

espaço da saúde



Sorrir faz bem à saúde

É importante que as pessoas redobrem os cuidados com os dentes, apurando os hábitos de higiene oral

Os especialistas em Odontologia Estética asseguram que sorrir rejuvenesce as pessoas, adiando a necessidade de cirurgia plástica. O sorriso revela a idade de uma pessoa tanto quanto eventuais rugas.

Os dentes emolduram a base de sustentação da musculatura ao redor da boca. Assim, o desgaste dos dentes resultante do passar dos anos modifica as feições. Outro efeito do tempo é o escurecimento dos dentes.

Reconstrução do sorriso ● A combinação das técnicas de correção do desgaste dos dentes molares, clareamento, revestimento de porcelana, implantes e cirurgia de gengiva podem resgatar um belo sorriso e um rosto rejuvenescido.

Porém, o mais importante é redobrar os cuidados com os dentes, apurando os hábitos de higiene oral. Evitar o fumo que, além dos danos globais à saúde, escurece os dentes. O café em excesso contribui para o escurecimento dos



Tiburcio

dentes também. Refrigerantes e alimentos açucarados favorecem os problemas dentários. Mastigar gelo e morder objetos duros aceleram o desgaste dos dentes.

editorial

A segurança de medicamentos

Nos últimos anos, a indústria farmacêutica trouxe contribuições fantásticas à Medicina por intermédio de novos medicamentos desenvolvidos com a aplicação de modernas tecnologias. Os avanços permitiram novas possibilidades de tratamento com benefícios antes inimagináveis para milhões de pessoas.

Toda essa evolução deve apoiar-se em um sistema que garanta a segurança dos medicamentos oferecidos à população, uma vez que novas substâncias podem implicar em novos efeitos colaterais indesejáveis. A associação entre o uso do medicamento anticolésterol cerivastatina e a morte de dezenas de pessoas nos Estados Unidos, recentemente divulgada na mídia, demonstra a atualidade e importância do assunto.

Assim, a monitorização, a avaliação e a comunicação referente à segurança dos medicamentos são atividades de

Saúde Pública dependentes da responsabilidade de organizações internacionais, indústria farmacêutica, autoridades regulamentadoras, meios de comunicação, universidades, pesquisadores, profissionais de saúde e consumidores.

O assunto, pela sua importância, foi tema da Conferência Internacional sobre o Desenvolvimento de Comunicações Efetivas na Farmacovigilância, promovida pela Organização Mundial de Saúde, na Itália. No evento foi assinalada a importância da educação do público, dos provedores de cuidados à saúde e dos pacientes para o uso apropriado dos medicamentos abordando seus riscos e benefícios.

Para conhecer mais sobre esse importante tema sugere-se uma visita ao site da Sociedade Brasileira de Vigilância de Medicamentos (SOBRAVIME), no endereço eletrônico www.sobravime.org.br.



Manteiga ou margarina?

No livro “A chave da longevidade”, o dr. Helion Póvoa assinala, no capítulo intitulado “Tabus a derrubar”, que o fato de não conter colesterol não faz da margarina um produto mais saudável que a manteiga. Na verdade ela pode aumentar o colesterol.

A margarina é uma gordura vegetal que precisa ser hidrogenada artificialmente para ficar sólida como a manteiga. O processo de hidrogenação forma uma substância chamada ácido graxo trans, altamente tóxico e capaz de aumentar o colesterol. Além disso, causa outros problemas pois interfere na produção de prostaglandinas, substâncias que ativam as reações inflamatórias no organismo.

A manteiga pode de fato aumentar o colesterol por se tratar de gordura animal mas, com o tempo, descobriu-se que a margarina é pior ainda. Resumindo: na dúvida entre as duas prefira a manteiga, mas com moderação.



Vitamina reduz pressão arterial

Pessoas com aumento moderado da pressão arterial podem se beneficiar por meio da ingestão diária de 500 mg de vitamina C. Outra pesquisa demonstrou que uma dieta com pouco sal e rica em cálcio, magnésio e potássio, presentes em vegetais pode ajudar também a regularizar a pressão arterial.

Cuidados importantes no tratamento da obesidade

A escolha correta dos alimentos possibilita uma dieta equilibrada, sem a necessidade de passar fome

Nos Estados Unidos a obesidade é hoje considerada uma doença epidêmica que atinge 40% da população.

No Brasil não há dados disponíveis, mas observa-se que a obesidade está crescendo na medida em que se come cada vez mais alimentos industrializados e preparados em lanchonetes.

As estatísticas mostram que quando uma população engorda, passa também a adoecer mais.

No tratamento da obesidade é fundamental saber que:

- É possível fazer uma dieta equilibrada sem maior sacrifício, sem passar fome, apenas escolhendo os alimentos corretamente.

- Fazer dieta sem fazer exercício acarreta perda de massa muscular juntamente com a perda de gordura. Uma perda de 10 kg numa dieta sem exercícios implica na redução de 3 kg de massa muscular. Com menos músculo, o gasto energético do corpo diminui, a queima de calorias se reduz e emagrecer torna-se mais difícil. A dieta

acompanhada de exercícios resulta em queima maior de gorduras, poupando a massa muscular. Os músculos preservados e utilizados queimam a gordura com mais facilidade.

- A reposição de nutrientes como o zinco, o magnésio e o cromo é fundamental nos obesos. Esses minerais atuam no metabolismo da insulina, que é um

hormônio relacionado à obesidade.

- Ansiedade e depressão podem ser equilibradas com a administração de vitaminas e minerais.

- Uma boa alternativa para conter o apetite é a ingestão de certas fibras que crescem de tamanho no estômago ao se dissolverem em água e dão uma sensação de

saciedade.

Os melhores resultados são obtidos pelas pessoas que adotam uma disciplina rigorosa no tratamento da obesidade e, na medida em que emagrecem e se sentem melhor, se entusiasmam e assumem os novos hábitos saudáveis.



Saúde em primeiro lugar

- **Cuide bem** de sua saúde. Se você não o fizer, ninguém poderá fazê-lo.

- **Nunca saia** do consultório médico com dú-

vidas. Se necessário, solicite informações por escrito.

- **Conheça as** contra-indicações e possíveis

efeitos colaterais dos medicamentos que for utilizar.

- **Tenha um** médico de família.