ENCARTE DO
INFORMATIVO DA
FUNDAÇÃO PETROBRAS
DE SEGURIDADE SOCIAL
ANO XI NÚMERO 6
JUNHO DE 2001

espaço da saúde

PETROS

editorial

Vida é movimento

Tudo se move no universo. Não existe repouso absoluto. Matéria e energia interagem em um complexo equilíbrio dinâmico. A capacidade de movimento é uma das características pelas quais os cientistas definem a vida animal. Nosso organismo foi criado para estar em movimento.

Contrariando esses princípios, a maioria das pessoas não está se movimentando o suficiente para manter a saúde. Apesar de nossos pulmões terem capacidade para aproximadamente 4.000 ml de ar por inspiração, geralmente, utilizamos menos de 500ml. Usamos habitualmente uma pequena parcela de cerca de 700 músculos que possuímos. Os músculos mais usados mantêm-se contraídos e cansados pelo excesso de trabalho, enquanto que o resto se enfraquece e atrofia. As articulações pouco utilizadas gradualmente perdem sua mobilidade.

Estima-se que, nos Estados Unidos, 70 milhões de pessoas sofrem de dor lombar e de outros problemas da coluna mais sérios, 40 milhões padecem de várias formas de artrite e um número incalculável é afetado pela fadiga, depressão, dores de cabeça, distúrbios digestivos e muitas outras perturbações resultantes do sedentarismo.

As pessoas que se movimentam suficientemente em sua vida diária são entusiastas em relação aos benefícios obtidos em termos de disposição física, mental e emocional. A idéia é nos movimentarmos para mudarmos o estado geral do nosso corpo. Mudarmos de tensos para relaxados, de rígidos para móveis e de entorpecidos para completamente despertos. Mais movimento significa mais saúde, produtividade e felicidade.

Vitamina D é um aliado indispensável à saúde

A alimentação raramente é capaz de oferecer quantidades suficientes de vitamina D

A vitamina D é fundamental no aproveitamento do cálcio pelo organismo. Pode ser obtida através da alimentação ou produzida no organismo pela exposição da pele aos raios solares. A alimentação raramente é capaz de oferecer quantidades suficientes de vitamina D, tornando então necessária a exposição ao sol.

As pessoas idosas têm uma diminuição da absorção intestinal de vitamina D, bem como de sua produção no corpo, após exposição ao sol. Os protetores solares impedem a síntese da vitamina D pela pele. Além disso, é comum que os idosos se exponham menos ao sol.

Por essas razões, a suplementação de vitamina D, sob supervisão médica, está freqüentemente indicada na manutenção da saúde dos idosos.

Tiburcio

Adoçar a vida com moderação

A redução da ingestão de açúcar refinado contido em balas, doces, chocolates e refrigerantes é importante na manutenção da saúde. O excesso de açúcar é um dos principais responsáveis pela obesidade e pelo diabetes e suas complicações.

Vários estudos têm evidenciado que o excesso de açúcar na alimentação propicia o aparecimento de câncer de cólon, reto e mama. O excesso de açúcar na infância, além de ser responsável por inúmeros casos de obesidade, favorece a cárie dentária e contribui para diminuir o rendimento escolar.

Dicas para parar de fumar

Fortaleça diariamente sua decisão de parar de fumar. Se outros conseguiram você também será vitorioso. É importante que execute um programa regular de atividade física e relaxamento. Fica mais fácil substituir um hábito nocivo por um benéfico do que eliminá-lo.

Busque ajuda na alimentação:

- Aveia – estudos realizados na Índia e na Escócia reconheceram a capacidade da aveia de refrear o desejo de nicotina e ajudar na eliminação do tabagismo;
- Coma alimentos que aumentam a alcalinidade do organismo: espinafre, beterraba, figo, fava branca e amêndoa;
- Seja moderado com alimentos que aumentam a acidez do organismo: álcool, carne vermelha, vísceras, gérmen de trigo, lentilha seca, galinha, ovos, queijo, amendoim, nozes, ameixa, uva e café.

Trabalhe a auto-estima

O professor falava sozinho. Às vezes não havia ninguém na sala e o professor dava aula assim mesmo. Um aluno perguntou-lhe por que falava sozinho.

– Por dois motivos, meu jovem: primeiro, porque gosto de falar com pessoas inteligentes e segundo, porque gosto de ouvir pessoas inteligentes.

Não é preciso exagerar como o professor mas trabalhar a auto-estima é muito importante. Descobrir novas potencialidades e colocá-las em prática, independentemente da idade cronológica.

Glutationa protege a saúde

Substância é a principal defesa contra as gorduras nocivas

Pesquisas na área de nutrição alertam que o consumo de gorduras aumenta as necessidades de glutationa no organismo. Quanto mais gordura a pessoa ingere, maior sua provável deficiência de glutationa.

A glutationa é uma substância encontrada em diversos alimentos e também produzida pelas células. Ela faz parte do complexo sistema de desintoxicação estruturado para impedir os danos provocados pelas substâncias tóxicas, que a todo momento invadem o organismo. É o principal recurso do corpo para neutralizar as modificações bioquímicas responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelas doenças degenerativas que acompanham esse processo. Protege todas as células, tecidos e órgãos do corpo.

Tiburcio

Ações da glutationa

1. Fortalece o sistema imunológico
2. Evita o dano celular geral
3. Neutraliza a gordura nociva
4. Previne o câncer e outras doenças degenerativas
5. Ajuda a controlar o diabetes do adulto
6. Auxilia na prevenção da degeneração macular, um doença dos olhos relacionada à idade

Como suprir as células com glutationa

- A maioria das frutas e hortaliças frescas e congeladas é rica em glutationa;
- O cozimento e o processamento a quente destroem a substância;
- Alguns alimentos originalmente ricos em glutationa como a cenoura, o tomate e o espinafre, tornam-se pobres após o cozimento e o preparo industrial de conservas;
- O suco de laranja e as nozes são ricas em em glutationa;
- Repolho, couve-flor, brócolis e couve-de-bruxelas possuem várias substâncias que estimulam a produção interna de glutationa pelas células.

Outras alternativas sob supervisão médica

- **Vitamina C:** a ingestão de 500 miligramas diários garante um nível elevado de glutationa nas células.
- **Glutamina:** a ingestão desse suplemento aumenta os níveis sangüíneos de glutationa mais do que tomar a glutationa diretamente. A glutamina contribui também para o fortalecimento muscular.
- **Suplementos de selênio e alimentos ricos nesse elemento, como a castanha-do-pará:** também estimulam a produção interna de glutationa. Esta parece ser a razão do selênio inibir certos tipos de câncer.
- **Glutationa:** a ingestão diária de 100 miligramas de glutationa ajuda a desintoxicar a gordura ingerida, neutralizando-a no trato intestinal.

Rua do Ouvidor, 98 Centro 20040-030 Rio de Janeiro - RJ
Telefone: (21) 506-0494/506-0232
Internet: www.petros.com.br **E-mail:** petros@petros.com.br

Edição: Assessoria de Comunicação; **Conteúdo gerado** pela Gerência de Recursos Humanos; **Projeto Gráfico:** Grevy•Conti; **Diagramação:** Marli Bibas; **Periodicidade:** mensal; **Tiragem:** 95 mil exemplares; **Impressão:** MCE Gráfica e Editora Ltda.