

espaço da saúde



Digestão começa na boca

Comer lentamente, mastigando várias vezes, satisfaz a fome com menores porções e auxilia o processo digestivo

A digestão dos alimentos começa na boca. Mastigar cada porção de alimentos pelo menos 15 vezes auxilia o processo digestivo e favorece a sensação de saciedade. Esta prática é tão importante que até se transformou em um movimento organizado, chamado *Slow Food*.

Nascido na França em 1989, na ocasião dos festejos pelos 200 anos da Revolução Francesa, o *Slow Food* não só prega, como o nome diz, o hábito de comer len-

tamente, como defende uma alimentação de mais qualidade. O movimento protesta contra a utilização de agrotóxicos e a alteração genética de alimentos e também faz restrição ao consumo de *Fast Food*, que se disseminou no mundo com as cadeias de lanchonetes.

A dieta aprovada pelo movimento privilegia alimentos cultivados sem agrotóxicos e exclui os enlatados. A saúde está na qualidade dos alimentos e na forma de



Tiburcio

se alimentar. Comer lentamente, mastigando várias vezes, satisfaz a fome com menores porções. Ao contrário, comer rapidamente, quando as quantidades são maiores, torna a digestão é mais difícil e o ganho de peso, conseqüentemente, é maior.

editorial

Rastreamento faz bem à saúde?

A utilização sistemática de testes clínicos ou laboratoriais em pessoas sem sintomas para a identificação precoce de doenças é denominado rastreamento. Por meio de exames complementares, as pessoas são classificadas em positivos ou negativos para determinada doença. Os casos positivos devem se submeter a outros exames para confirmação do diagnóstico e tratamento.

A avaliação de vários procedimentos de rastreamento por estudos utilizando metodologia adequada tem mostrado resultados surpreendentes. Para diversos testes laboratoriais, não há demonstração de benefício; a realização

de alguns exames parece ser prejudicial.

Recentemente, o título do editorial do *British Medical Journal* alertou para esta possibilidade: "*Rastreamento pode prejudicar seriamente sua saúde*". Os exames de rastreamento costumam ser simples e raramente causam complicações. Contudo, devido à utilização em grande escala, o número de pessoas afetadas com efeitos adversos pode ser significativo. Além disso, gera um considerável desperdício de recursos, uma vez que a prevalência específica de quase todas as doenças na população é baixa, em geral menor que 5%, resultando em cerca de 95% de exames com resultados normais.

Pela importância do assunto, foram criados grupos de trabalho, no Canadá (1976) e nos Estados Unidos (1984), para

avaliar os procedimentos utilizados em rastreamento. Os estudos recomendam a utilização de poucos exames complementares em rastreamento: glicose, colesterol (total, HDL e LDL), ácido úrico, urina e oftalmológico. Além disso, apontam haver evidências de benefícios do rastreamento somente para três tipos de câncer: colo de útero (Papanicolau), mama (mamografia) e colo-retal (pesquisa de sangue oculto nas fezes e retossigmoidoscopia).

Assim, a tendência confirmada pelos grupos de trabalho canadense e americano é a valorização do exame clínico, como eixo central da avaliação da saúde, e a atribuição de um papel secundário aos exames de laboratório, corretamente denominados exames complementares.



Como evitar dor de cabeça?

Pessoas que sofrem de dor de cabeça devem prestar atenção para algumas causas comuns que podem desencadeá-la:

- Postura incorreta
- Esforço ocular e ofuscamento
- Ruído intenso
- Emanações (cola, tinta, fumaça de cigarro, perfume, etc.)
- Calor excessivo
- Insuficiência de sono e fadiga
- Sinusite
- Resfriados
- Alergias
- Estresse psicológico
- Menstruação
- “Saltar” refeições

Entre os alimentos, os principais vilões são:

- Queijos
- Carnes processadas industrialmente (salsichas, presunto, salame, lingüiça, etc)
- Bebidas alcoólicas, especialmente o vinho tinto
- Cafeína, presente no café, chás e refrigerantes
- Chocolate
- Nozes
- Frutas, especialmente bananas e cítricos
- Glutamato monossódico, encontrado em amaciantes de carne, comida chinesa e algumas sopas industrializadas
- Comidas salgadas, defumadas e fermentadas
- Sulfitos usados como preservativos de alimentos

Gravidez: momento de cuidar também da beleza

Alimentação equilibrada, rica em vitaminas, minerais e fibras evita o ganho excessivo de peso

Na gravidez a mulher expressa um outro lado da sua feminilidade, que necessita de cuidados específicos. Nos nove meses de gestação a pele estica, fica mais sensível e sujeita ao aparecimento de estrias e varizes. É preciso adotar um ritual cotidiano de beleza para evitar essas marcas.

O primeiro passo é cuidar da alimentação que deve ser equilibrada, rica em vitaminas, minerais e fibras para evitar o ganho excessivo de peso. Atividades leves como caminhada ou a prática de hidroginástica ajudam a ativar a circulação, auxiliando na prevenção das varizes.

Sob orientação médica, meias elásticas podem ser usadas para melhorar

a circulação. Outro cuidado importante é usar sapatos com pequeno salto, que não deve ultrapassar cinco centímetros.

Combinado com o controle do peso, é importante aplicar no corpo, pelo menos uma vez ao dia, um creme próprio com ação hidratante para reduzir o surgimento de estrias. A melhor forma de prevenir manchas na pele é utilizar o filtro solar não só para ir à praia, mas quando sair à rua.

As tinturas para o cabelo devem ser evitadas nesse período, mas a ida ao salão de beleza deve ser mantida. A mulher deve aprender a conviver com as transformações que atingem seu corpo, cuidar-se e exibir a barriguinha saliente com orgulho.



Poluição na cozinha afeta saúde

A cozinha é sempre lembrada como o lugar onde são preparadas as delícias que irão encantar nosso paladar. No entanto, cozinhar em fogão a gás gera dióxido de carbono, monóxido de carbono e outros produtos resultantes da combustão.

Recente pesquisa realizada pelo Instituto de Química da UNESP, em Araraquara (SP), identificou a presença de outro perigo químico, resultante da queima de gás em fogão de cozinha. Trata-se do dióxido de nitrogênio, um gás altamente irritante para os pulmões.

Esse estudo reforça a necessidade de boa ventilação nas cozinhas, capaz de remover os produtos tóxicos resultantes do preparo de alimentos.

