

## Cálcio evita envelhecimento precoce

*Pesquisa na França, feita entre mulheres com mais de 80 anos, detectou que suplementação de cálcio e vitamina D reduz a incidência de fraturas*

Falar em cálcio lembra imediatamente sua importância para a saúde dos ossos e dentes. No entanto, ele também é importante para retardar o envelhecimento e desempenha diversas outras funções no organismo, como ajuda a controlar a pressão arterial, reduz o risco de câncer e contribui para normalizar o colesterol.

Nos Estados Unidos a maioria dos americanos consome a metade do cálcio de que necessita para manter a saúde e evitar o envelhecimento precoce. A deficiência de cálcio ataca tanto homens como mulheres e



menos da metade das crianças americanas recebe as doses recomendadas do mineral.

**Pesquisa na França** • Na década de 90, um estudo elaborado pelo INSERM,

agência francesa de pesquisa médica, avaliou 3270 mulheres saudáveis, com mais de 80 anos, que receberam suplementação de cálcio e vitamina D. Durante os 18 meses de acompanhamento, apresentaram drástica redução na incidência de fraturas, demonstrando a capacidade dessas substâncias de poupar sofrimento e prolongar a vida, mesmo em idade avançada. Vale lembrar que as fraturas de quadril imobilizam irreversivelmente muitos pacientes e que 20% deles não sobrevivem.

### editorial

## Exame médico periódico

Empregados sadios constituem fator crítico de sucesso para as empresas voltadas para a excelência, que necessitam criar e manter um ambiente de alto desempenho. As empresas competitivas compreendem claramente que a qualidade de produtos e serviços de uma organização é uma resultante da qualidade de vida das pessoas que compõem sua força de trabalho.

A saúde da população produtiva é tão importante para a economia e para a saúde pública que a legislação dos países signatários da Organização

Internacional do Trabalho exige dos empresários a realização dos exames médicos ocupacionais, onde se inclui o exame médico periódico.

Tradicionalmente, o exame médico periódico tem sido entendido como um instrumento de diagnóstico precoce de doenças, relacionadas ou não ao trabalho. A lógica é a seguinte: quanto mais precoce o diagnóstico da doença, mais fácil restabelecer o estado de saúde e bem-estar.

A tendência atual é dar ao exame médico periódico um caráter de antecipação. Seu principal objetivo passa a ser detectar fatores de risco à saúde e possibilitar sua eliminação ou redução antes

que o exame clínico e os exames complementares apontem anormalidades.

Para tanto, o Exame Médico Periódico deve fundamentar-se na análise de uma lista de verificação que aborde, detalhadamente, a hereditariedade, o histórico de saúde, as condições de trabalho e outros fatores ambientais, bem como os hábitos de vida da pessoa.

Ao longo da vida profissional, as empresas propiciam a seus empregados a oportunidade de proteger sua saúde por intermédio desse instrumento. Após a aposentadoria, é importante que as pessoas tomem a iniciativa de realizá-lo regularmente.

## Nutrição adequada previne doenças

A Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos estimou que a nutrição inadequada é responsável por 60% dos casos de câncer na mulher, principalmente de mama, útero e sistema gastrointestinal, e por 40% dos casos no homem, principalmente de próstata e sistema gastrointestinal.

O excesso de gordura na dieta, principalmente a gordura saturada (carne, frango, leite e derivados), contribui para o surgimento das doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. A redução da ingestão de gorduras está associada com a diminuição das taxas de câncer de próstata, mama, ovário, pulmão, vias urinárias e de intestino.



A ingestão de fibras melhora a função intestinal. As fibras aumentam a eliminação de substâncias tóxicas do organismo e diminuem o tempo de contato de agentes cancerígenos com o intestino. As fibras contribuem também para diminuir as taxas de colesterol, a frequência de câncer de pâncreas, mama e próstata.

A dieta adequada é a que fornece um equilíbrio de todos os nutrientes essenciais e que contribua para a manutenção do peso apropriado.

# Consultor de saúde esclarece dúvida de participante

*Consumo de óleo de milho gera radicais livres e participante pede sugestão de outro óleo para o uso*

A redação do *Jornal da Petros* recebeu e-mail do participante José Luiz Prado, de São Paulo, solicitando maiores esclarecimentos sobre radicais livres na coluna Alimentação & Saúde, do Espaço da Saúde, março de 2001.

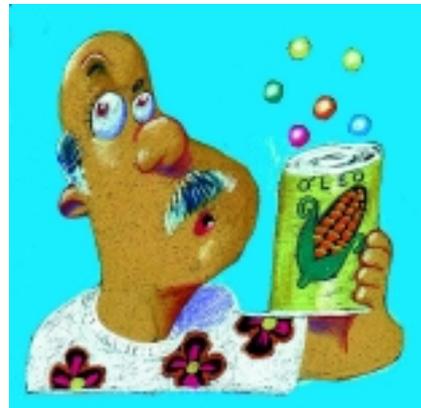
O participante utiliza o óleo de milho para manter uma dieta saudável. Diante da matéria, deseja substituir o óleo por outro, que não gere os radicais livres.

Segundo o consultor de saúde da Petros, Dr. Newton Richa, o principal problema do óleo de milho é seu alto teor de gorduras poliinsaturadas (ácidos graxos dotados de várias duplas ligações entre os átomos de carbono).

O oxigênio é altamente solúvel em gorduras e tem grande afinidade química por elas. Uma vez em contato com as mesmas, dissolve-se rapidamente e promove rápida oxidação nas duplas ligações, tornando-as rançosas. Após a ingestão, essas moléculas liberam radicais livres que danificam células e promovem danos às artérias, estímulo ao câncer e alterações do sistema imunológico.

Esta oxidação é muito acelerada pela fritura, onde a exposição do óleo ao oxigênio ocorre em altas temperaturas.

A tabela ao lado apresenta os teores de ácidos graxos poliinsaturados nos diversos tipos de óleos de cozinha.



Quanto maior o teor de gorduras poliinsaturadas maior a quantidade de radicais livres gerados no organismo.

De acordo com as pesquisas na área de nutrição, as piores gorduras para o organismo são:

- Gorduras altamente poliinsaturadas, como os óleos de açafrão, girassol, milho, soja, nozes, gergelim e amendoim;
- Margarina e gordura para bolos;
- Colesterol;
- Gordura animal saturada presente em

1. Açafrão	77%	carnes, aves e laticínios.
2. Girassol	69%	
3. Milho	61%	
4. Soja	54%	As gorduras mais adequadas à saúde são:
5. Nozes	51%	
6. Gergelim	41%	
7. Amendoim	33%	
8. Canola	22%	Azeite extravirgem, Canola e Macadâmia.
9. Linhaça	16%	
10. Azeite extravirgem	8%	
11. Macadâmia	3%	

### Para um maior aprofundamento sobre o assunto, sugerimos a leitura dos seguintes livros:

- 1- Pare de envelhecer agora! – de Jean Carper, Editora Campus;
- 2- Alimentos – O melhor remédio para a boa saúde - Jean Carper, Editora Campus.