

## Cientistas defendem o chocolate

*Testes mostraram seus efeitos de prevenção contra o câncer, osteoporose, doenças cardiovasculares e inflamatórias*

Em recente Congresso de Medicina, realizado em Paris, alguns cientistas reabilitaram o chocolate. Acusado, ao longo dos anos, de causar grandes males, ou exaltado por suas virtudes (euforizante, estimulante, afrodisíaco), sabe-se hoje que o alimento, que chegou na Europa no século XVI, procedente da América, desempenha também um papel de protetor.

Testes com roedores mostraram seus efeitos de prevenção contra o câncer, doenças cardiovasculares, osteoporose e doenças inflamatórias. Essas pro-

priedades protetoras se devem aos polifenóis, substâncias presentes em grande quantidade no chocolate.

Durante anos, essas substâncias foram consideradas antinutritivas e causadoras de possíveis efeitos negativos sobre a digestão. Mas hoje despertam um grande interesse, em virtude de suas propriedades antioxidantes. Quer dizer, cumprem a função de resistir aos radicais livres gerados permanentemente pelo organismo ou resultantes de agressões externas (infecções, fumaça do cigarro ou inalação de poluentes).



Tiburcio

### editorial

## Hipócrates antecipou a medicina do terceiro milênio

A preocupação com a prevenção de doenças por meio da boa alimentação, adequadas condições de vida e de trabalho e pelo conhecimento da herança genética não é fato recente. Ela é tão antiga como a história do primeiro médico que a humanidade conheceu, Hipócrates.

Pioneiro da Medicina, ele foi também um dos primeiros estudiosos a elaborar um verdadeiro tratado de ecologia. Sua obra intitulada "Acerca dos ares, águas e lugares" contém conceitos absolutamente atu-

ais. Pela primeira vez o homem passou a ser considerado num contexto ecológico. Sua saúde e doença passaram a ser estudadas em função das estações do ano, do clima, da vegetação, dos hábitos de vida e da alimentação.

Para Hipócrates o homem deveria ser considerado como um todo harmônico e não um conjunto de órgãos. O médico, antes de julgar os sintomas, deveria conhecer as condições hereditárias do paciente, o ambiente em que vivia e o trabalho que executava, conceitos que hoje são cada vez

mais importantes para a Medicina.

Afirmava ainda que o corpo tem em si todos os elementos para a sua recuperação. Sua própria natureza – e só ela – seria capaz de curá-lo, cabendo ao médico observá-la e auxiliá-la, quando possível. O principal recurso terapêutico preconizado por Hipócrates era a dieta. O alimento adequado às condições do organismo era considerado o mais importante medicamento e sua ação auxiliada por unguentos, banhos, massagens e ginástica.



## Você sabia?

- Um exercício que ajuda o bebê a amenizar as **cólicas** e a expelir gases é colocá-lo deitado e dobrar seus joelhos levemente, comprimindo contra a barriga; depois, movimentar suas perninhas como se desse pedaladas.
- A proteína encontrada em **leguminosas**, como o feijão, é importante para a formação e saúde da pele e músculos.
- Fadiga e cansaço constante podem indicar **anemia**.
- Segundo a Cromoterapia, o azul-claro é uma cor que estimula a serenidade e a calma, e, portanto, ajuda a controlar o **estresse**.
- Praticar **meditação** pelo menos uma vez ao dia é uma boa forma de manter o corpo e a mente relaxados e controlar o desgaste da rotina.
- Geralmente só após o terceiro mês de vida o bebê acerta seu **relógio biológico** e não troca mais a noite pelo dia.

# Corpo bronzeado com proteção da pele

*Para obter bronzeado duradouro, o melhor é tomar sol aos poucos, no final de semana, sempre usando protetor solar*

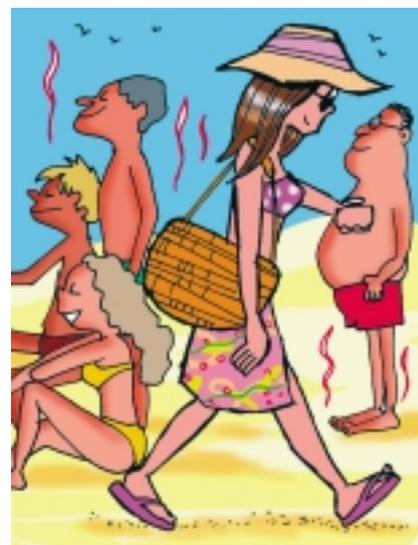
O verão se aproxima. É tempo de embelezar o corpo com um belo bronzeado. Isso deve ser obtido com inteligência. Não vale a pena se expor ao sol durante horas para ganhar um bronzeado rápido.

Expor-se ao sol após as 10 e até às 15 horas, período em que os raios ultra violeta são mais intensos, causa vermelhidão e ardência da pele e, a longo prazo, favorece o aparecimento de rugas precoces e aumenta o risco de câncer de pele. Resultado: o vermelho intenso transforma-se em bolhas, a pele descasca e fica manchada.

**Bronzeado saudável** ● Para obter um bronzeado mais saudável e duradouro, o melhor é tomar sol aos poucos, alternando alguns dias, sempre usando protetor solar. Quanto menos vermelha a pele ficar, mais tempo vai permanecer o tom bronzeado.

Existem no mercado alguns aceleradores de bronzeado, produtos à base de tirosina, que ativa a produção de melanina, substância responsável pela cor da pele.

As vitaminas A e C também ajudam o corpo a adquirir um aspecto dourado quando exposto ao sol. Portanto, na véspera do fim de semana e antes de sair



Tiburcio

para a praia ou piscina, a ingestão de alimentos como cenoura, kiwi, caju e mamão ajuda no cuidado da pele.

A vitamina A estimula a melanina e a vitamina C proporciona brilho à pele. No banho devem ser usados sabonetes líquidos com substâncias hidratantes e emolientes. Os sabonetes normais podem ressecar a pele e afetar a duração do bronzeado. O banho quente deve ser evitado, pois o calor remove a camada natural de gordura da pele e a torna mais ressecada. Após o banho, um creme hidratante no corpo é indispensável.

## Micose aumenta no verão

Na estação do sol, aumenta a incidência de micoses, infecções causadas por fungos que podem se manifestar na pele, unhas ou cabelos. O contágio pode acontecer em contato com animais

de estimação, nos banheiros de clubes, ao andar com os pés descalços, pelo uso de toalhas úmidas ou mal lavadas ou através do uso de alicates e tesouras de unhas sem esterilização.

Alguns cuidados ajudam a evitar o surgimento de micoses, como secar bem o corpo depois do banho, tanto nas dobras

da pele, como entre os dedos do pés e entre as pernas, evitando a umidade. O uso de roupas arejadas e folgadas também é aconselhável, assim como o uso de sandálias que deixem o pé mais ventilado. Em condições de maior transpiração é melhor usar meias de algodão em vez de fibra sintética e trocá-las diariamente.

