



A Revista Super Saudável é uma publicação da Yakult SA Indústria e Comércio dirigida a médicos, nutricionistas, técnicos e funcionários.

Coordenação geral
Shigeki Wakabayashi

Edição e produção
Companhia de Imprensa
Divisão Publicações

Editora responsável
Adenilde Bringel - MTB 16.649
adbringel@companhiadeimprensa.com.br

Reportagens
Adenilde Bringel, Françoise Terzian,
Martha Alves, Rosângela Rosendo
e Simone Pereira

Editoração eletrônica
Reginaldo Oliveira

Fotografia
Arquivo Yakult, Ilton Barbosa,
e Keystone.

Impressão e fotolitos
Vox Editora - Telefone 3611-6277

Cartas e contatos
Yakult SA Indústria e Comércio
Rua Porangaba, 170
Bosque da Saúde
São Paulo - CEP 04136-020
Telefone (11) 5584-4700
Fax (11) 5584-4727
www.yakult.com.br

Cartas para a Redação
Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61
Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140
Telefone (11) 4432-4000

Índice

Pesquisas indicam que a soja ajuda a diminuir colesterol

Estudo nacional feito no Paraná comprova ação benéfica das isoflavonas

Páginas 8 e 9

Obesidade é questão de saúde pública que preocupa médicos

Considerado doença, o excesso de peso agrava os riscos de várias patologias

Páginas 10 e 11

Probióticos continuam considerados amigos do organismo saudável

Medicina Complementar recomenda o uso dos alimentos para benefício da saúde

Páginas 12 e 13

Estudo internacional comprova ação dos L. casei Shirota

Pesquisas realizadas no Japão constataram efeito preventivo contra câncer de bexiga

Páginas 14 e 15

Hidroginástica ajuda a manter o corpo em forma sem impacto

Atividade dentro da água é segura para qualquer idade, inclusive para gestantes

Páginas 24 e 25



Pelos caminhos de Minas

Páginas 28 e 29

Matéria de capa

LDL-colesterol alto é um problema silencioso e, aliado a fatores de risco, pode provocar infartos e a morte

Páginas 4 a 7

Exclusivo

Presidenciáveis contam como conseguiram preservar a saúde com a correria da campanha eleitoral

Páginas 22 e 23

Saúde

Temperos são apontados por especialistas como forma de ajudar o organismo a ser mais saudável

Páginas 16 a 17



Beleza

A higiene é fundamental para evitar doenças, mas os especialistas advertem para os excessos

Páginas 30 a 32



Especial

Neste começo de século, pediatras têm o desafio de diminuir doenças infantis e estimular as famílias a ter melhor qualidade de vida

Páginas 18 a 21

Inimigo silencioso

No Brasil, um quarto da população tem LDL-colesterol elevado e corre sério risco de sofrer um infarto

Por Adenilde Bringel

As doenças do aparelho circulatório, conhecidas como doenças cardiovasculares, são a principal causa de óbito da população adulta no mundo. No Brasil, causam mais mortes, anualmente, que as infecções e o câncer juntos. Entre as doenças cardiovasculares, as que atingem o coração são responsáveis por cerca de 6,3 milhões de óbitos em todo planeta e, no Brasil, a estimativa dos órgãos de saúde é que provoquem a morte de 300 mil pessoas por ano. Entre os fatores de risco para as doenças do coração está o aumento de um tipo de gordura sintetizada no fígado e necessária ao bom funcionamento do organismo: o colesterol.

Assim como acontece com

a hipertensão, o colesterol também age de forma silenciosa e sem causar problemas aparentes à saúde. Na sua forma pura, o colesterol é um tipo de gordura essencial para a vida, porque além de fazer parte da estrutura das membranas celulares é um



Francisco Fonseca

reagente de partida para a biossíntese da vitamina D, do ácido biliar e de vários hormônios. Insolúvel em água é, também, insolúvel no sangue e,

portanto, para ser transportado na corrente sanguínea está ligado a lipoproteínas, classificadas de acordo com a densidade. As HDL (High-Density Lipoproteins) são partículas que removem o colesterol da

parede dos vasos e levam para o fígado, para ser armazenado ou eliminado, e devem estar sempre acima de 40mg/dl. Já as LDL (Low-Density Lipoproteins) em grande quantidade (devem estar sempre abaixo de 100mg/dl) fazem com que as partículas de colesterol se fixem na parede vascular, causando ateromas e, com o passar do tempo, provocando a aterosclerose, que é o endurecimento das paredes dos vasos.

“Mesmo o nível teoricamente menor da partícula, aliado a fatores de risco, aumenta a deposição de LDL-colesterol na parede vascular”, alerta Francisco

A. Helfenstein Fonseca, livre-docente em Cardiologia pela Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) e chefe do setor de Lípidos, Aterosclerose e Biologia Vascular da universidade. “Os fatores de risco fazem com que se modifique o conteúdo lipídico e protéico nas partículas de LDL-colesterol, e as partículas modificadas





não são reconhecidas pelo organismo”, explica. O médico afirma que o conceito atual é que o colesterol não pode mais ser visto como doença de depósito lipídico ou estresse oxidativo. “Hoje, é uma doença inflamatória crônica, de baixa intensidade, com fatores de risco colaborando para a velocidade do desenvolvimento das placas”, resume. Fonseca enfatiza, ainda, que não basta

reduzir a pressão arterial, a glicemia e o LDL-colesterol, mas tomar medidas que reduzam a inflamação. “Muitos pacientes controlam a pressão e o colesterol, mas continuam com o risco de infarto”, acentua o médico.

Francisco Fonseca lembra que os estudos com colesterol começaram no início do século 20, quando pesquisadores europeus trabalhavam com coelhos e demonstraram que o excesso de colesterol na dieta provocava lesões semelhantes à aterosclerose. “Meio século depois, estudos epidemiológicos constataram que os níveis plasmáticos de colesterol estavam associados à aterosclerose e aos ataques do coração”, complementa. O professor afirma que o primeiro estudo cooperado envolveu pesquisadores do Japão, da Europa e dos Estados Unidos e trabalhou com populações distintas para medir os níveis de colesterol no sangue e o teor de gordura saturada na dieta. “Ficou conhecido como Estudo dos Sete Países”, conta. A pesquisa constatou que a menor quantidade de gordura na dieta estava associada com uma menor ocorrência de ataques cardíacos. Outros estudos registraram os mesmos resultados e, nos anos 80, uma nova pesquisa norte-americana com 360 mil homens tornou irrefutável a associação do colesterol com as doenças coronarianas. “Na verdade, o colesterol é o combustível e são os fatores de risco que agravam o problema”, define.

A partir da década de 90, estudos demonstraram que reduções de LDL-colesterol também estão relacionadas à menor incidência de Acidente Vascular Cerebral (AVC)

e de infarto. “Isoladamente, o LDL-colesterol muito elevado pode provocar problemas sem, necessariamente, o paciente ter outros fatores de risco”, explica o médico. A professora assistente do Departamento de Clínica Médica/Cardiologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Yoná Afonso Francisco, reforça que o colesterol é um dos mais importantes fatores para as doenças coronarianas porque é o que a Medicina conhece melhor o metabolismo. “Mas não é o único fator”, enfatiza. A médica lembra que existem outras hipóteses para a doença coronariana, como a homocisteína, molécula derivada de metabolismo do

aminoácido *Metionina* que, quando aumentado, pode levar às doenças do coração. “Estudos recentes também confirmam que a inflamação na placa de gordura dos vasos pode estar ligada à presença das bactérias *Mycoplasma pneumoniae* e *Chlamydia pneumoniae*”, comenta.

Família - A herança genética deve ser sempre investigada pelos médicos, mesmo que o paciente não tenha sintomas aparentes de doenças. Francisco Fonseca lembra que, quando há histórico de ataque cardíaco antes dos 50 anos, é preciso rastrear toda a família. Se houver casos de aterosclerose precoce - nos homens antes de 55 anos e nas mulheres antes de 65 anos - ou de histórico na família, a primeira dosagem lipídica deve ser feita aos 2 anos de idade. “A aterosclerose

começa muito cedo; existem casos de recém-nascidos com lesão na aorta, principalmente quando a mãe tem elevação de colesterol”, adverte. Segundo dois grandes estudos anatomopatológicos desenvolvidos nos Estados Unidos e no Japão, a aterosclerose começa com uma pequena lesão na parede da aorta (estrias de gordura) até se transformar em um ateroma e suas complicações. Por volta da terceira década de vida, quase 2% da população já tem lesão



Yoná Afonso Francisco

avançada da aterosclerose, com sinais de ruptura ou pequena trombose nas coronárias, muitas vezes sem sintomas.

Portadores de hipercolesterolemia familiar, disfunção genética que dificulta a eliminação do colesterol pelo fígado, correm mais riscos. Francisco Fonseca alerta que 50% destas pessoas podem sofrer infarto até a quarta década de vida e 85% até os 60 anos. “Neste caso, os portadores têm sinais físicos característicos, como os xantomas nas pálpebras (bolsas), ou um arco amarelado junto à borda da íris”, exemplifica. Além disso, os portadores deste problema podem ter xantomas nos tendões, principalmente das mãos e dos pés. “Estes sintomas são sugestivos de hipercolesterolemia”, afirma. Entretanto, o cardiologista destaca que, em alguns pacientes, estes sintomas só surgem com a taxa de LDL-colesterol muito alta. “Na maioria dos portadores, portanto, é preciso fazer exames para constatar a doença”, explica.



Fatores de risco incluem diabetes

Os portadores de diabetes também estão mais propensos a desenvolver doença coronariana e são fortes candidatos a sofrer infarto do miocárdio. A informação é da professora de Cardiologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Yoná Afonso Francisco. Segundo a médica, o diabetes é um dos sérios fatores de risco para as doenças do coração e o nível alto de LDL-colesterol para estes pacientes se iguala ao de alguém que já sofreu infarto, porque a partícula é mais densa e mais agressiva à parede do vaso. “Segundo o último consenso americano de dislipidemia, mesmo com o diabetes controlado o portador pode ter um infarto. O pior é que, neste caso, o problema é silencioso e pouco característico. Por isso,



Antonio Carlos Carvalho

os diabéticos são fortes candidatos a um infarto fatal”, adverte. Francisco Fonseca completa que metade dos diabéticos é hipertensa e, neste caso, o perigo de infarto fica seis vezes maior. Para diminuir o risco, os especialistas orientam os portadores de diabetes a tomar os medicamentos da forma correta e ter acompanhamento multidisciplinar. A obesidade abdominal é outro fator preocupante. Yoná Francisco lembra que a gordura abdominal está associada à síndrome plurimetabólica e estas pessoas também estão no grupo de risco da doença coronariana. “Aquela barriguinha de cerveja pode ser perigosa”, alerta.

O presidente do último Congresso de Cardiologia

da Sociedade Brasileira de Cardiologia e professor titular de Cardiologia da Unifesp-EPM, Antonio Carlos Carvalho, ressalta que em 10/15 anos deverá haver uma explosão de doenças cardiovasculares, principalmente por causa dos fatores desfavoráveis que fazem parte da vida da maioria da população. Sedentarismo, obesidade, alimentação errada, estresse e cigarro são apontados como os principais fatores de risco que, associados ao LDL-colesterol, podem transformar o coração numa bomba prestes a explodir. “Os números no Brasil assumem proporções muito graves e é preciso agir rápido para evitar uma epidemia de infartos, principalmente entre as mulheres”, alerta. Segundo o médico, o colesterol aliado a apenas um dos fatores



Otávio Rizzi Coelho

de risco pode potencializar o perigo de infarto de 15 a 30 vezes. “O conjunto de fatores traz consequências mais avassaladoras do que se somássemos os riscos individualmente”, acrescenta.

O cardiologista afirma que inúmeros aspectos demonstram claramente que os fatores de risco aumentam as chances de uma doença do coração, e está provado que a alimentação rica em gordura saturada e colesterol eleva as possibilidades de um ataque cardíaco. No Japão, por exemplo, há poucos casos de infarto por causa da boa alimentação e de hábitos saudáveis da população. “Já os imigrantes japoneses nos Estados Unidos e Havaí registram um índice bem maior dos problemas, porque ficaram ocidentalizados”, compara. O especialista lamenta que seja muito difícil mudar o estilo de vida da população e orienta os médicos a buscar esta conscientização.

“Os médicos devem divulgar adequadamente os riscos que estes hábitos implicam à vida dos pacientes para buscar esta mudança. Sabemos que é complicado, mas é preciso fazer. Do

contrário, no Brasil, a situação poderá ficar catastrófica”, adverte. Quem também aponta as mudanças no estilo de vida como fator fundamental para evitar os riscos é o chefe da disciplina

de Cardiologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Otávio Rizzi Coelho. O cardiologista destaca que este é um problema mundial e que os médicos devem avaliar os fatores de risco dos pacientes de forma particular.

“É preciso conscientizar os pacientes, apesar de não ser fácil mudar o estilo de vida”, argumenta. Entre as mudanças está parar de fumar, fazer exercícios e eliminar as gorduras animais, as frituras e o colesterol da alimentação, dando preferência a verduras, legumes e carnes brancas. Pesquisas desenvolvidas na Finlândia detectaram que os indivíduos sedentários geralmente têm, também, todos os demais fatores de risco para doenças coronarianas. Alguns estudos mostram que pequenas mudanças nos níveis de LDL-colesterol reduzem muito o número de casos de infarto e os gastos com saúde. “Nos Estados Unidos, uma projeção apontou que a redução de 2% na gordura saturada na alimentação poderia reduzir 100 mil infartos/ano e daria uma economia de US\$ 12 bilhões ao país”, exemplifica o médico Francisco Fonseca.

Além da alimentação saudável, o exercício físico pode significar muito para a saúde. “Isto porque está provado que o exercício aumenta o HDL-colesterol”, diz Yoná Francisco. A cardiologista lembra que até o vinho, em quantidades moderadas, poderia ajudar a aumentar o HDL-colesterol, por conter flavonóides e antioxidantes que combateriam as partículas oxidadas de LDL que lesam as paredes dos vasos. “Mas é importante frisar que os estudos clínicos não são conclusivos, embora estudos *in vitro* apontem o resultado”, ressalta. Todos os médicos insistem que, para mudar o estilo de vida e eliminar os riscos à saúde, é preciso um trabalho de conscientização, inclusive nas escolas, para formar adultos mais saudáveis.

Estudos nacionais trazem resultados preocupantes

Dois estudos nacionais recém-concluídos confirmaram que os níveis de LDL-colesterol no Brasil têm números muito preocupantes. O Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia avaliou 81.262 pessoas em 13 cidades, de sete estados brasileiros, e constatou que 70% apresentam um ou mais fatores de risco para a doença coronariana e média de 40% da população pesquisada tem LDL-colesterol superior a 200mg/dl. Já os pesquisadores da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), que acompanharam crianças e adolescentes durante 10 anos, na pesquisa intitulada *Estudo do Rio de Janeiro*, concluíram que, das 385 pessoas estudadas na faixa etária de 19 a 23 anos, 20% têm hipertensão, 40% possuem alteração nos lipídeos, 15% são fumantes e mais de 20% têm sobrepeso ou obesidade, todos fatores de risco para a doença coronariana.

No estudo nacional, a cidade que apresentou maior índice de LDL foi Santos (57%), principalmente porque é um balneário onde moram muitos idosos. Em segundo lugar está Campos do Jordão (50%), seguido por Santo André (45%), Curitiba, Rio de Janeiro (44%) e Porto Alegre (42%). Segundo a diretora da unidade de Dislipidemia do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo (Incor-HC), e presidente do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Tânia Leme da Rocha Martinez, com

exceção dos moradores de Santos, as demais pessoas avaliadas tinham até 55 anos. “Por isso, os números são bem preocupantes”, resume.

A médica destaca, ainda, que as mulheres apresentaram índices mais elevados que os homens, o que demonstra que o estilo de vida adotado nas

últimas décadas está afetando a saúde feminina. “As mulheres estão fumando mais, vivem estressadas e são sedentárias”, lamenta. Para a cardiologista, o resultado aponta para um problema

que precisa de ações concretas de saúde. “Apresentamos os dados no Senado Federal”, diz. Uma medida já aprovada em Brasília permite a distribuição de medicamentos para controle do colesterol na rede pública de saúde. “Isto significa que o problema já é considerado sério pelo Ministério da Saúde”, destaca.

Infância - O *Estudo do Rio de Janeiro* avaliou níveis de glicose, colesterol e frações, triglicérides, pressão arterial, peso, coração e dosagem de insulina de jovens com média de 21 anos, e apontou, segundo a médica Andréa Araújo Brandão, professora adjunta de Cardiologia da Uerj e uma das coordenadoras da pesquisa, que é preciso ensinar as crianças a viver de forma mais saudável, para evitar adultos com risco de doenças do coração. A

cardiologista lembra que havia dúvidas sobre a necessidade de controlar estes fatores desde a infância, mas os números demonstraram que esta medida é fundamental. “Quando os problemas já estão instalados no adulto, gasta-se muito mais com remédios, além do custo orgânico para o paciente”, informa.

A médica ressalta que é preciso envolver a família para um resultado mais efetivo. “Uma criança ou adolescente ansioso pode ter mais estresse



Tânia Martinez

emocional e a descarga de adrenalina do sistema nervoso simpático aumenta a pressão arterial”, explica. A médica enfatiza que quando a criança tem hábitos de vida saudáveis dificilmente será um adulto doente. Outro dado preocupante é que um mesmo indivíduo acumula vários fatores de risco. A cardiologista lembra que estudos internacionais já apontam precursores da placa nas coronárias e na aorta de crianças de 3 anos de idade. “Aos 35 anos, este indivíduo poderá estar enfartando”, alerta. A médica aconselha os pediatras a combaterem o excesso de peso na infância e orientarem os pais para o desenvolvimento de hábitos saudáveis nas crianças, além de estimularem a atividade física. “Também devem medir a pressão arterial anualmente, a partir dos 3 anos”, sentencia.

Soja ajuda a diminuir colesterol

Estudos da American Heart Association (AHA) - a Associação Americana do Coração - têm demonstrado que a ingestão de proteínas de soja reduz as taxas de LDL-colesterol. Pacientes acompanhados durante quatro semanas por médicos da AHA, que introduziram soja na alimentação

diária, tiveram redução do LDL-colesterol em torno de 33% e, segundo os pesquisadores, a ingestão de cerca de 20g de proteína de soja na dieta diariamente - 50g de grãos - é suficiente para deixar o sangue e o coração mais saudáveis. Pesquisadores que estudam as populações do Japão, China e Coreia também constataram que há menor número de casos de doenças coronarianas nestas populações, em comparação aos habitantes de países ocidentais.

Segundo o médico Mario F. de Camargo Maranhão, presidente da Federação Mundial de Cardiologia, 38 estudos clínicos controlados associaram a proteína da soja (média de 47 gramas por dia) à redução de 9% do colesterol total, 13% do LDL-colesterol e 10% das triglicérides. Um estudo randomizado e cruzado em 26

homens, com ou sem hiperlipidemia, demonstrou que a proteína da soja - em substituição à proteína animal - reduziu o LDL-colesterol em níveis de 6% em ambos os grupos, sem alterações correspondentes do colesterol total, do HDL-colesterol ou das triglicérides. Em outro estudo



Mario F. de Camargo Maranhão

randomizado, duplo-cego, a proteína de soja (média de 56 a 90 mg de isoflavonas/dia) foi usada na dieta de 66 mulheres pós-menopáusicas com hiperlipidemia, também em

substituição à proteína animal, e a redução de LDL-colesterol foi de 7%, com aumento de 3,5% do HDL-colesterol. “Apesar de todas as conclusões, estudos clínicos adicionais são necessários



José Marcos G. Mandarin

para demonstrar os benefícios do consumo da soja para a população em geral”, afirma o médico.

O pesquisador da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), Área de Soja na Alimentação Humana, José Marcos Gontijo Mandarin, ressalta que outros estudos demonstraram que pacientes com elevados níveis de colesterol no sangue - e que já faziam dieta de baixa caloria

e colesterol - passaram a apresentar melhores resultados quanto à redução das taxas colesterolêmicas sanguíneas quando incluíram derivados protéicos de soja na alimentação. “As pesquisas mostraram, também, que as proteínas de soja têm a propriedade de reduzir os níveis do LDL-colesterol, associado com as doenças cardíacas, enquanto os níveis do HDL-colesterol permaneceram praticamente inalterados ou alteraram pouco”, frisa.

Brasil - Num estudo acompanhado pela Embrapa e desenvolvido pela farmacêutica-bioquímica Maria Elisabeth Paschoal Zanini, em Londrina, no Paraná, ficou comprovado o efeito benéfico do grão em forma de farinha de soja - conhecida como kinako. A pesquisadora afirma que



Maria Elisabeth Paschoal Zanini

os pacientes participantes do estudo chegaram a uma redução média de 30% nos níveis de LDL-colesterol depois de dois meses de ingestão diária da farinha. “O melhor é que o HDL subiu, em média, 12% e houve redução do colesterol sanguíneo total”, explica. O trabalho, que começou em 2001 com um grupo de 25 pacientes, atinge, hoje, 120 pessoas, divididas em grupos

de colesterol e de acne. A pesquisadora enfatiza que os participantes do estudo de colesterol são pacientes de cardiologistas de Londrina, e alguns já sofreram Acidente Vascular Cerebral (AVC) e infarto. “Temos até pacientes com pontes de safena e, portanto, de grupo de alto risco”, destaca.

Maria Elisabeth conta que

os pacientes não têm restrições na dieta e que há um rigoroso rastreamento da alimentação para evitar resultados cruzados nas conclusões do trabalho. Para a pesquisadora, o que mais surpreendeu no resultado do estudo foi a queda registrada nos níveis de LDL-colesterol em grupos com taxas muito altas, inclusive de triglicérides. “Quanto maior a taxa de LDL, maior a queda. Temos um paciente cujas triglicérides caíram 80%”, comemora a farmacêutica-bioquímica, ao afirmar que se a queda fosse de 10% já seria considerada excelente. A farinha utilizada no estudo é manipulada pela própria pesquisadora, com indicações da Embrapa Soja. A bioquímica alerta para a necessidade da aquisição de grãos de boa procedência, de preferência vindos de regiões mais frias do País. De

acordo com a especialista, 80% das isoflavonas estão no germe

da soja e se a farinha não for preparada com grãos inteiros pode não ter a mesma eficácia. Maria Elisabeth explica que a soja plantada na região fria tem um teor de isoflavona maior e, por isso, é mais eficaz. Marcos Mandarino lembra que as fibras da soja também exercem importante papel na regulação dos níveis de glicose no sangue. “As fibras dietéticas presentes no grão e na farinha de soja fazem com que os nutrientes da dieta sejam absorvidos de maneira mais lenta, penetrando, portanto, com menor velocidade na corrente sanguínea, e isto significa que os níveis de glicose também aumentam mais lentamente. Por meio desta redução na velocidade com a qual os níveis de glicose aumentam na corrente sanguínea, após a ingestão de alimentos, associados às fibras dietéticas de soja, os diabéticos são capazes de regular de maneira mais eficaz os níveis de glicose no sangue, se a doença estiver sob controle por meio de dieta ou medicação”, orienta.

Outros estudos científicos nacionais sobre o papel da soja para a saúde têm sido conduzidos por inúmeras universidades brasileiras, entre as quais a Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP), Faculdade de Medicina da Santa Casa de Misericórdia de Vitória, no Espírito Santo, Faculdade de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Londrina (UEL) e Faculdade de Enfermagem e Nutrição da Universidade Federal do Mato Grosso.

Tonyu tem selo de garantia Funcor

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) certificou a bebida à base de extrato de soja Tonyu, da Yakult, com o Selo de Aferição da Qualidade do Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia (Funcor), em julho de 2001. O selo reconhece os produtos alimentícios que facilitam a manutenção da saúde e colaboram para a prevenção de doenças cardiovasculares, e o principal objetivo da SBC é ajudar os consumidores na escolha de alimentos mais saudáveis para o organismo.

A avaliação feita pelo comitê do Funcor é baseada em análises físico-químicas de laboratórios credenciados pelo Ministério da Saúde. A análise dos produtos inclui teores de colesterol, de gordura saturada, de ácidos graxos transaturados, de sódio e de gordura total, e segue rígidos padrões exigidos por entidades internacionais como a American Heart Association (AHA), a Heart and Stroke

Foundation of Canadian e a National Heart Foundation of Austrália. De acordo com o Funcor, os fabricantes dos produtos devem enviar comprovação científica para a SBC e preencher uma série de normas para solicitar a certificação.

O alimento à base de soja Tonyu foi desenvolvido pelo Laboratório de P&D da Yakult do Brasil, na década de 80, e é dirigido para consumidores que se preocupam com o bem-estar do organismo e optam por alimentos mais saudáveis. Além disso, a bebida é ideal para pessoas que sofrem de intolerância à lactose, deficiência de lactase ou alergia à proteína do leite de vaca. A bebida, que possui proteínas, glicídios, fibra alimentar e minerais, também é indicada para quem se preocupa em manter os níveis de colesterol dentro dos limites normais. A Yakult produz o Tonyu em cinco sabores.



Obesidade

Avanço da doença preocupa especialistas

Por Rosângela Rosendo

Em 1974, no Brasil, apenas 2,5% dos homens e 4% das mulheres sofriam com o excesso de peso. Até 1997, a obesidade era ignorada pelas ações nacionais e internacionais de saúde, principalmente em países em desenvolvimento. No mesmo ano, um comitê de especialistas se reuniu para discutir as dimensões do problema. No encontro, que aconteceu em Genebra com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade foi reconhecida como doença e seu crescimento no mundo foi considerado alarmante. Segundo o relatório divulgado pelo comitê, o Brasil era o único País da América Latina que dispunha de pesquisa de abrangência nacional sobre o problema. O comitê citou a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição, realizada em 1989, que constatou que a doença tinha prevalência crescente. No País, avaliação realizada em 1997 mostrou que 8% dos homens e 13% das mulheres eram considerados obesos. Nos Estados Unidos, o problema ganha status de epidemia. Segundo a OMS, 100% dos norte-americanos

vão estar acima do peso em 2025. Hoje, 27% da população daquele país já é considerada obesa e pelo menos 61% está com excesso de peso. Vale lembrar que pessoas obesas têm IMC (Índice de Massa Corporal) igual ou maior a 30. A fórmula do IMC é peso sobre altura elevada ao quadrado.

Para o professor titular e chefe do Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), Antonio Roberto Chacra, a doença constitui um problema sério de saúde pública, principalmente por causa do sedentarismo, má alimentação - com excesso de

alimentos ricos em gordura e alto teor calórico - e estilo de vida inadequado. “Nos Estados Unidos está surgindo um novo tipo de ser humano: o obeso. Um em cada quatro jovens

entre 11 e 18 anos é obeso”, informa. Entretanto, o especialista afirma que o governo norte-americano está tomando sérias medidas para evitar tamanho problema. “O National Institute of Health, órgão equivalente ao Ministério da Saúde, está desenvolvendo

um trabalho de reeducação alimentar com os jovens”, conta. Para isto, o instituto tenta corrigir a alimentação das crianças nas escolas, trocando os lanches e oferecendo mais frutas na merenda.

“Mas o aumento do número de obesos no mundo e no Brasil também se deve à vida urbana e moderna”, enfatiza Marcio Mancini, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso) e endocrinologista do Grupo de Obesidade e Doenças Metabólicas do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FM-USP). De acordo com o médico,

o gasto de energia com a atividade física praticada pelas pessoas diminui cada vez mais. “Antigamente, o homem rodava uma manivela. Hoje, tem telefone sem fio e extensão”, lembra o médico, ao acrescentar que o gasto de energia com estas atividades pode parecer insignificante mas, ao longo de um ano, é possível ganhar um quilo de peso para cada extensão telefônica existente na casa. “Devido à falta de conservação

de parques e de locais públicos para a prática de exercícios e, principalmente, por causa da preocupação com a segurança, as pessoas evitam até sair de casa”, lamenta.

O fato de as mulheres terem entrado no mercado de trabalho e o aumento do número de fast food também são considerados importantes para o crescimento da doença. “A vida ficou mais corrida e, às vezes, o barato acaba sendo gostoso e atrativo”, diz. Diferente do que ocorria há 10 anos, hoje, o mercado dispõe de produtos prontos e ricos em gordura. Pesquisas recentes indicam, até, que o valor nutricional dos alimentos é

o último fator avaliado pelas pessoas na hora de optar por uma refeição. “Primeiro, se questiona o preço, depois o paladar e, ao longo do tempo, o tamanho do lanche também passou a

ser considerado”, conta o médico. Marcio Mancini diz que um estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) demonstrou que, de 1974 a 1997, em Campinas, o consumo de arroz e feijão reduziu entre 30% a 40%. A pesquisa revelou,



Antonio Roberto Chacra



Marcio Mancini



Problema desencadeia outras patologias

A Organização Mundial da Saúde alerta que a obesidade é uma das principais causas de várias doenças crônicas e não infecciosas, como aumento das taxas de gordura (colesterol e triglicérides) no sangue. “Em homens obesos entre 25 e 30 anos com predisposição genética, a doença acelera o desenvolvimento de pressão alta. Em mulheres, é comum este problema surgir após os 40 anos”, informa Maria

Teresa Zanella.

Conseqüentemente, estes males causam complicações vasculares, como infarto do miocárdio e AVC. A obesidade também pode provocar doenças gastrintestinais e problemas

respiratórios - como apnéia do sono, distúrbios do aparelho locomotor e gota. “Devido ao excesso de gordura, a doença permite o surgimento de problemas de pele, como calos e micose”, acrescenta Marcio Mancini.

Na mulher, a obesidade contribui, ainda, para o surgimento de câncer de mama, útero e vesícula biliar, além de problemas ortopédicos como artrose e osteoartrite. No homem, devido ao consumo alto de gordura, a doença pode causar o desenvolvimento de câncer de cólon, de próstata e de esôfago (mais comum em pessoas que têm refluxo). “Homens obesos têm maior risco de impotência e mulheres obesas têm mais chance de desenvolver infertilidade e

hipertensão na gravidez, e têm maior risco no parto, de má formação do feto e de abortar”, alerta. Os jovens podem ter desajuste psicológico sério, além de maior propensão a desenvolver outras doenças, inclusive hipertensão.

Vale enfatizar que o excesso de gordura também é fator desencadeante do diabetes tipo 2. Esta modalidade é comum em adultos e, segundo a OMS, o sobrepeso é responsável por



Maria Teresa Zanella

64% e 77% dos casos de diabetes em homens e mulheres, respectivamente. A médica afirma que, dependendo do nível de obesidade, a distribuição da gordura corporal

é importante. “Às vezes, uma pessoa nem é tão obesa, mas apresenta distribuição de gordura não homogênea e que predomina na região abdominal. Este tipo de obesidade é o que mais se associa a níveis de açúcar e gorduras no sangue, bem como a aumentos da pressão arterial, predispondo maior risco de ocorrência de doenças cardiovasculares”, explica. Marcio Mancini diz, ainda, que a obesidade muitas vezes dificulta o diagnóstico de algumas doenças e a realização de cirurgias por causa das camadas de gordura. “Outros especialistas deveriam encarar o problema mais de frente e não se constranger ao alertar o paciente obeso sobre os riscos que o excesso de peso gera”, destaca o médico.

ainda, aumento de 500% no consumo de refrigerante e de 700% no consumo de cerveja.

“O Brasil está passando por uma transição nutricional e a obesidade superou a era da subnutrição, principalmente porque algumas populações do País melhoraram a condição socioeconômica e passaram a ter mais acesso aos alimentos”, afirma a endocrinologista Maria Teresa Zanella, professora titular e chefe do Grupo de Obesidade da Disciplina de Endocrinologia da Unifesp-EPM. “No Sudeste, por outro lado, pesquisa de 1997 revelou que na população com mais alto

poder aquisitivo, a prevalência de obesidade entre os homens mostrou ascensão e, entre as mulheres, mostrou declínio. Isto pode decorrer do maior acesso à informação sobre os riscos da doença, mas pode ser, também, pelas preocupações de ordem estética”, destaca. Maria Teresa comenta, ainda, que em estudo que vem sendo realizado no Rio Grande do Sul tem sido detectada preocupação com estética em meninas entre 8 e 11 anos. “Isto preocupa muito pela possibilidade de aumentar o número de casos de anorexia nervosa”, alerta.

...Probióticos



Intest signif

Hipócrates, o pai da Medicina, afirmou que 'o homem sábio deveria considerar a saúde a maior bênção humana'. Ao contrário do que ocorreu no século 20, quando a preocupação da Medicina era baseada na busca incessante da cura de doenças, médicos e cientistas do mundo todo, no século 21, têm se preocupado cada vez mais em prevenir as patologias antes que ataquem o organismo. Uma das ações neste sentido é orientar os pacientes a manter uma vida mais saudável através da ingestão de alimentos probióticos, que têm a propriedade de ajudar na proteção do organismo graças à presença de microrganismos vivos.

Estes microrganismos - lactobacilos de várias espécies, inclusive os *Lactobacillus casei Shirota*, e bifidobactérias - podem combater as bactérias patogênicas que causam disfunções orgânicas no intestino. Em 1930, o pesquisador Minoru Shirota, descobridor da cepa *Lactobacillus casei Shirota* e fundador da Yakult, afirmou que o 'intestino saudável' conduz à longevidade e a afirmação vem ganhando adeptos ao longo dos anos, principalmente depois das

Intestino equilibrado é uma boa saúde

constatações de inúmeros estudos de que uma flora saudável é fundamental para a saúde. “Se o sistema digestivo não estiver saudável, como vai absorver os nutrientes dos alimentos?”, questiona Alexandre Martins Jr., médico especialista em Tocoginecologia e Medicina Funcional e membro da Sociedade Brasileira de Medicina Complementar.

A resposta para a questão pode ser encontrada na Medicina Tradicional Chinesa. Na China Antiga, há 5 mil anos, os médicos afirmavam que a boa saúde dependia fundamentalmente do equilíbrio harmônico de todos os órgãos internos, glândulas e sistemas orgânicos. A ação de milhares de lactobacilos vivos na flora intestinal permite este efeito benéfico porque os microrganismos probióticos são resistentes ao meio ácido e à bile e, assim, chegam vivos ao intestino, onde aderem e colonizam a parede intestinal. Além disso, produzem substâncias antimicrobianas que permitem combater diretamente os patógenos, por meio da produção de compostos antimicrobianos e antibacterianos como citoquinas e ácido butírico.

As bactérias probióticas também reduzem o pH

intestinal, graças à estimulação do ácido láctico e ácido acético, o que impede a proliferação de bactérias patogênicas, além de estimular as células imunomoduladoras. “A flora é um ecossistema importantíssimo e qualquer alteração pode desencadear inúmeras patologias que, com o tempo, acabam virando uma disbiose”, alerta o médico. Uma vez instalada, a disbiose permite a absorção de substâncias tóxicas ou a digestão incompleta e, segundo o médico, pode levar a sintomas comuns como flatulência, alterações do ritmo intestinal e acne, ou a intoxicações

alimentares e doenças auto-imunes, como doenças reumáticas, fibromialgias e síndrome da fadiga crônica. “Se evoluir, pode provocar doenças crônico-degenerativas e, até, o câncer”, assegura.

Alexandre Martins ressalta que o tema ainda é muito discutido pela Medicina Ocidental, mas ganha eco com os profissionais que conhecem a Medicina Complementar, quando estudam o sistema imunológico dos indivíduos. “Os chineses diziam que todas

as doenças começam no desequilíbrio do sistema intestinal”, reforça. O médico afirma, também, que o próprio ácido láctico produzido pela ação dos probióticos faz com que se acelere o trânsito intestinal e, com a flora colonizada por bactérias benéficas, a motilidade intestinal também melhora. “O trânsito intestinal não deve ser maior que 24/48 horas,



Alexandre Martins Jr.

porque quanto mais lento maior a absorção de substâncias tóxicas no cólon”, explica. Alexandre Martins enfatiza que um intestino sem funcionar há quatro dias

corresponde ao efeito de quatro doses de uísque no cérebro. “Isto diminui o reflexo”, ressalta. O médico cita o exemplo do leão, animal carnívoro que tem um intestino curto para poder eliminar logo as toxinas do metabolismo da carne. “O corpo só joga fora o que não serve e as toxinas, principalmente da carne vermelha, devem ser eliminadas imediatamente, porque são tóxicas para o organismo”, defende o especialista.

Alimentação - Além da ingestão de alimentos probióticos, o médico ressalta que a alimentação saudável é o pilar da boa saúde, ao lado da atividade física. Alexandre Martins argumenta que, além da carne, o leite e o açúcar refinado devem ser evitados, principalmente para indivíduos que sofram com alterações intestinais, flatulência e constipação intestinal. “Não se trata de fazer uma análise nutricional do leite, que contém cálcio, magnésio e nutrientes importantes para a saúde dos seres humanos. O que questionamos é a informação imunológica do animal e as contaminações, que podem trazer hormônios e agrotóxicos da origem para o alimento”, alerta. No lugar do leite de vaca, o médico recomenda o leite fermentado que, além de ser um alimento probiótico, porque possui lactobacilos vivos, não contém lactose. Além disso, o especialista sugere a ingestão dos derivados de soja. “Mesmo o leite vindo da vaca orgânica, para o ser humano, não é bom. Quem tem qualquer desequilíbrio intestinal deve fazer o teste: tirar o leite por duas semanas e observar se vai se sentir melhor”, ensina.

...Lactobacillus casei Shirota

Cepa é pesquisada par

Estudo de caso-controle confirma que os microrganismos têm

Para avaliar a ação dos *Lactobacillus casei* e da cepa *Shirota*, amplamente consumidos no Japão através do leite fermentado Yakult, em relação ao câncer de bexiga, Ohashi e colaboradores avaliaram 180 pacientes com idade média de 67 anos, durante um ano. Os resultados deste estudo foram

publicados na revista científica *Urologia Internationalis*, em 2002, (edição nº 68, páginas 273 a 280), sob o título *Habitual Intake of Lactic Acid Bacteria and Risk*

Reduction of Bladder Cancer (Ingestão Habitual de Lactobacilos e Redução do Risco de Câncer de Bexiga). Os pacientes foram selecionados de sete hospitais de referência, que participaram de um estudo de caso-controle em paralelo com 445 pessoas compatíveis em idade e sexo, escolhidas entre a população sadia. O estudo foi realizado por cientistas do Departamento de Urologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Tóquio, do Instituto de Medicina Clínica da Universidade de Tsukuba, da Universidade de Nagasaki, da Faculdade de Medicina da

Universidade de Kyushu, da Universidade de Sapporo, do Hospital Municipal de Yaisu, do Centro Médico de Osaka para Câncer e Doenças Cardiovasculares, do Hospital Geral de Sasabo e do Hospital Municipal de Fujieda.

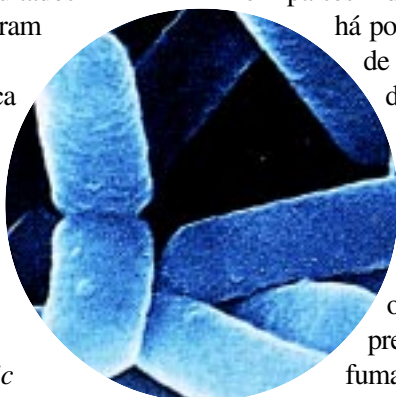
Segundo os pesquisadores, em países industrializados há possibilidade de muitos casos de câncer de bexiga serem causados pela exposição a carcinógenos, principalmente os que estão presentes na fumaça do cigarro, e inúmeros

estudos têm feito associações significativas entre o tabagismo e o câncer de bexiga. O resultado de uma pesquisa com 293 casos e 589 controles na cidade de Nagoya, no Japão, estimou as taxas e probabilidade em 1,7 para homens e 4,3 para mulheres. Em outro estudo que envolveu 303 casos e 303 controles na província de Gunma, foi descoberta uma relação dose-resposta estatisticamente significativa entre o fumo e a doença. A proporção homem:mulher é de aproximadamente 3:1 para morbidade e mortalidade, em todo o mundo. No Japão, a

estimativa é que surjam 9,6 mil novos casos de câncer de bexiga por ano e, no mundo, dados de 1990 indicam que cerca de 260 mil novos casos foram informados (3,2% do total registrado), com 115 mil óbitos. No Brasil, o câncer de bexiga não é o que mais ataca a população, mas em 1999 levou 2.043 pessoas a óbito. No País, há maior incidência do câncer de bexiga em regiões industrializadas, segundo dados do Hospital do Câncer A.C. Camargo.

Os pesquisadores envolvidos constataram, no resultado deste

estudo realizado entre 1997 e 1998, quatro mecanismos sugeridos como responsáveis pelos efeitos antitumorais dos lactobacilos, especialmente os *Lactobacillus casei Shirota*: a inibição da atividade das enzimas relacionadas à carcinogênese e produzidas pelas bactérias intestinais; a ligação de pirolisatos mutagênicos potentes aos corpos celulares; a supressão, na urina, da atividade mutagênica derivada dos alimentos; e a imunomodulação. “Os três primeiros mecanismos envolvem reduções de



a prevenção do câncer

o efeito preventivo contra a recorrência do câncer de bexiga

atividade mutagênica e, portanto, era de se esperar que seus efeitos fossem mais notáveis nos órgãos mais freqüentemente expostos a mutágenos ingeridos e que incluem a bexiga, o cólon e o reto”, descrevem. Segundo as conclusões, a imunomodulação pelas bactérias *Lactobacillus casei Shirota* poderia reforçar o sistema imunológico do hospedeiro por meio da estimulação de macrófagos, para produzir o IL-12 que, por sua vez, estimulariam os linfócitos T auxiliares a se diferenciarem, produzirem

interferon- δ (IFN- δ) e promoverem a imunidade celular contra as células tumorais.

“A imunomodulação pode ser responsável por, pelo menos, certo grau de redução no risco, particularmente entre pessoas que, caso contrário, estariam em condições de risco mais elevado de contraírem câncer de bexiga por estarem com o sistema imunológico comprometido por fatores ambientais, como o estresse”, acrescentam. Os cientistas destacam, ainda, que não conhecem nenhum outro estudo de caso-controle sobre

câncer de bexiga que tenha focalizado o consumo de produtos de leite fermentado contendo lactobacilos vivos. “Embora ensaios prospectivos sejam conduzidos com freqüência após estudos retrospectivos, nesta pesquisa houve inversão da seqüência: foram os resultados de um ensaio duplo-cego com *Lactobacillus casei Shirota*, controlado e com placebo, que nos levou ao presente estudo de caso-controle, em parte porque este projeto facilitou nossa colaboração com urologistas do Japão”, afirmam.

Metástases - O ensaio citado pelos cientistas foi realizado por pesquisadores do Departamento de Urologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Tóquio, do Instituto de Medicina Clínica da Universidade de Tsukuba, do Centro de Doenças de Adultos da Faculdade de Medicina de Sapporo, da Escola de Medicina da Universidade Gunma e da Faculdade de Medicina da Universidade de Kyushu (Aso, Y. e colaboradores - *European Urology* 1995, nº 27, páginas 104 a 109). Os especialistas fizeram um ensaio prévio com BLP - preparado que contém cerca de 1×10^{10} de *Lactobacillus casei Shirota* viáveis por grama, disponível no Japão há 20 anos - controlado e aleatório, em 58

pacientes com câncer superficial de bexiga, para avaliar o efeito do BLP na recorrência de tumor seguido de ressecção transuretral. O resultado foi considerado eficiente, já que o período livre de recorrência de 50% foi significativamente prolongado pelo tratamento com BLP via oral para cerca de 1,8 vezes mais que no grupo controle.

Em outro ensaio, desta vez duplo-cego, os pesquisadores avaliaram 138 pacientes com carcinoma celular transicional superficial de bexiga seguido de ressecção, entre setembro de 1990 e dezembro de 1992. O BLP foi administrado oralmente em três subgrupos e mostrou efeito profilático melhor que o placebo nos pacientes com tumores múltiplos primários e com tumores simples recorrentes. O estudo envolveu 20 instituições no Japão e os pesquisadores consideraram o BLP seguro e eficiente para a prevenção da recorrência de câncer superficial de bexiga. A administração oral do *Lactobacillus casei Shirota* também se mostrou eficaz contra tumores da bexiga e metástases hepáticas induzidos experimentalmente em camundongos. A cepa demonstrou, ainda, a função de inibir a carcinogênese química na bexiga dos camundongos e de aumentar a atividade mutagênica em seres humanos.



Temperos saudáveis

Por Martha Alves

As especiarias produzidas e comercializadas inicialmente no Oriente, e que passaram a ter grande consumo na Europa da baixa Idade Média, foram por muitos anos um rentável comércio e chegaram a atingir altos preços. Utilizadas como condimento alimentar e para auxiliar na conservação dos alimentos, as ervas e especiarias também se tornaram importantes instrumentos da Medicina e, às vezes, da magia. Esquecidas durante séculos, as especiarias passaram a ser novamente objeto de estudo dos cientistas, que têm provado sua capacidade antioxidante e de prevenção e diminuição de riscos de doenças, além de serem ricas fontes de fitonutrientes como os carotenóides, tocoferóis e compostos fenólicos.

Estudo realizado por especialistas da Universidade de Cornell, em Nova York, revelou que o alho não serve apenas para dar aquele gostinho especial à comida. Os cientistas sustentam, em artigo publicado pela revista americana *Nutrition in Clinical Care*, que o tempero pode diminuir fatores de risco para doenças cardíacas, protegendo a LDL da oxidação e, assim, amenizando riscos de aterosclerose e de hipertensão. Em Israel, cientistas do Instituto de Clínica Weizmann, que

coordenam estudos sobre o código genético do vegetal, também comprovaram que a alicina presente no alho tem poderes antibacterianos.

Apesar das descobertas relacionadas ao tempero, ainda não há um consenso entre os cientistas sobre a quantidade diária ideal de alho no prato. Os chineses recomendam dois

dentes por dia, o que fornece quatro miligramas de alicina, mas há quem defenda uma porção maior - 20 gramas diárias - o que corresponde a uns seis dentes.

“A cebola e o alho melhoram a digestão por serem muito ácidos e por conterem razoáveis teores de fibras, além de possuírem compostos sulfurados que servem para a fabricação das enzimas digestivas do fígado e melhoram a digestão hepática”, explica o biomédico Carlos Kusano Ferrari, mestre e doutorando em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP).

Outra descoberta que tem chamado a atenção da comunidade científica é a dos poderes do tempero indiano curry na prevenção e tratamento do câncer de intestino. O responsável pelo benefício seria o tumérico, componente da família do gengibre que faz

parte da iguaria. Estudo do Reino Unido com 15 pacientes que tomaram diariamente um medicamento formulado com o ingrediente indicou uma regressão na doença. Segundo os cientistas ingleses, o segredo estaria na sua capacidade de inibir a COX-2, uma enzima ligada a males inflamatórios e a alguns tipos de câncer. “A curcumina presente no curry, gengibre e açafrão apresenta propriedades antioxidantes e anticarcinogênicas”, garante Carlos Ferrari.

Já a canela, utilizada há pelo menos 3 mil anos na culinária para dar mais sabor às receitas ou em forma de chá, pode ajudar a controlar as altas taxas de açúcar no sangue de diabéticos tipo 2. Cientistas do Centro de Nutrição Humana de Maryland, do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, constataram em estudos de laboratório que

a especiaria pode melhorar o metabolismo da glicose. De acordo com os pesquisadores, a responsável pelo efeito benéfico é uma substância encontrada na casca da árvore chamada MHCP, que ativa uma enzima no organismo e permite que a insulina grude nas células de gordura para que haja a absorção do açúcar. “A canela atua regulando o

estresse oxidativo de indivíduos diabéticos e, indiretamente, faz com que o metabolismo responda melhor por diminuição dos processos oxidativos, mas estes dados ainda não estão totalmente esclarecidos”, explica a nutricionista, mestre e doutoranda em Ciências dos Alimentos na área de Bromatologia pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (FCF-USP), Ana Vlândia Bandeira Moreira.

Até mesmo a tão criticada pimenta, utilizada para ressaltar o sabor das receitas, apresenta vários benefícios para a saúde. Segundo estudo realizado pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) sobre as espécies de Capsicum, a capsaicina é uma importante fonte de antioxidantes naturais - vitaminas A e E e carotenóides - que previne o câncer, doenças cardiovasculares, catarata, mal

de Parkinson e mal de Alzheimer, por sequestrar radicais livres. Os poderes terapêuticos da pimenta também foram comprovados na China, onde foi constatado que o índice de câncer entre a população é baixo devido à utilização do condimento.

“Quem não gosta de pimentas muito ardidas pode consumir as doces, como a americana e a cambuci”, ensina



Carlos Kusano Ferrari



Ana Vlândia Bandeira Moreira



a pesquisadora de pimentas Fabiana Cristina Gonçalves. No mundo, existem 250 espécies nativas de pimenta e 2,5 mil catalogadas por cruzamento, totalizando 2.750 variedades. Segundo a especialista, as pimentas *Capsicum* praticamente não têm calorias, são pobres em sódio, isentas de colesterol e provocam uma série de reações no organismo: são cicatrizantes, estimulantes e liberam analgésicos naturais. As pimentas vermelhas são ricas, ainda, em vitaminas A, B e C, além de serem boas fontes de potássio, ácido fólico e vitamina E. “Como a pimenta é ingerida em pequenas quantidades, o efeito é cumulativo”, alerta.

Apesar das comprovações, ainda há quem não concorde totalmente com os efeitos benéficos da pimenta. Luiz



Fabiana Cristina Gonçalves

Anderson Lopes, pediatra especialista em Crescimento e Nutrição da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), afirma que pessoas que utilizam pimenta ou outros condimentos em excesso possuem déficit de degustação. “A pimenta, mesmo em forma de molho, produz um efeito irritativo no intestino, e a pimenta-do-reino é a pior, porque fica presa na mucosa intestinal”, alerta. Luiz Lopes diz, ainda, que o alimento preparado para servir ao paladar do adulto deve ser evitado para crianças, principalmente nas idades mais baixas.

Muitas pessoas também não gostam do sabor picante da mostarda ou não consomem o tempero por medo de agredir a mucosa intestinal. De acordo com Ana Vlândia, a mostarda, como todas as especiarias, deve ser consumida como um

condimento e apenas em pequenas quantidades para exercer o efeito benéfico que é o de inibir o processo de oxidação e, até, agir como uma substância antiinflamatória devido ao ácido salicílico (presente em muitas especiarias e também na mostarda amarela), que pode vir a regular a resposta inflamatória. A mostarda também fez parte de estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, que destacava a presença de fitonutrientes no condimento. “A mostarda e a canela possuem ação antifúngica, segundo dados científicos, e podem ajudar a diminuir o crescimento de microrganismos como fungos, bactérias e parasitas intestinais”, enfatiza. Entre os trabalhos sobre os poderes benéficos das especiarias e condimentos à saúde está o do químico japonês Hideku



Luiz Anderson Lopes

Masuda, que revelou que a raiz forte - base da pasta verde wasabi - diminui a incidência de placas bacterianas na boca.

A regra básica de que todo condimento em excesso pode arruinar uma receita também deve ser aplicada à saúde. A Food and Drug Administration (FDA) tem classificado o uso e a quantidade de várias especiarias como inseguras para a saúde porque podem alterar as características sensoriais dos alimentos ou levar a algum efeito tóxico. Segundo Ana Vlândia, é preciso moderar a quantidade de condimentos na alimentação para não provocar um efeito contrário do desejado.

“Todo oxidante em excesso pode ser pro-oxidante e, assim, agir não como protetor e sim como um substrato para os radicais livres no organismo”, enfatiza.

Entrevista do Mês



Criança feliz

Por Adenilde Bringel

No século 20, uma das maiores preocupações em relação à saúde infantil era o alto índice de mortalidade e a desnutrição. Hoje, os números vêm caindo progressivamente, graças ao desenvolvimento socioeconômico do País e à expansão da rede de saúde. O desafio dos pediatras para este começo de século é diminuir a incidência de doenças que mais afetam as crianças e ajudar as famílias a voltar a oferecer aos filhos um estilo de vida mais saudável. A médica Sandra Grisi, professora livre-docente e coordenadora do Centro de Referência Nacional de Saúde da Criança do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo alerta que a qualidade de vida interfere na saúde mental dos pequenos, que poderão ser adolescentes e adultos com problemas.

Como anda a saúde da criança no Brasil?

Uma das formas de avaliação é através de indicadores de saúde. O principal indicador que temos utilizado é o da mortalidade infantil, que vem caindo progressivamente nos últimos anos. Nós tivemos um grande avanço nesta área. Na década de 90, tínhamos um índice por volta de 48 mortes no primeiro ano de vida para cada mil nascidos vivos. No ano 2000 este índice foi de 29,6 mortes no primeiro ano de vida para cada mil nascidos.

Este número é bom?

Não, este número é alto, mas, se comparado aos dados de 1990, houve um decréscimo bastante significativo na mortalidade infantil no Brasil. Isto é importante porque indica que estamos

caminhando na direção certa, embora estejamos longe do nosso objetivo.

Qual é o objetivo?

Os países desenvolvidos têm mortalidade infantil abaixo de 10, portanto, estamos muito distantes de onde pretendemos chegar. Mas tivemos um bom avanço. No entanto, no Brasil, quando falamos em números médios, não temos clara a realidade, porque nós temos muitos Brasis dentro deste País. Nas regiões Norte e Nordeste os números são mais altos, e quando falamos nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste falamos em mortalidades mais baixas. E quando falamos em cidades, as situações são ainda mais discrepantes. Há cidades no interior de Alagoas com mortalidade por volta de 80 por mil nascidos vivos, e cidades como Florianópolis com índice inferior a 10. São realidades muito diferentes. Convivemos com estes contrastes.

Quais foram os investimentos e as ações para conseguir atingir este número e o que se pretende para baixar mais?

Na área da saúde, o que vem acontecendo desde a década de 80 são programas de saúde e ações voltadas para a promoção do aleitamento materno; para a recuperação nutricional e prevenção da desnutrição e de carências nutricionais; e para o controle de doença diarreica e das doenças respiratórias, que são as doenças que mais acometem nossas crianças. Temos, ainda, uma ação específica voltada à atenção ao recém-nascido, que é onde se concentra a maior proporção de mortes. Todas estas ações visam reduzir a mortalidade infantil e a

gravidade das doenças que têm acometido as crianças. Por outro lado, temos de reconhecer que houve um avanço no desenvolvimento socioeconômico do País. Não foi homogêneo, mas houve, e a mortalidade infantil é um indicador não só de saúde mas também de desenvolvimento.

Os agentes de saúde têm feito um papel importante nesta questão da desnutrição?

Importantíssimo. Acho que dois atores da área de saúde têm importância fundamental nas regiões mais pobres do País: os agentes comunitários e as voluntárias da Pastoral da Criança. Os agentes comunitários do Programa de Saúde da Família visitam todas as famílias, pesam as crianças e informam a equipe de saúde sobre os principais problemas daquela família. Quando encontram crianças desnutridas, desencadeiam um programa de recuperação nutricional. Além disso, passam a acompanhar a evolução da criança e desempenham papel fundamental na educação em saúde. As voluntárias da Pastoral da Criança também vão às casas, pesam as crianças e trabalham junto com as mães para promover a recuperação nutricional. Estas ações têm causado impacto no controle da desnutrição no País.

Que alimentos são fundamentais para acabar com a desnutrição infantil?

A natureza é muito farta, mas é necessário compor cardápios que contenham fontes de proteína, calorias e micronutrientes, respeitando a cultura alimentar e levando em conta a disponibilidade dos alimentos. Você pode compor uma dieta na base da farinha de mandioca, feijão, ovos e

verduras e obter uma refeição apropriada e saudável. Temos insistido muito no ensino médico e dos profissionais de saúde que, para a orientação nutricional, é preciso conhecer os alimentos disponíveis na região para compor o cardápio, e não ter cardápio preestabelecido.

A desnutrição é o que mais provoca mortalidade infantil?

Não. Hoje, a mortalidade neonatal é o principal componente da mortalidade infantil. A mortalidade neonatal é a que acontece nos primeiros 28 dias de vida. É subdividida em precoce, que ocorre nos primeiros sete dias de vida, e tardia, que acontece entre sete dias e 28 dias. A mortalidade neonatal precoce decorre de problemas que ocorreram durante a gestação e o parto, e geralmente espelha a saúde da mãe, a qualidade do pré-natal e a atenção ao parto. Este componente é muito alto. O pré-natal ainda é insuficiente, e é nisto que se tem trabalhado muito: para aumentar o número de consultas durante a gestação e melhorar a qualidade desta atenção. Para reduzir a mortalidade neonatal tardia é necessário uma integração da maternidade com a rede de atenção primária, para possibilitar o acompanhamento do bebê e auxiliar a mãe nos cuidados com a criança e consigo, além de promover o aleitamento materno. Esta integração possibilitaria, também, a identificação das crianças de risco e garantiria o acompanhamento de perto destes casos para prevenir ou tratar precocemente os agravos da saúde.

O que seria ideal?

No mínimo seis consultas no decorrer do pré-natal e, no Brasil, temos uma média de

quatro consultas por gestação. Por isso, o número de consultas disponíveis ainda é insuficiente. Além disso, a qualidade do atendimento também está aquém do necessário, porque há dificuldades em relação à realização dos exames laboratoriais e de imagem para o acompanhamento adequado da gestação. Por fim, há o problema da vaga hospitalar no momento do parto. A questão ainda deve ser estendida à atenção ao parto e ao recém-nascido, devendo garantir um atendimento adequado.

Tudo começa no útero?

Tudo começa desde o momento da concepção. A saúde da mulher e o desenvolvimento do bebê no útero têm repercussões para a saúde futura da criança. As condições do nascimento podem afetar sobremaneira crescimento, desenvolvimento e alcance das potencialidades da criança.

Que ações são necessárias para garantir uma criança saudável desde o nascimento?

É importante fazer o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança, do estado nutricional, da imunização - com administração de todas as vacinas necessárias, além de prevenir ou tratar precocemente as doenças que possam acometer a criança. Devemos, principalmente, estar atentos ao desenvolvimento psico-emocional, porque temos o objetivo de ver crescer uma criança saudável e feliz.

Amamentar é o melhor remédio nos primeiros anos?

O aleitamento materno é fundamental para o recém-nascido e para a criança no

Entrevista do Mês

primeiro ano de vida. A amamentação muda o prognóstico de uma criança. Uma criança amamentada tem um crescimento normal e um desenvolvimento muito melhor. O leite materno protege das doenças infecciosas e, portanto, a criança é menos susceptível a doenças e tem menor risco de adoecer e morrer.

As mulheres sabem disso?

O que temos observado no Brasil é um acréscimo espetacular da amamentação natural em todos os segmentos da sociedade. Aliás, em alguns locais é até maior nas classes média-alta e alta. Sem dúvida, isto deve acontecer porque as mulheres de classe menos favorecida têm de trabalhar mais precocemente e, com isso, ficam impedidas de fazer o aleitamento materno da forma desejável. Mas, de qualquer forma, tivemos um avanço nesta questão. Em algumas regiões, o aleitamento materno exclusivo nos primeiros quatro meses de vida alcançou taxas que chegam a 70%. São taxas excelentes.

Por quanto tempo é importante amamentar?

O aleitamento materno é necessário e suficiente nos primeiros seis meses de vida. Neste período a criança não precisa de nada mais. A partir dos seis meses é que se começa a introdução de outros alimentos.

Mesmo que a mãe não tenha uma alimentação 100% saudável?

É o melhor. As mães têm a fórmula para a produção deste leite. O leite materno tem a

composição calórica protéica mais adequada para as necessidades da criança, além das propriedades imunológicas. O leite tem os anticorpos da mãe, a memória da experiência imunológica desta mãe, fazendo com que a criança fique protegida dos processos infecciosos mais frequentes. E nos primeiros seis meses de vida isto é fundamental, porque é quando a criança está mais susceptível a infecções, pois não é capaz de desenvolver os próprios anticorpos em quantidade suficiente para se proteger.

Outro problema que atinge as crianças é a obesidade.

A obesidade infantil começa a aparecer e preocupar. O que estamos assistindo é o aumento da obesidade principalmente no pré-escolar, escolar e no adolescente. Tem-se creditado este distúrbio nutricional ao tipo de comida, muito rica em hidrato de carbono e gordura, que as crianças valorizam - influenciadas pela mídia- e ao sedentarismo. Observamos que boa parte das crianças está trocando o brincar ao ar livre por longas horas em frente da televisão ou do computador, comendo alguma guloseima. São hábitos desta nova sociedade que temos de rever e procurar oferecer às crianças modos saudáveis de viver.

A senhora afirmou que a diarreia e as doenças respiratórias são relacionadas à morbidade infantil. Por quê?

Estas doenças são as que mais comprometem as crianças, mas houve uma expressiva

diminuição na mortalidade causada por elas. As doenças respiratórias e diarreicas são as duas principais causas de internação hospitalar no Brasil. A criança vai conhecendo todos os antígenos e todos os agentes infecciosos nos primeiros anos de vida, e, gradativamente, vai formando sua memória imunológica e desenvolvendo sua capacidade de se defender. É por isso que ela é mais susceptível a infecções que, com o crescimento, vão se tornando menos frequentes. Em relação à doença diarreica, além deste processo existe a possibilidade da ingestão de alimentos contaminados ou deteriorados, que poderão causar muitos episódios de diarreia no decorrer da vida da criança e, depois, do adulto.

A automedicação também atinge as crianças, por meio dos pais?

Atinge. Encontramos muitos pais que medicam seus filhos por conta própria, baseados na sua experiência. Sempre insistimos que todo problema de saúde deve ser visto por um profissional, porque a doença tem formas diferentes de se expressar e a similaridade de sintomas nem sempre significa a mesma doença. A criança deve ser atendida a cada problema de saúde.

Existem doenças de adultos que estão atingindo as crianças, em função de terem agenda cheia?

O que temos assistido cada vez mais é a imposição às crianças de um estilo de vida semelhante ao do adulto.

Crianças com agenda repleta de compromissos, correndo de um lado para o outro. Falta tempo e condições para brincar. São crianças com agenda de executivos. Em relação à nutrição, observamos uma preferência pela fast food, que deixa a desejar em qualidade e no atendimento às necessidades nutricionais, além de, na maioria das vezes, conterem excessivamente calorias e gorduras. Tem sido objeto de muitas discussões o estilo de vida pouco saudável das crianças e as repercussões disto no desenvolvimento e na saúde futura. Sabemos que muitas doenças crônico-degenerativas que estamos assistindo agora são consequência do estilo de vida pouco saudável dos indivíduos. Os hábitos e costumes, principalmente alimentares, são cultivados na infância. Além disso, a visão de mundo e a forma de relacionar-se com ele, a forma de enfrentar as situações e superá-las, são aprendizados que iniciam na infância. Por isso, o estilo de vida é tão importante desde o início. Devemos estar atentos para proporcionar um ambiente saudável para a criança crescer e desenvolver-se.

O estilo de vida da maioria das crianças não é saudável?

Não dá para afirmar isto, mas esta discussão tem de estar presente nos consultórios, nas escolas e nos grupos de mães. Enfim, deve fazer parte das preocupações da família. Sobre estilo de vida da família entende-se o modo de viver das pessoas que compõem este



núcleo, os hábitos alimentares, os hábitos do cotidiano, de lazer e a relação entre as pessoas que compõem esta família. Deve-se ter a preocupação de se viver em um ambiente saudável e proporcionar este ambiente para a criança. Só então podemos esperar que sejam adultos saudáveis. Esta é uma discussão que deve estar presente em todos os lugares e deve ser uma preocupação do setor de saúde.

A família é fundamental?

O núcleo familiar é fundamental e este problema deve ser levantado por todos os setores. Os profissionais de saúde têm este poder, de levantar com os pais a discussão

sobre o estilo de vida que estão propiciando à criança e que ambiente oferecem para o crescimento e desenvolvimento desta criança. A escola deve fazer isto e toda a sociedade deve ter isto sempre presente, de tal forma que você comece a organizar o núcleo social para um estilo de vida saudável. A casa deve ter ambientes saudáveis e a escola deve ser um ambiente saudável.

O que é um ambiente saudável para uma criança?

Ela deve ter segurança. A segurança inclui desde ambiente seguro para evitar acidentes e para protegê-la de doenças, como dar condições para brincar e, principalmente,

ser composto por um núcleo familiar onde as relações afetivas sejam positivas e construtivas. A segurança afetiva é que vai lhe dar as condições para crescer e desenvolver-se e tornar-se mais apto para enfrentar as dificuldades e desafios da vida. O ambiente também deve ser criativo, para que esta criança possa explorar seu potencial, e estimulante no sentido de incentivá-la a buscar soluções. Um ambiente saudável para se viver é resultante de muitos setores.

O brincar também é fundamental para o desenvolvimento saudável?

Ela deve ter espaço e tempo para brincar. Deve-se propiciar isto para a criança à medida que seu desenvolvimento esteja pedindo. A criança deve ter liberdade para procurar os elementos que necessita para criar as próprias brincadeiras. Ela precisa experimentar e conviver. As crianças com agenda de executivos habitualmente não têm tempo para brincar e viver a experiência. A agenda da criança estipula horários rígidos, de tal forma que muitas vezes quando ela começa uma relação ou inicia um processo de construção, já está na hora de outra atividade. Não se leva em conta o tempo psicológico da criança. Impõem-se a ela o nosso conceito de tempo e produção.

Qual a receita para mudar esta realidade?

Eu diria que não há uma receita geral. O que deve haver é a preocupação da

família, dos pais, de olhar e escutar a criança e favorecer o que for melhor para cada um. Levar em conta as singularidades de cada ser e não seguir um padrão imposto pelo grupo social a que pertence. A mãe e o pai, afetivamente, conseguem identificar os desejos dos filhos. Só precisam buscar compor o cotidiano de acordo com as necessidades de todos.

Como fazer uma criança feliz?

A receita é simples. Olhem e escutem mais a criança. Cultivem as relações afetivas e, na hora das decisões, ajam com bom senso, procurando conhecer a situação de conflito, também pelo ângulo da criança.

E em relação ao atendimento pelos profissionais de saúde?

Nós estamos, até agora, dentro da Medicina, muito voltados para o tratamento de doenças. É importante que os profissionais de saúde tenham uma sólida formação neste campo, mas só isto é insuficiente para responder às necessidades e anseios da sociedade atual. Há a necessidade de os profissionais de saúde se envolverem também na promoção da saúde. Os pediatras têm reservado um papel muito especial nesta área, porque eles compartilham com a família do crescimento e desenvolvimento de seu pequeno cliente e esta é uma oportunidade única para promover a saúde atual e futura deste indivíduo.

Presidenciáveis cuidam da

Foto: Divulgação

Foto: Renato Rodrigues - Diário do Grande ABC



Em busca de eleitores e de votos, os quatro principais candidatos que disputaram o primeiro turno à Presidência da República - Luiz Inácio Lula da Silva, Ciro Gomes, José Serra e Anthony Garotinho - mantiveram uma rotina estressante nos últimos meses da campanha, com inúmeras viagens, muito estresse, poucas horas de sono e alimentação nem sempre adequada. Para suportar esta agenda sobrecarregada, cada candidato desenvolveu uma fórmula própria, que incluiu caminhadas, controle na alimentação (sempre que possível) e, pelo menos, um

dia de descanso semanal. Mesmo sem seguir as normas básicas recomendadas para uma vida saudável, alguns candidatos conseguiram manter o peso estável e, até, ter alguns momentos de lazer com a família neste período.

Apesar de ter liderado as pesquisas, Lula - que continua a maratona até dia 27, quando acontece o segundo turno - percorreu o País em busca de votos até a última semana do primeiro turno. Mas, mesmo com agenda lotada por compromissos, o candidato não abre mão de, sempre que possível, jogar futebol e fazer caminhadas nos fins de

semana. Aos 57 anos e com o mesmo peso que começou a campanha, Lula toma alguns cuidados com a alimentação, embora não evite nenhum alimento. “Como tudo com moderação”, diz. Durante a campanha no primeiro turno, Lula procurou ter uma alimentação mais leve, principalmente à noite, mas não tomou nenhuma vitamina ou suplemento para suportar a agenda. Para não sobrecarregar ainda mais o candidato, os assessores estabelecem alguns períodos de descanso.

Ciro Gomes afirma que conhece as recomendações médicas para uma vida

saudável e, sempre que pode, procura seguir estes conselhos. No entanto, no decorrer da campanha, o candidato não teve muito tempo para descansar e comeu muito sanduíche, por isso, perdeu seis quilos. “Mas fiz um check-up antes de começar a campanha e meu médico disse que tenho saúde de menino”, lembra Ciro. Em tempos normais, o político gosta de comer frutas e diz que não dispensa um arroz com feijão, farofa e bife. “Quando estou em casa e tenho tempo, faço uma boa macarronada à bolognesa”, destaca. Embora afirme que não teve nenhum problema

saúde em plena campanha

Foto: Obito News

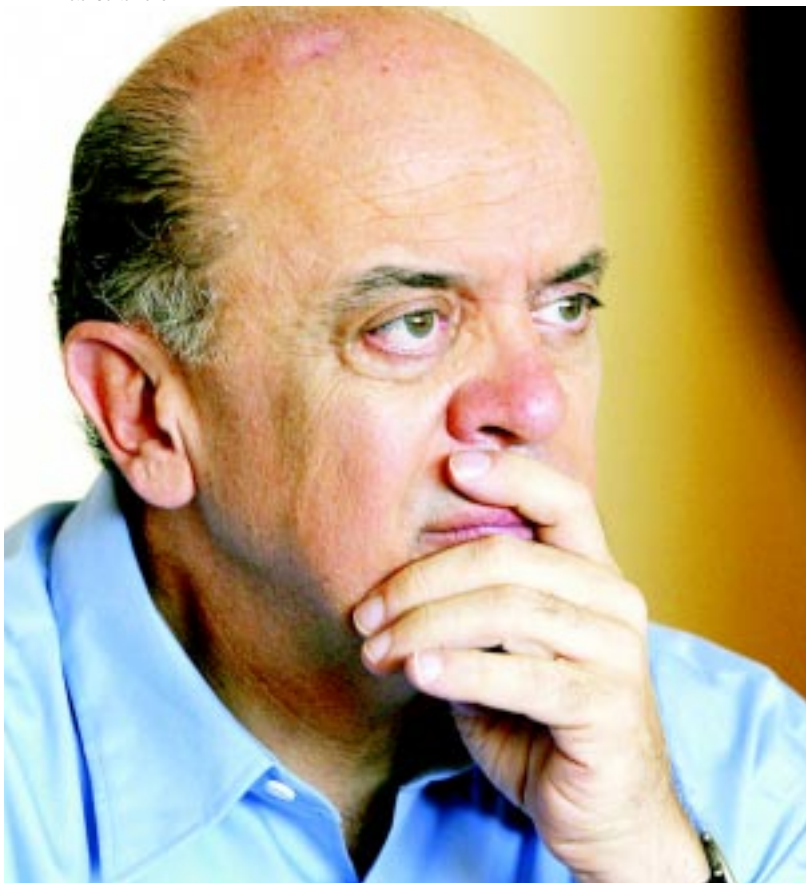


Foto: André Henriques - Diário do Grande ABC



com as 'comidinhas de campanha', que muitas vezes incluem pratos nem sempre apreciados, Ciro confessa que, de tudo que experimentou, só não gostou de panelada - prato semelhante ao cozido, que se faz com mocotó, intestinos e alguns miúdos de boi, toucinho e verduras. "De todos os demais, eu gosto", garante.

Cinco quilos mais magro em relação à data de início da campanha, o candidato José Serra, que também está no segundo turno, é, dos quatro, o que parece ter mais restrições a alguns alimentos. Vegetariano e adepto de refeições diet - até a pizza que come em casa é

preparada com ingredientes dietéticos - o político leva, durante todas as viagens de campanha, um sanduíche natural cuja receita foi desenvolvida por ele - pão integral, queijo-de-minas, peito de peru defumado, tomate e alface. Como não gosta de bebidas quentes de forma geral, Serra afirma que evita tomar muitos cafés. "Também tenho restrições a comidas pesadas e muito temperadas ou gordurosas", explica. O candidato afirma não ter mania de doença e diz que ficou seis anos sem fazer check-up. "Mas fiz no começo da campanha e está tudo bem,

principalmente com o sistema cardíaco", enfatiza. Apesar de todas as restrições alimentares e de tomar antiácidos com regularidade, além de remédios para gastrite, quando necessário - Serra garante que toma genéricos - o político confessa não resistir a uma tentação: bombons Sonho de Valsa. Serra também não dispensa um bom quibe, que adora.

O candidato Anthony Garotinho não alterou muito a rotina com a campanha presidencial. Além de carregar sempre a tiracolo gengibre, para a garganta e a voz - muito exigida nos comícios - o ex-

governador do Rio de Janeiro procurou aliviar o estresse através de um recurso familiar: brincar com os filhos sempre que possível. "Não tenho cuidados especiais com a alimentação", garante o político, que gosta de comer de tudo e não se incomoda em experimentar alimentos diferentes. Com o corre-corre da campanha, Garotinho se alimentou de sanduíches, quibes e, quando tinha tempo, refeições normais. Com o mesmo peso desde o início da campanha, o político confessa ter uma fraqueza: adorar chocolate. "Sou um chocólatra", resume.



Hidroginástica

Técnica pode ser praticada por todas as idades

Por Françoise Terzian

Não é preciso saber nadar ou ter bom condicionamento físico para tirar proveito das vantagens oferecidas pela hidroginástica. Independente da idade, do peso, do problema apresentado ou do objetivo a ser conquistado, fazer exercício dentro da água é uma atividade tão segura - para a coluna e as articulações - e prazerosa que tem conquistado adeptos dos mais variados perfis. Tamanha democracia tem permitido que uma senhora em busca de energia, uma gestante interessada em melhorar a respiração e um atleta louco para realizar uma horinha de relaxamento compartilhem da mesma atividade.

Ninguém sabe ao certo quando a hidroginástica

nasceu, apesar de muitos especialistas acreditarem que tenha sido criada na Grécia Antiga, onde ganhou conotação de fisioterapia graças aos verdadeiros milagres que proporcionava aos praticantes. Depois de satisfazer os atléticos gregos, a hidroginástica teria sido resgatada pelos norte-americanos e adaptada para o mundo *fitness* na década de 90. Apesar de ainda serem muitas as dúvidas que rondam a história da hidroginástica, especialistas dizem não ter mais dúvidas de que a prática regular da atividade ajuda a melhorar

o tônus muscular, a capacidade cardiorrespiratória e a flexibilidade, além de agilizar a recuperação no pós-parto.

“O baixo impacto para a

articulação e o próprio efeito da água são pontos interessantes da hidroginástica”, comenta o médico fisiologista Paulo Zogaib, professor da Universidade Federal de São Paulo-Escola



Paulo Zogaib

Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) e chefe do serviço de Medicina Esportiva do Esporte Clube Pinheiros e do Hospital Sírio Libanês. “A prática pode ser recomendada tanto para atletas em busca de relaxamento depois do jogo

quanto para quem sofre uma lesão e não pode pisar forte”, indica. Paulo Zogaib diz, ainda, que a atividade também é recomendada às gestantes e pessoas de terceira idade. “No caso da grávida, a hidro melhora o retorno venoso, diminui os inchaços e o cansaço”, explica. Além disso, a água diminui o peso da barriga.

Independentemente do perfil do praticante e da meta desejada, o médico lembra que o bom do trabalho na água é que dá para realizar o controle de diferentes cargas. Além disso, como a flutuação facilita o movimento corporal, o aluno consegue realizar exercícios mais difíceis e intensos, com a vantagem de trabalhar postura e equilíbrio. Para quem pratica hidroginástica

frequentemente - a recomendação mínima é de duas vezes por semana -, Paulo Zogaib assegura que os benefícios são visíveis e abrangem todos os sistemas. O cardiovascular, por exemplo, sofre uma melhora da função, tornando o coração maior e mais forte. “Com este aumento, a circulação passa a ser mais bem coordenada, já que existe uma melhora na distribuição do sangue”, justifica.

Em relação ao sistema pulmonar, os efeitos também são satisfatórios. O médico informa que os praticantes da hidroginástica melhoram a capacidade da captação do oxigênio do ar e o transporte do mesmo do pulmão para o sangue. “Registramos, ainda, melhoras periféricas como músculos mais fortes e resistentes, aumento na quantidade de fibras e maior capacidade para produção de energia”, complementa. O aumento de energia, neste caso, pode ajudar quem sofre de excesso de peso a queimar calorias. Outras vantagens resultantes da prática constante da hidro são a alteração da bioquímica do sangue, o que inclui a diminuição do LDL-colesterol e das triglicérides, além do aumento do HDL-colesterol. “Até o açúcar no sangue diminui, o que é bom para os diabéticos”, sugere. Apesar das muitas vantagens proporcionadas pela técnica, Paulo Zogaib aponta um inconveniente para quem tem osteoporose. “A diminuição do impacto no osso pode ser um contra-indicador para quem precisa sofrer este impacto como forma de estimular a incorporação de cálcio”, alerta. Vale lembrar que isto não significa uma proibição. “O aluno deve, apenas, combinar a atividade

com um programa de caminhada, que passa a se encarregar da produção deste impacto”, orienta.

Terceira idade - Os benefícios da hidroginástica são tantos que, além de ser recomendada para pessoas saudáveis em busca de prevenção de doenças, a atividade também parece ter sido eleita a número um pelo público da terceira idade. De acordo com a professora de Educação Física e técnica desportiva do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FM-USP), Rita de Cássia Montelli, esta escolha não aconteceu por acaso. A especialista conta que o bom da atividade para pessoas mais velhas é que a hidroginástica trabalha força, resistência aeróbica e flexibilidade sem causar maiores danos mioarticulares. “A técnica traz uma melhora generalizada não só na parte física, mas também na psicossocial. Além de cuidar da saúde em geral, ajuda a elevar a auto-estima e a sociabilização do aluno”, analisa Rita de Cássia.

Mesmo com muitas vantagens, a professora lembra que a atividade só deve ser iniciada pelos idosos depois que passarem por um cardiologista e realizarem um teste ergométrico. A aula dura cerca de 45 minutos e inicia com aquecimento, passa para exercícios aeróbicos e

localizados e encerra com relaxamento. “Em nenhum momento deve aumentar muito a frequência cardíaca do aluno. Não podemos deixar que chegue à fadiga”, enfatiza. A professora lembra, ainda, que, dentro da água o trabalho se torna mais fácil e que não existe idade máxima para a prática da hidroginástica. “Este é o benefício da água. Por causa de sua resistência, não permite que o aluno ultrapasse seu

limite”, reforça. Outro detalhe importante diz respeito à temperatura da água, que não pode ser muito alta nem muito baixa, caso contrário, pode piorar o estado de saúde de

cardiopatas e hipertensos. “O ideal é que a água fique com média de 30 graus”, explica.

Além de oferecer aulas especiais para idosos, o Hospital das Clínicas também tem hidroginástica para hemofílicos e pacientes com fibromialgia. Como não existe impacto dentro da água, a professora diz que o aluno consegue se exercitar e alongar a

musculatura, reduzindo muito as chances de ocorrer hemorragias, no caso de hemofílicos. Especializada nas aulas para alunos com fibromialgia, a professora de Educação Física e Especialista em

Fisiologia do Exercício do HC, Wilma Vianna, informa que os alunos fazem três aulas por semana, além de realizarem, paralelamente, um exercício aeróbico. “O trabalho na piscina ajuda a relaxar e poupa as articulações”,

explica. Como o trabalho tem por objetivo reduzir a dor, a professora lembra que a temperatura da água, neste caso, deve ser de 32 a 33 graus, para promover o relaxamento muscular e facilitar os alongamentos. “Água fria nem pensar, já que causa contração muscular”, alerta Wilma Vianna.

Gestantes - O Hospital & Maternidade Santa Joana oferece aulas de hidroginástica voltadas especialmente às gestantes. Segundo Simone Fazon, coordenadora da atividade do hospital, a recomendação é praticar hidroginástica durante todo período da gestação, com a diferença de que, até os três primeiros meses, a aula deve ser mais leve e tranquila. “Como este período é considerado de risco, a prática tem de ser seguida desta maneira”, informa. Passado este período, a coordenadora diz que as alunas podem pegar ‘mais pesado’. “Trabalhamos uma sobrecarga dos membros superiores para fortalecer a musculatura, já que a futura mamãe vai carregar um bebê de cerca de três quilos”, lembra. Além disso, as alunas fazem bastante alongamento para cuidar da postura. Simone Fazon conta que os resultados ajudam a mulher a chegar ao final da gravidez muito bem. “Além disso, as mulheres que fazem hidroginástica durante a gestação têm apresentado uma recuperação - tanto física quanto emocional - muito mais rápida”, ressalta. Depois do parto, a mulher deve voltar gradativamente à hidro. Se o parto for normal, o retorno pode ser 30 dias depois. Se for cesariana, o ideal é esperar cerca de 40 dias.



Rita de Cássia Montelli



Simone Fazon

Tino para os negó

Desde que começou a atuar com os produtos da vida da comerciante Aparecida Ortega Cavichioli

O maior negócio já realizado pela Comerciante Autônoma (CA) da Yakult Aparecida Ortega Cavichioli, durante estes 22 anos de atuação, foi a comercialização de 18,6 mil frascos de leite fermentado, em janeiro de 1997. Mas, desde o momento em que resolveu atuar com os produtos da empresa, em 1980, a vida de Ortega - como é conhecida no Departamento São Mateus - se tornou uma verdadeira superação de metas todos os meses. Muito longe de ser um sacrifício, sair pelas ruas oferecendo os produtos da Yakult é uma atividade realizada com muita tranquilidade pela CA, até porque sempre teve 'tino' para os negócios. Desde os 12 anos, a comerciante procurou fazer alguma atividade que gerasse boa renda e, por isso, já comercializou diversos tipos de produto, como bijuterias e utensílios para cozinha e para casa. Hoje, a média de comercialização de Ortega é de oito mil unidades de leite fermentado por mês, além dos outros produtos da Yakult. O que parecia ser mais uma forma de ganhar dinheiro e de ajudar o marido Vanderlei, que trabalha como

vendedor, se tornou uma atividade rentável e o maior orçamento da casa, com o qual a família já conquistou muitos sonhos, entre eles a casa própria e três carros.

Mas o começo exigiu muita disposição, paciência e persistência na hora de conquistar a clientela. Consumidora dos produtos da Yakult, Ortega se informou com uma CA - de nome Ana - sobre como comercializar o leite fermentado. Na ocasião, sua filha Rita de Cássia tinha quatro anos. Ortega lembra que, naquela época, as ruas da região não eram asfaltadas e dificultava a condução do carrinho cheio de produtos. "A Ana até disse que se eu conseguisse passar pela chuva, com certeza daria certo", comenta. Dito e feito. A CA ultrapassou os desafios do tempo e ainda comercializou 3,9 mil frascos de leite fermentado no primeiro mês. "Com o tempo, a Ana acabou se tornando funcionária da Yakult e eu assumi o setor que era dela", informa.

Embora a desconfiança dos clientes ainda causasse desconforto, Ortega teve muita paciência e não desistiu. "Todo começo é difícil e até

me perguntava se este negócio daria certo. Mas logo pensava que, se quisesse fazer alguma coisa, poderia fazer dar certo", lembra. Segundo a CA, realmente o início foi difícil, mas com o tempo os clientes acabaram demonstrando confiança. "No setor 8 tenho mais de 200 clientes e a maioria é fiel. Tenho clientes que se casaram e mudaram de bairro, mas pedem para a mãe pegar os produtos comigo ou vêm até minha casa", orgulha-se. Todos os dias, inclusive nos feriados, sempre a partir das 9h e sem hora certa para parar, a comerciante entrega os produtos conforme a necessidade dos clientes, seja por sistema de cotas ou unidades. "Sou muito organizada, por isso, quando entrego os produtos já aviso sobre as datas de pagamento", acrescenta.

Ortega comenta que, por causa da crise, muitos clientes já pensaram em desistir dos produtos. "Mesmo que a pessoa não adquira o produto, procuro não perder o vínculo. Aconselho a diminuir a cota para não ficar sem o leite fermentado, que é saudável e importante para a saúde", enfatiza. Embora saiba que,

desta forma, tem chance de não ser paga, Ortega se orgulha de nunca ter sofrido um 'calote'. "Acho que tenho alguma proteção, porque tive um cliente que se mudou e ficou dois anos sem me pagar. No dia que a gente se encontrou, o cliente pagou o que devia, com preço do dia", conta. Entre os produtos mais consumidos pelos clientes de Ortega, além do leite fermentado, se destacam o Yakult 40, o Taffman-E, o Yodel, o Tonyu e o suco de maçã. "Para ter uma idéia, chego a entregar média de 600 unidades de Tonyu por mês. Além disso, só em setembro consegui comercializar 731 frascos de Yakult 40. Apenas espero ter muita saúde para aumentar minha meta e chegar à marca de 10 mil frascos de leite fermentado por mês", destaca.

Devido aos bons negócios, Ortega já foi Comerciante Autônoma Diamante (título que a Yakult fornece às CAs que mais comercializam) por duas vezes este ano, o que lhe garantiu uma visita à chácara da empresa em Jundiá. "Lá, eu e outras CAs ganhamos, cada uma, prêmio de R\$ 100 e ainda participamos de sorteios

cios

a Yakult, oli mudou

de prêmios. Foi bonita a confraternização”, relata. Também graças à intensa participação em campanhas e promoções, Ortega já foi considerada a CA do Ano pela empresa e recebeu um colar com pingente cravado de 27 diamantes. Além destes prêmios, nestes 22 anos de atuação a CA conquistou muitas outras coisas importantes, com destaque para a compra da casa da família, em São Mateus. Além disso, ajudou a filha mais velha a pagar o curso superior de Administração de Empresas. Neste período, Ortega trocou de carro três vezes. “Com a comercialização dos produtos da Yakult, pretendo ainda ajudar minha caçula, de 17 anos, a fazer faculdade, e também comprar uma outra casa para garantir minha aposentadoria”, planeja.

Confiança - Manter uma boa relação e a amizade com os clientes são fatores fundamentais para a Comerciante Autônoma. Entretanto, Ortega também atribui o sucesso dos negócios ao fato de acreditar nos produtos que comercializa. “Para divulgar



qualquer coisa preciso realmente acreditar no produto que ofereço. Por isso, sempre falo para os clientes, com toda a certeza, que a Yakult é uma empresa séria e

que os produtos são muito bons para a saúde”, enfatiza a CA, que já visitou as fábricas da empresa em São Bernardo do Campo e Lorena. “Achei as duas unidades muito bonitas

e a fabricação dos produtos é muito segura, principalmente porque não há qualquer contato manual. E isto sempre reforço para os clientes”, assegura.



Conhecer as cidades históricas de Minas Gerais, como Ouro Preto, Tiradentes e Mariana, é como voltar no tempo. Ruas, ladeiras, igrejas, museus e casarios coloniais compõem um espetacular cenário cinematográfico. A construção das cidades começou com a chegada dos bandeirantes no século XVIII para explorar o ouro. Quando o metal precioso era encontrado, uma das primeiras providências era construir uma capela. Desta forma, pessoas de outros lugares se instalavam ao redor do santuário e, conforme o povoado se desenvolvia, a capela era reformada até chegar à categoria de Igreja Matriz. O ouro também foi motivo de grandes conflitos, como a

Guerra dos Emboabas, baseada na disputa do controle do sistema de mineração pelos paulistas, que se julgavam no direito de possuir os minérios.

Patrimônio Cultural da Humanidade, Ouro Preto foi palco da Inconfidência Mineira, em 1789, e é considerada a sede do circuito do ouro. Nas ladeiras da cidade, o turista não pode deixar de visitar as Igrejas Nossa Senhora do Pilar, de 1786, segunda igreja mais rica do Brasil, com seis altares laterais com muitas esculturas e talhas douradas; e São Francisco de Assis (1765/1810), considerada a obra-prima do mestre Antonio Francisco Lisboa, o Aleijadinho, que esculpiu o relevo da portada, os dois púlpitos e o lavabo da

Circuito do ouro e do

Por Simone Pereira

sacristia, além de ser o autor do projeto. Construída e freqüentada por escravos, a Igreja Nossa Senhora do Rosário dos Pretos, de 1785, possui arquitetura barroca mineira com linhas curvas e planta em forma de elipse. A antiga Casa de Câmara e Cadeia (1785/1855) abriga, desde 1944, o Museu da Inconfidência, com obras de Aleijadinho, documentos e utensílios dos inconfidentes, e até mesmo a suposta trave de madeira da forca de Tiradentes. Ainda em Ouro Preto, vale a pena conhecer os museus do Oratório, de Arte Sacra e do Aleijadinho. Outro ponto de parada com obras do escultor fica em Congonhas. No adro da Basílica do Senhor Bom Jesus de Matosinho estão os 12 profetas em pedra-sabão

esculpidos por Aleijadinho. Para completar o conjunto arquitetônico tombado como Patrimônio Cultural da Humanidade está a Capela dos Passos, com seis cenas da Paixão de Cristo, composta por 66 imagens de cedro pintadas por Athayde.

Em Mariana, cidade mais antiga e primeira capital do Estado, a principal atração é a Catedral Basílica da Sé (1711/1760), que abriga um órgão alemão de 1701. As igrejas São Francisco de Assis e Nossa Senhora do Carmo, junto com a Casa de Câmara e Cadeia, constituem o conjunto arquitetônico da Praça Minas Gerais. Quando o turista sair do centro, vale a pena dar uma 'parada' para conhecer a Mina de Ouro da Passagem. Para ver uma das maiores minas de



diamante

ouro abertas à visitação no mundo, o visitante descenderá em trole por 315 metros de extensão de trilho, a 120 metros de profundidade, e ficará encantado com o lago natural no interior do local. No pequeno Centro Histórico de Tiradentes, a sensação é de que o tempo realmente parou, principalmente se o visitante puder andar de charrete e de maria-fumaça. Outro destaque é a Igreja Matriz de Santo Antônio, de 1752, que possui ricos altares de talha dourada com projetos de Aleijadinho na fachada e na porta. De Tiradentes, é possível ir para São João Del Rei de maria-fumaça. Produtora de peças de estanho, a cidade abriga, ainda, a Igreja São Francisco de Assis, de 1774, e o cemitério onde está enterrado o ex-

presidente Tancredo Neves. O estilo colonial está presente, ainda, no Centro Histórico de Sabará, que preserva a Igreja de Nossa Senhora do Ó, com fachada simples que contrasta com a riqueza interna de influência oriental.

Diamantes - Não foi só de ouro que viveu Minas Gerais. Em 1714, quando foi descoberto o primeiro diamante nas lavras de ouro no Arraial do Tijuco, atual Diamantina, a região começou a crescer. Cidade natal do ex-presidente Juscelino Kubitschek e da escrava Chica da Silva, homenageados com museus na residência onde viveram, Diamantina também preserva casarios coloniais e igrejas, além do museu do diamante, de 1789. Entre as construções

da pequena cidade de Serro, o turista poderá visitar a Chácara do Barão do Serro, do século XIX, com ornamentações e cozinha em pedra-sabão, onde funciona a atual Secretaria do Turismo e Cultura. Se tiver tempo, o visitante deverá conhecer outras cidades que compõem o circuito do ouro e do diamante, como Bom Jesus do Amparo, Ouro Branco e Felícia dos Santos. Ninguém deve deixar de provar o saboroso tempero mineiro, com destaque para o tutu de feijão, frango com quiabo, feijão-de-tropeiro, doces caseiros servidos de sobremesa e, claro o famoso e irresistível pão de queijo. Para que a viagem fique ainda mais inesquecível, a dica é levar para casa artesanatos em pedra-sabão e tapetes arraiolos como lembrança.

Estive lá e adorei!



“Fui com a minha namorada para as cidades históricas de Minas Gerais e ficamos hospedados em São João Del Rei, cidade próxima de Tiradentes. Conheci Congonhas e achei maravilhosas as obras dos profetas e dos seis passinhos do Aleijadinho. As estátuas são perfeitas; é sensacional ver os detalhes dos músculos e das veias. Também fiquei impressionado com São João Del Rei, onde tudo é preservado: as casas antigas, as igrejas e as ruas. A igreja de São Francisco de Assis é uma das mais maravilhosas que já vi. O povo mineiro é bem cordial e em Minas Gerais se come demais e muito bem. Outro passeio que achei interessante foi andar de maria-fumaça em Tiradentes. Com pouco dinheiro você garante um passeio europeu em Minas Gerais”.

Fábio Lima é radialista em São Paulo.

Higiene corporal exige critérios

A história da higiene corporal, segundo um dos maiores historiadores do corpo, Georges Vigarello, teve início na Idade Média. Estudos de saúde daquela época relatam que a lavagem das mãos e do corpo, dentro dos critérios de limpeza corporal, era o modo de manter o asseio das partes expostas. Já no início do século XIX, os manuais sobre saúde substituem para 'higiene' as palavras 'cuidado' e 'conservação da saúde'. Desta forma, higiene (hygieinós, em grego que significa 'o que é são') passa a qualificar uma série de mecanismos e conhecimentos que favorecem a manutenção da saúde. Enquanto no Oriente a limpeza do corpo representava quase um ritual religioso de purificação, comunidades européias evitavam a água e a assepsia corporal até o século XIX, pois consideravam o

corpo fonte de pecado. Hoje, no Brasil, a higiene corporal é uma prática cotidiana da maioria da população, até por herança dos índios, que se banham várias vezes por dia.

Apesar disso, o hábito da higiene, que para a maioria das pessoas é automático, para uma parcela da população ainda não faz parte do cotidiano.

Atos simples como escovar os dentes após as refeições, lavar as mãos antes de comer ou após ir ao banheiro, tomar banho e lavar os cabelos, para alguns não é rotina. Problemas como diarreias,

vômitos, vermes, parasitas e doenças de pele podem ser sensivelmente reduzidos com estas atitudes simples. As infecções hospitalares são uma outra questão muito séria, e já foi detectado que o ato de lavar as mãos antes e depois de entrar em contato com pacientes pode reduzir drasticamente este tipo de



Valeria Petri

problema. A manutenção da higiene é uma questão de saúde pública, e os médicos alertam que tanto a falta como o excesso pode provocar efeitos danosos à pele.

Segundo Valeria Petri, dermatologista e professora titular livre-docente do Departamento de Dermatologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), a falta de higiene, além de

criar um problema social devido ao mau cheiro, favorece a instalação de bactérias no organismo. "Se uma pessoa retém muito suor e não troca de roupa diariamente pode causar a instalação e a permanência de agentes bacterianos e parasitários na pele", explica. Já o excesso de higiene, de acordo com a dermatologista, somado ao uso de alguns produtos, provoca alteração no pH e o





ressecamento exagerado da pele, favorecendo a formação de fissuras e, conseqüentemente, a entrada de bactérias pela epiderme. Em mulheres com verdadeira obsessão pela higiene vaginal, o problema pode virar uma neurose nos consultórios de ginecologia, de acordo com a médica. “É comum uma paciente se tratar com antibiótico por causa de uma infecção e apresentar prurido vaginal.

O ginecologista tenta tratar o problema original e desconhece que é a limpeza excessiva que está alterando o pH e causando o prurido posterior. Isto acaba virando um círculo vicioso”, relata Valeria Petri. No homem, este tipo de problema é raro, mas o hábito de se lavar várias vezes, após cada evacuação, pode favorecer o espessamento da pele que resulta em prurido. “Coçando, a pele se espessa mais. Fecha-

se o círculo vicioso e o prurido se cronifica”, explica.

Além destes problemas, o excesso de higiene pode causar o desequilíbrio das funções protetoras da pele contra agressões do ambiente e de anexos cutâneos. “A pele possui uma camada auto-higiênica e antimicrobiana, por isto é um grande engano achar que é preciso usar muitos produtos para fazer a higiene e se proteger de doenças”, acrescenta Valeria Petri. Por causa da arquitetura e propriedades físicas, químicas e biológicas próprias, a pele protege as estruturas internas do organismo de agentes externos e impede a perda de líquido do corpo. Além disso, a pele tem ação imunológica, graças à atuação dos componentes dérmicos da imunidade humoral e celular, participantes do Sistema Retículo Endotelial. Por

meio da sudorese, constrição e dilatação da rede vascular cutânea, a pele dispõe, ainda, de função termorreguladora e processa o controle homeostático da temperatura orgânica. “A secreção sebácea contribui para a nutrição da pele, em especial da camada córnea; e o sebum (produto da secreção), junto com os lípidos da queratinização, constitui o filme lipídico da pele”, explica a dermatologista.

Na opinião de Ida Duarte, dermatologista e professora adjunta de Dermatologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, o objetivo da higienização é manter a pele limpa e livre de bactérias causadoras de doenças. Mas a médica acrescenta que a pele também possui uma flora

microbiana, formada por bactérias e fungos, que tem ação protetora e ajuda a impedir o crescimento de agentes indesejáveis na epiderme, responsáveis pelas infecções. “O problema é que quando se faz a limpeza com sabonetes anti-sépticos comuns no mercado, além de acabar com a flora transitória, o produto destrói a flora desejável e, desta forma, favorece o crescimento de germes nocivos”, alerta a especialista que, por três anos, representou a Sociedade Brasileira de Dermatologia na Comissão Técnica de Assessoria a Cosméticos do Ministério da Saúde.

A professora comenta que



Ida Duarte

um sabonete anti-séptico comum pode servir apenas como coadjuvante para a limpeza de uma infecção ou talvez para um cirurgião proteger as mãos de bactérias. “Não se deve usar este

tipo de sabonete no dia-a-dia. Tomar banho uma vez por dia, com sabonete contendo apenas substâncias que ajudem a eliminar a sujeira da pele, é o suficiente para a limpeza pessoal. O sabonete ideal é o que tem menos conservante, corante e perfume”, orienta. Ida Duarte enfatiza que as pessoas não precisam sofisticar a higiene pessoal. “Se alguém não tem condições de comprar um talco para aplicar em regiões de dobras, pode utilizar amido de milho, que terá a mesma ação”, orienta. Este procedimento serve para as crianças também. “Exagerar na limpeza da criança é deixá-la esterilizada para nada. Ela precisa estar adaptada ao meio ambiente saudável”, orienta Valeria Petri.

Preocupação - A dermatologista Valeria Petri, da Unifesp-EPM, destaca a preocupação de empresas conceituadas na área de cosméticos em evitar danos à saúde das pessoas. Por isso, a médica ressalta que estas indústrias vêm desenvolvendo novos produtos de higiene pessoal que conseguem manter harmonia com as normalidades das funções da pele, sem alterar o equilíbrio do manto lipídico. “Tendo conhecimento sobre as conseqüências que os produtos podem trazer para a saúde da pele, a qualidade vai sendo questionada, testada e melhorada pelas indústrias”, enfatiza a especialista. De qualquer maneira, a médica afirma que, até que um produto prove qualidade, o uso deve ser ponderado, já que alguns não são testados adequadamente.

“O conhecimento traz seleção e qualidade aos produtos cosméticos, e o consumidor é um grande reconhecedor do que é bom. O essencial mínimo necessário é o mais indicado para a limpeza da pele”, enfatiza. A médica Ida Duarte, da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, acrescenta, ainda, que as boas marcas estão preocupadas com o produto que vendem e com o resultado que vão provocar na saúde dos consumidores. “Existe uma grande preocupação das indústrias de cosméticos em manter suas marcas. Por isso, há um controle maior de qualidade nos produtos”, destaca Ida.



Yakult Cosmetics tem linhas especiais

A maior preocupação da Yakult, desde que foi fundada no Japão pelo pesquisador Minoru Shirota, em 1935, é de oferecer aos consumidores produtos capazes de ajudar na manutenção da saúde. O que começou com a saúde intestinal também é o foco da Yakult Cosmetics. Os profissionais da área mantêm constante preocupação em desenvolver produtos que beneficiem a saúde da pele e dos cabelos, e

utilizam a biotecnologia para desenvolver os cosméticos.

Toda a linha de produtos da Yakult Cosmetics é baseada no ativo Complexo SE, exclusivo da empresa e que, além da ação anti-radical livre e de hidratação, tem capacidade de regular a acidez da pele, fazendo com que volte ao pH saudável logo após a aplicação dos produtos. O Complexo SE também evita a proliferação de bactérias oportunistas e

patogênicas sobre a superfície da pele e das mucosas. O sabonete líquido anti-séptico e o shower gel da *Linha Corpus* deixam uma película que protege sem agredir a pele. Para os cabelos, a Yakult Cosmetics tem a *Linha Bio Lamine* com xampus que, além de limpar, atuam sobre o couro cabeludo, hidratam e equilibram a flora bacteriana. Com estas ações, os produtos auxiliam na prevenção de doenças capilares.





A decisão de servir ao próximo

“Como caçula de uma família de cinco filhos - apenas minha irmã mais velha se formou em Engenharia e todos os outros se decidiram pelos caminhos da Medicina - foi natural minha opção pela Ortopedia, seguindo os passos de meu pai, João de Azevedo Lage (primeiro residente de Ortopedia do Brasil, formado em 1944). Entretanto, como todo jovem, pensava em alcançar um reconhecimento próximo ao do meu pai, que sempre se dedicou a pesquisas em Ortopedia, tendo desenvolvido uma nova técnica cirúrgica, bem como uma prótese de quadril (Prótese de Lage), e uma placa para o tratamento de certo tipo de fratura de fêmur (Placa de Lage), que ajudaram a salvar a vida de um sem-número de idosos. Vale ressaltar que meu pai foi o primeiro ortopedista brasileiro a ter seu trabalho aceito pela Academia Americana de Ortopedia.

Perto dos 20 anos, minha vida girava em torno da

Medicina, dos esportes (praticava rugby, futebol e natação), da música - à qual sempre dediquei minhas horas livres na adolescência, tendo estudado oito anos de piano e três de bateria - e do cinema (costumava filmar cirurgias em super-8 para meus professores da Escola Paulista de Medicina). Minha rotina de estudante seguia um rumo normal, até que, no sexto ano do curso, sofri um acidente que mudaria toda a perspectiva de vida que eu tinha até então.

Costumava viajar aos fins de semana para o Guarujá. Na época, o esporte da vez era o surf, que eu praticava na praia de Pitangueiras. Na tentativa de ultrapassar uma ressaca, fui surpreendido por ondas furiosas. Fiquei me debatendo, aflito, tentando me arremessar em direção a uma pedra, para me segurar. Nada. Eu podia ver muita gente que tentava jogar pneus e pranchas. Mas nada nem ninguém chegava em meu auxílio. Eu me sentia cercado e só ao mesmo tempo. Tentei ficar na superfície, para

ser resgatado. Mas, apesar de ser bom nadador, a exaustão não me deixava mais boiar. Daí, pensei: ‘chegou minha hora’.

Debatei-me mais até que me entreguei. Consciente, resolvi entrar em alfa, pois queria morrer em paz. Mas, pensando estar morto, resolvi mover o braço. Foi quando senti que minha mão encostava em uma pedra. Consegui subir em uma plataforma, que parecia uma gruta, para me recuperar. Então, gritei: como é bom respirar! Mas ninguém ouvia. Com dificuldade, fui ganhando forças, me apoiando aqui e ali. Quando saí, enfim, as pessoas ficaram surpresas de eu ainda estar vivo. E foi naquela hora que tudo mudou, pois sabia que se estava vivo era porque Deus tinha um plano maior para mim. Mantive minhas metas, mas meus valores mudaram.

Já médico, especialista em artroscopia de quadril, cirurgia de quadril, joelho e Medicina Esportiva, fui levado por um amigo geriatra, Luiz Freitag, a conhecer o Rotary e seus trabalhos de assistência social.

Hoje, sou presidente do Rotary da Bela Vista e dedico boa parte de meu tempo a levar atenção, instrução e dedicação às pessoas. Das atividades com as quais estou envolvido, tenho especial dedicação em dar palestras em clubes, escolas e universidades, sendo que os temas variam conforme o público. Nas escolas de educação infantil, por exemplo, costumo falar sobre correção de postura, prevenção de acidentes, tanto em casa como na escola, ou mesmo durante a prática de esportes e lazer. Já para a terceira idade, os temas giram em torno dos problemas nas articulações e da prevenção de quedas ou acidentes ocasionados pela falta de estabilidade, osteoartrite etc. Sou feliz assim e entendo que meu objetivo é ser um excelente médico tanto para quem pode pagar uma consulta particular como para quem necessita de atendimento gratuito”.

Lafayette Lage é médico ortopedista em São Paulo e dá palestras gratuitas em escolas e clubes.

Cartas

"Sou médica oftalmologista em São Paulo e quero dar os parabéns pela entrevista com o doutor Fadlo Fraige Filho sobre diabetes" - **Flora Maria Abdalla Pestana Neves Garcia** - SP.

"Sou estudante de Nutrição e Dietética e o conteúdo da revista é de grande contribuição para minhas pesquisas e conhecimento na área de alimentos" - **Neimar Alves Pereira** - Sorocaba - SP.

"Sou graduando do curso de Educação Física em Botucatu e costumo utilizar as matérias da revista Super Saudável em meus trabalhos da universidade" - **André Luís de Alvarenga** - Botucatu - SP.

"Gostaria de parabenizar a equipe da Super Saudável pelos temas que abordam alimentação. Sou nutricionista e atendo em consultório diversas patologias. Também acho importante conhecer a importância da Yakult

e na alimentação e na prevenção de doenças" - **Teresa C. Pakalwiski** - São Paulo.

"Trabalhamos em um Centro de Especialidades Integradas onde funcionam dentista, fonoaudiólogo, psicólogo e fisioterapeuta e gostaríamos de receber sistematicamente esta bela revista, que entretém e educa ao mesmo tempo" - **Celso J. Peres** - Pirassununga - SP.

"Tive a oportunidade de ler uma edição da revista Super Saudável e achei o conteúdo muito didático e um excelente veículo de comunicação na área de saúde" - **Claudino Dalolio** - São Paulo.

"Fiquei encantado com a apresentação da revista e com o conteúdo. Em especial com a entrevista do dr. Fadlo Fraige sobre diabetes (edição nº 8). Uma entrevista que dá vontade de copiar e sair distribuindo

para todos os brasileiros. Os mais diversos problemas humanos, que aparecem na mídia diariamente, por vezes nos fazem esquecer estes heróis anônimos, que dentro de seus laboratórios são as verdadeiras células que mantêm vivo o nosso País. Gente que estuda e trabalha para que os valores reais e palpáveis da vida não se extingam, como a própria saúde, sem a qual nada faz sentido. Por trás da beleza e da longevidade estão estes heróis. Sua revista é magnífica" - **Carlos Alberto de Marques** - São Paulo.

"Li a Super Saudável nº 7 e achei excelente, pois ensina como devemos nos alimentar para poder nos prevenir de várias doenças. Quero parabenizar todos os participantes da revista e agradecer pelo envio desta revista maravilhosa" - **Gessi Ferreira Palestina** - SP.

Para continuar recebendo gratuitamente as próximas edições da revista Super Saudável, envie sua confirmação pelo site www.yakult.com.br/supersaudavel.

Confirme já!!

"Quero parabenizá-los pelos excelentes artigos da revista" **Maria de Fátima Campos Perez** - Penápolis - SP.

"Achamos a revista de excelente qualidade e que nos seria de grande utilidade em nosso trabalho de conscientização e esclarecimento de diabéticos e hipertensos. Somos da Associação de Diabéticos Tuca Zanon, com sede em Rebouças, Paraná, e também dirigimos a Associação dos Hipertensos de Rebouças" **Maria Amélia Zanon Ferreira Lima** - Paraná.

Cartas para a Redação - Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61 - Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140
Telefone: (11) 4432-4000 - Fax: (11) 4990-8308 - e-mail: adbringel@companhiadeimprensa.com.br

Contatos

Profissionais entrevistados nesta edição

Colesterol

Andréa Brandão
Fone: (21) 2587-7100

Antonio Carlos Carvalho
Fone: (11) 5573-3009

Francisco A. Helfenstein Fonseca
Fone: (11) 5579-6233

Otávio Rizzi Coelho
Fone: (19) 3231-0277

Tânia Leme da Rocha Martinez
Fone: (11) 3069-5017

Yoná Afonso Francisco
Fone: (11) 3226-7050

Soja

José Marcos Mandarinó
Fone: (43) 3371-6269

Maria Elisabeth Paschoal Zanini
Fone: (43) 3322-1540

Mário F. de Camargo Maranhão
Fone: (41) 342-6732

Obesidade

Antonio Roberto Chacra
Fone: (11) 3887-2966

Marcio Mancini
Fone: (11) 3079-2298

Maria Teresa Zanella
Fone: (11) 5087-8000

Probióticos

Alexandre Martins Jr.
Fone: (11) 6221-0056

Especiarias

Ana Vlândia Bandeira Moreira
Fone: (11) 3091-3688

Carlos Kusano Ferrari
Fone: (11) 6261-1373
carloskferrari@bol.com.br

Fabiana Cristina Gonçalves
Fone: (11) 4437-1589

Luiz Anderson Lopes
Fone: (11) 5571-9189

Entrevista do Mês

Sandra Grisi
Fone: (11) 3069-8672

Hidroginástica

Paulo Zogaib
Fone: (11) 3155-1233

Rita de Cássia Montelli
Fone: (11) 5549-0111

Simone Fazon
Fone: (11) 5080-6088

Beleza

Ida Duarte
Fone: (11) 3871-4018

Valeria Petri
Fone: (11) 5051-5367

Artigo

Lafayette Lage
Fone: (11) 3231-2048