento médico individualizado e, se necessário, prescrição de medicamentos, como terapia de reposição de nicotina. A idade média dos pacientes era de 56 anos e 35 por cento eram do sexo feminino.

Após seis meses, 58 (25 por cento) dos participantes haviam parado de fumar e 68 (29 por cento) haviam reduzido o número diário de cigarros em mais de 50 por cento.

Na análise de regressão logística, o número total de visitas, o uso de vareniclina, o sexo feminino e a disponibilidade de medicamentos foram associados independentemente à interrupção ou redução do fumo por mais de 50 por cento.

Segundo os investigadores, ser do sexo feminino e o acesso a medicamentos são preditores independentes de incapacidade de parar ou reduzir significativamente o fumo do tabaco.

Pesquisas anteriores mostraram que uma política para cobrir os custos financeiros dos medicamentos para parar de fumar melhora as taxas de abandono.

De acordo com os resultados, o estudo enfatiza a necessidade de intervenções específicas por sexo e cobertura financeira de medicamentos para parar de fumar.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-10-women-difficult.html>

<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Women-find-it-more-difficult-to-quit-smoking>

Vacina da gripe já foi tomada por mais de 500 mil portugueses

Mais de meio milhão de idosos já se vacinaram contra a gripe, segundo dados do Vacinómetro, que destacam a subida da cobertura vacinal dos doentes crónicos e dos profissionais de saúde face ao período homólogo de 2018.

Os dados divulgados da primeira vaga do relatório Vacinómetro, que monitoriza a vacinação contra a gripe em grupos prioritários da época gripal 2019/2020, revelam que, desde o dia 15 de outubro, já se terão vacinado 573 195 portugueses com 65 ou mais anos de idade e 133 299 com idades entre os 60 e os 64 anos.

“Do total da população estudada vacinada, que inclui maioritariamente pessoas para as quais a vacinação é gratuita, 19,7 por cento adquiriu a vacina na farmácia, sendo que, destas, cerca de 80 por cento vacinaram-se na farmácia”, refere o comunicado.

O relatório destaca “a evolução positiva, em termos de subida da cobertura vacinal”, face a igual período do ano passado, do grupo dos portadores de doença crónica, que registou a subida mais elevada (5,4 por cento), seguido do grupo dos portugueses com idades entre os 60 e os 64 anos (3,8 por cento) e dos profissionais de saúde (3,1 por cento).

O principal motivo que levou os portugueses a vacinarem-se foi a recomendação do médico (62,5 por cento), seguido da iniciativa própria, para estar protegido (16,5 por cento).

Este ano, pela primeira vez, as vacinas são tetravalentes, protegendo contra quatro



tipos de vírus, quando até aqui protegiam para um máximo de três. A vacina tetravalente faz aumentar a probabilidade de o conteúdo da vacina coincidir com os vírus que vão circular e há a expectativa de a vacina ser mais efetiva.

A gripe é uma doença contagiosa e que geralmente se cura de forma espontânea. As

complicações, quando surgem, ocorrem sobretudo em pessoas com doenças crónicas ou com mais de 65 anos.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/10/31/mais-de-meio-milhao-de-idosos-ja-se-vacinaram-contra-a-gripe/>

<https://www.dgs.pt/saude-publica1/gripe.aspx>



INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS?

ÍNDICE PRO



Vitaminas D3 e B-12 entre as listadas

Cientistas listam as melhores vitaminas que potenciam a concentração

Embora as vitaminas não sejam uma cura mágica para o foco em declínio, estudos já realizados mostram que certas vitaminas e suplementos ajudam no auxílio de questões como a memória e a função cerebral.

Segundo especialistas, embora os suplementos possam ajudar a preencher as lacunas ou a dar um pequeno impulso ao corpo e à saúde em geral, nada substitui uma dieta saudável, exercícios regulares e sono adequado, especialmente quando em causa está a concentração.

Ainda assim, alguns suplementos podem ser eficazes no aumento da concentração nas tarefas diárias; um desses suplementos é a vitamina D3.

De acordo com cientistas, esta vitamina é fundamental para uma função nervosa saudável; segundo a revista *Scientific American*, baixos níveis de vitamina D estão correlacionados com uma função cognitiva prejudicada, uma vez que esta vitamina é conhecida por ativar e desativar enzimas cerebrais.

O consumo de colina também é uma boa forma de manter a memória e impedir o seu declínio; além do seu papel vital na função hepática,



movimento muscular e metabolismo saudável, a colina também é conhecida pelo seu impacto no desenvolvimento cerebral e na função nervosa.

Tecnicamente, a colina não é considerada uma vitamina, e sim um nutriente, mas é solúvel em água e está relacionada a outras vitaminas importantes como o folato.

A vitamina B-12 é igualmente importante no que diz respeito ao funcionamento saudável do cérebro e a fatores como memória e concentração.

Por fim, especialistas também recomendam a suplementação com ginkgo

biloba, um suplemento herbal popular.

Muitos dos benefícios estimulantes do cérebro da ginkgo biloba que os cientistas descobriram baseiam-se no facto deste ser um anti-inflamatório eficaz, que aumenta a atividade antioxidante, reduz o stress oxidativo e melhora a circulação - todos estes fatores importantes para manter a saúde cognitiva.

Saber Mais:

<https://www.yahoo.com/lifestyle/best-vitamins-concentration-according-experts-050000031.html>

<https://www.vitalatman.com.br/blog/sete-alimentos-bons-para-o-cerebro/>

ADVERTÊNCIAS?



ÍNDICE[®] PRO



Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the
App Store



Dúvidas sobre medicamentos?

ÍNDICE.EU