

## Poluição do ar e exercícios físicos

*Uma corrida às 12 horas, sob sol quente e em área de trânsito não é recomendada*

Praticar exercícios em áreas de ar poluído pode levar poluentes à corrente sanguínea em altas concentrações. Esse aumento pode equivaler ao consumo de vários cigarros.

A qualidade do ar é melhor de manhã cedo. Os níveis de ozônio no ar têm um pico ao meio dia e caem após o período de tráfego pesado. Assim, uma corrida às 12 horas, sob sol quente e em área de trânsito congestionado, não é recomendada.

É paradoxal o papel do ozônio, absolutamente necessário na estratosfera para proteger a pele dos raios ultravioleta e altamente tóxico se diretamente inalado pelas pessoas em áreas poluídas.



Tiburcio

### editorial

## O bom humor fortalece a saúde

A medicina busca, no momento, relacionar o bom humor com a prevenção de doenças e até mesmo com a recuperação de pessoas enfermas. A expressão *Rir é o melhor remédio* começa a fazer sentido para os cientistas. Boas risadas podem aliviar o estresse, fortalecer o sistema imunológico e proteger o organismo como um todo. O riso reduz a liberação dos hormônios associados ao estresse, o cortisol e a adrenalina que, em excesso, enfraquecem as defesas do organismo e elevam a pressão arterial, favorecendo o desenvolvimento de infecções e de arteriosclerose.

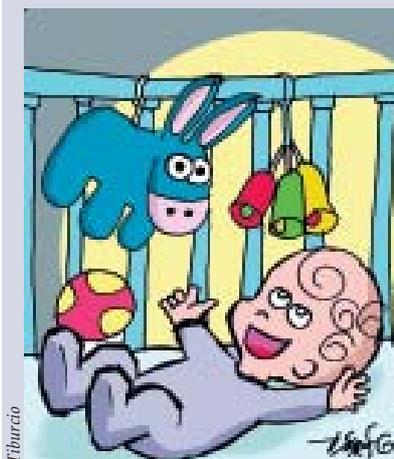
A publicação em 1979 do livro *Anatomia de uma Doença*, escrito pelo editor americano Norman Cousins, alertou a comunidade científica para os benefícios do riso sobre a saúde. Quase inteiramente paralisado por uma doença da coluna vertebral, Cousins recebia todas as tardes a visita de amigos. Seu programa preferido era assistir, junto com eles, a

comédias na televisão. Observou que, depois de desfrutar de momentos agradáveis, dormia e comia melhor e ganhava ânimo para a fisioterapia. Obteve uma melhora espantosa e uma sobrevida inimaginável - morreu em 1990, aos 75 anos.

Um estudo realizado na Califórnia evidenciou que pacientes cardíacos submetidos a sessões de risada reduziram episódios de arritmia, apresentaram redução na pressão arterial, necessitaram de menos remédios contra angina e tiveram menor recorrência de infarto (8% contra 42% no grupo "sério").

Nessa linha, os hospitais têm aberto suas portas a companhias de palhaços especializados em divertir pacientes infantis nos Estados Unidos, na França, na Alemanha e em outros países. No Brasil, o grupo mais famoso é o dos Doutores da Alegria, criado em 1991. A terapia da risada tem-se mostrado valiosa para ajudar as crianças a enfrentarem melhor as doenças e a se recuperarem mais rápido.





Tiburcio

## Brincar para crescer mais inteligente

Nos primeiros meses da gestação, as células se agrupam, formando os diversos órgãos humanos. Apenas a partir dos seis meses, os neurônios (células nervosas) do feto começam a se comunicar entre si.

Essas conexões entre os neurônios são responsáveis por sua ativação. Quanto mais numerosas forem, mais conhecimento nas variadas áreas será adquirido.

Essa capacidade dos neurônios foi evidenciada por um estudo feito com camundongos pela Universidade de Illinois, nos Estados Unidos. Dois grupos de animais alimentados da mesma forma foram colocados em duas gaiolas distintas.

Em uma delas, havia apenas areia e alimento. A outra estava repleta de brinquedos. Os camundongos que passaram o tempo se divertindo apresentaram 25% mais conexões neurais que os que ficaram só comendo e dormindo.

Esse estudo reforça a influência sadia do brincar no desenvolvimento infantil.

# Mais números sobre gorduras nocivas

*Uma pessoa sem problemas cardíacos deve consumir, no máximo, 300mg de colesterol por dia*

Confira os teores de colesterol e de gordura saturada encontrados pelo Instituto de Tecnologia de Alimentos, de Campinas, em alimentos de origem animal. A pesquisa foi encomendada pelo INMETRO.

Para cada 100g de amostra de alimento, foram encontrados os seguintes valores:

	<b>Colesterol (mg)</b>	<b>Gordura saturada (g)</b>
Peito de frango frito sem pele	117	1,5
Peito de frango frito com pele	127	2,2
Peito de frango cozido sem pele	98	0,6
Peito de frango cozido com pele	105	1,9
Peito de frango grelhado sem pele	111	0,7
Peito de frango grelhado com pele	112	1,7
Chester frito	103	1,4
Chester grelhado	98	1,0
Chester cozido	91	0,7
Bucho cozido	254	1,0
Coração de frango cozido	291	2,3
Fígado de boi frito	460	2,4
Camarão grelhado	264	Menos de 1g
Peixe namorado grelhado	130	0,4
Salmão grelhado	93	2,5

Os peixes, incluindo a sardinha, a corvina e a tainha, além de apresentar menores teores de colesterol e de gordura saturada, contém as gorduras ômega 3 que são benéficas à saúde.

### Consumo recomendado • A

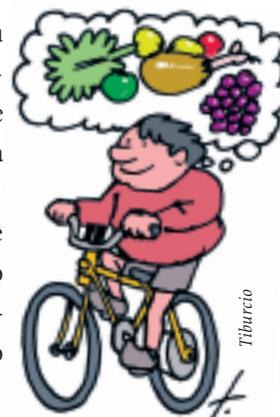
Associação Americana de Cardiologia recomenda que uma pessoa saudável, sem histórico de problemas cardíacos,

deve consumir, no máximo, 300mg de colesterol por dia. Para uma dieta diária média de duas mil calorias, o consumo de gordura saturada não deve passar de 22g. Para os cardíacos, o consumo diário de colesterol não deve passar de 200mg e o consumo de gordura saturada não deve ultrapassar 15,5g.

## Exercício e dieta previnem diabetes

Um estudo realizado nos Estados Unidos, que contou com 3.234 participantes em 27 centros médicos, demonstrou que comer menos gorduras, exercitar-se regularmente e perder peso diminuem a probabilidade de ocorrência do diabetes, mesmo em pessoas propensas à doença.

Os fatores de risco relacionados a idade, raça e histórico familiar da doença são imutáveis, mas o controle da obesidade e a atividade física são fundamentais para a diminuição da probabilidade do desenvolvimento do diabetes.



Tiburcio

