

espaço da saúde



Trate a dor de cabeça sem medicamentos

Exercícios de relaxamento ajudam a controlar as dores, que na sua maioria provém de tensão nervosa

As pesquisas estimam que acima de 90% das dores de cabeça resultam de tensão emocional. São causadas por contração muscular excessiva da musculatura do pescoço, face, ombros e couro cabeludo.

Cerca de 10 minutos de exercícios de relaxamento podem fazer a diferença.

- Sente-se em uma cadeira confortável ou deite-se;

- Contraia todos os seus músculos da cabeça aos pés; mantenha por alguns segundos e então relaxe;

- Respire lenta e profundamente 3 vezes;

- Feche os olhos e imagine-se completamente relaxado – calmo e sereno.

Outras dicas

- Não “pule” refeições.

- Reduza ou evite bebidas alcoólicas e fumo.



- Alimentação leve, rica em vegetais.

- Corrija sua postura - coluna, ombros e pescoço.

- Organize-se para evitar correrias e tensões desnecessárias.

- Tome um banho morno e faça algum exercício de relaxamento.

editorial

Caminhada: um exercício simples e benéfico

Dar atenção ao corpo praticando exercícios físicos com prazer, alimentando-se corretamente, fazendo exames periódicos, separando um dia só para relaxar e conviver com a família e os amigos, são algumas atitudes que direcionam a uma vida mais saudável.

A inércia e o sedentarismo prejudicam o corpo e a mente. Por isso as pessoas precisam criar um hábito saudável – exercitar-se. Não precisa dedicar horas em uma academia de ginástica. Basta apenas ter uma atividade física regular. Um dos exercícios

mais simples e benéficos à saúde é a caminhada. Não tem contra-indicações.

Se o tempo também for um entrave, incorpore a caminhada à sua rotina. Transforme uma atividade rotineira em alguns minutos de caminhada, como nas pequenas compras, no serviço de banco, buscando os filhos na escola. Com certeza o corpo agradecerá. É bom lembrar que, para trazer vantagens à saúde, a caminhada deve ser sempre prazerosa e produzir bem-estar. Senão a qualidade de vida fica comprometida.

O ideal é andar meia hora, cinco vezes por semana. O exercício ainda

pode ser dividido ao longo do dia em três séries de 10 minutos. Quem segue essa receita queima gorduras, melhora a frequência respiratória e ganha mais disposição.

Mas antes de iniciar uma caminhada é preciso tomar algumas precauções. Olhar sempre para frente para não se curvar e forçar a coluna, para mantê-la reta e usar também um tênis com solado macio e mais elevado no calcanhar, para evitar problemas nos joelhos.

Agora só é preciso um pouco de boa vontade e persistência.



Glaucoma aumenta a pressão do olho

O glaucoma é uma doença caracterizada pelo aumento da pressão no interior do globo ocular.

- Metade dos pacientes não tem sintomas quando o glaucoma já está agredindo sua visão.
- Quando as alterações visuais são percebidas, já ocorreu algum dano permanente.
- A doença é responsável por cerca de 10% dos casos de cegueira nos Estados Unidos.
- Quando diagnosticado precocemente é tratado com mais facilidade.
- Após os 40 anos, o exame oftalmológico deve ser feito, pelo menos a cada 2 anos.

Fatores de risco

- Idade superior a 40 anos
- Raça negra
- Hereditariedade
- Diabetes
- Miopia
- Cirurgia ou lesão ocular
- Uso de medicamentos esteróides por longos períodos

Sintomas

- Dificuldade anormal de visão em locais mal iluminados;
- Perda da visão, visão turva;
- Visão de anéis coloridos em redor das luzes.

ALERTA: a pessoa pode ter glaucoma mesmo na ausência desses sintomas. Por isso, consulte o oftalmologista regularmente.

Conheça os números das gorduras nocivas

Pesquisa revela a quantidade de colesterol e das gorduras saturadas encontradas nas carnes

Recentemente o INMETRO divulgou, na mídia, os resultados do primeiro levantamento feito no país sobre colesterol e gorduras saturadas encontradas nas carnes consumidas pela população. A gordura saturada é a gordura aparente na carne, sólida à temperatura ambiente.

A pesquisa foi feita nos laboratórios do Centro de Tecnologia de Carnes, em Campinas. Entre os diversos tipos de carne, foram avaliados contra-filé, lombo e pernil de porco.

O cardiologista Carlos Scheer, diretor do Instituto Nacional de Cardiologia, orientou a pesquisa. Segundo ele, as gorduras saturadas são mais danosas que o colesterol. “Quando as ingerimos, elas produzem três vezes mais colesterol dentro das nossas artérias do que o próprio colesterol”, afirma.

Para cada 100g de carne, os valores de colesterol e de gordura saturada encontrados são os seguintes:

Tipo de carne e modo de preparo	Colesterol (mg)	Gordura Saturada (g)
Contra-filé frito sem gordura	268	2,245
Contra-filé frito com gordura	230	2,596
Contra-filé grelhado sem gordura	233	2,026
Contra-filé grelhado com gordura	223	2,596
Lombo de porco grelhado	235	3,334
Lombo de porco assado	243	3,522
Pernil grelhado	325	2,572
Pernil assado	315	2,281

Os testes mostraram que a carne que tem mais gordura saturada é o lombo de porco assado, seguido do pernil grelhado. O que tem menos é o



contra-filé grelhado sem a capa de gordura. A pesquisa indicou também que é recomendável retirar o excesso de gordura aparente da carne antes de prepará-la e não depois de pronta. Vale alertar que não se deve utilizar a gordura derretida para fazer o molho.

Recomendações – A Associação Americana de Cardiologia recomenda que, para uma dieta diária média de 2.000 calorias, uma pessoa saudável deve consumir, no máximo, 300mg de colesterol por dia e seu consumo de gordura saturada não deve passar de 22 gramas. Para pessoas com histórico de problemas no coração, os valores mudam. O consumo diário de colesterol não deve ultrapassar 200 mg e o consumo de gordura saturada não deve passar de 15,5 gramas, também em relação a uma dieta de 2000 calorias.

