



Alho evita gripe

Estudo revela que uma pílula de alho tomada todo dia reduz o risco de se contrair resfriados comuns

Pesquisadores do Garlic Centre em East Sussex, ao sul de Londres, revelaram em um estudo que pessoas que tomam uma pílula de alho por dia estão menos propensas a resfriados comuns.

De acordo com a pesquisa, realizada com 146 voluntários, uma pílula de alho, tomada diariamente, ajudaria em mais de 50% o risco de se contrair um resfriado.

A pílula de alho foi administrada para a metade dos 146 voluntários, sendo que a outra

metade recebeu placebo (medicamento sem atividade). Eles foram observados por 90 dias durante o período de inverno – quando os casos de gripe são mais frequentes. Apenas 24 resfriados foram registrados entre os que tomaram a pílula de alho em comparação com 65 casos no grupo dos que tomaram placebo.

Ainda de acordo com a pesquisa, os voluntários que receberam a pílula e ficaram resfriados tiveram uma recuperação mais rápida do que os que tomaram placebo.

editorial

Certificação de alimentos saudáveis

Na Europa e nos Estados Unidos é comum a certificação de alimentos saudáveis para orientar a escolha dos consumidores. No Brasil já existe o Selo do Fundo do Coração (Funcor), vinculado à Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

A Sociedade Brasileira de Cardiologia, por meio de um comitê específico, controla todas as etapas do processo de certificação. As empresas interessadas enviam o produto, o respectivo registro no Ministério da Saúde e informações sobre sua composição química.

Os produtos são então encaminhados para laboratórios credenciados

pelo Ministério da Saúde ou indicados pela SBC. As próprias empresas arcam com essas despesas. Os laboratórios emitem laudos que serão avaliados por nutricionistas da entidade, com base em padrões revisados anualmente, semelhantes aos adotados pela Associação Americana do Coração.

A SBC concedeu o selo a panelas com revestimento antiaderente, que precisam de pouca ou nenhuma gordura para o preparo das refeições, e a vários tipos de alimentos, entre eles margarinas, sucos e leites.

Os alimentos aprovados possuem baixo valor calórico ou contêm baixo teor de pelo menos um desses componentes: gordura (poliinsaturada ou monoinsaturada), colesterol, sódio e potássio.

Como o sal é um dos elementos causadores da hipertensão arterial, a SBC não certifica um alimento com percentual baixo de gordura, se ele contiver muito sal. O único alto teor que ganha certificado é o de fibras que ajudam a reduzir a absorção de gordura pelo organismo.

Os selos constituem um avanço em termos de informação ao público, mas têm gerado também muita controvérsia. Um dos cuidados que o consumidor deve ter em relação aos selos é que eles se referem a uma ou a algumas características de determinado produto, mas não espelham uma avaliação em sua totalidade.



Como prevenir a dor nas costas

A maioria das dores nas costas, agudas ou crônicas, pode ser tratada sem cirurgia

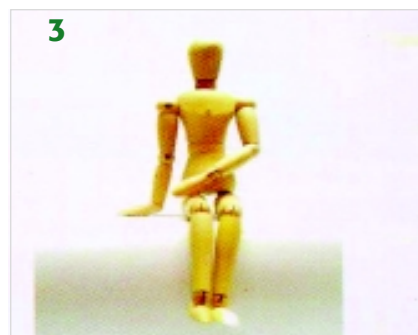
Muitos casos de dor nas costas não são sérios e respondem a um simples tratamento. Somente seu ortopedista pode diagnosticar apropriadamente e tratar segura e efetivamente seu problema. A prevenção pode ser feita através da adoção de atitudes corretas nas atividades da vida diária e no hábito de exercícios físicos.

A maioria das dores nas costas, mesmo agudas ou crônicas, pode ser tratada sem cirurgia. No entanto, algumas condições podem ser indicativas de cirurgia, como a remoção de um disco “deslizado”, que provoca dor insuportável e não responde aos tratamentos convencionais.

Cuide-se no seu dia-a-dia

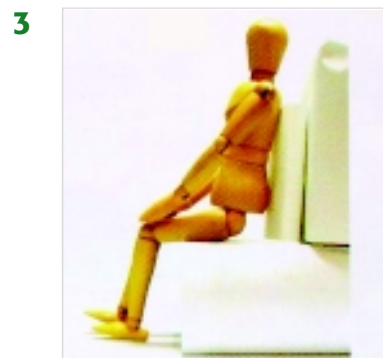
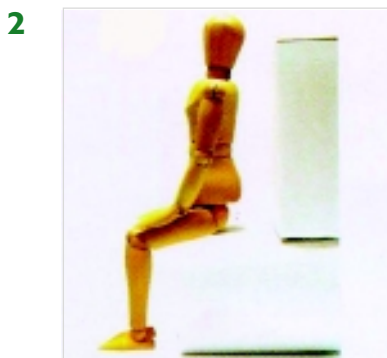
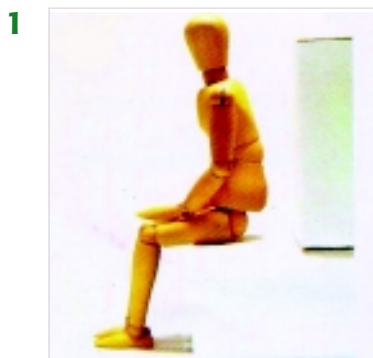
Como levantar-se da cama

Nunca se sente direto, você pode lesionar os músculos das costas. Role para o lado e sente-se com a ajuda das mãos. Gire as pernas para fora da cama.



Como sentar-se corretamente

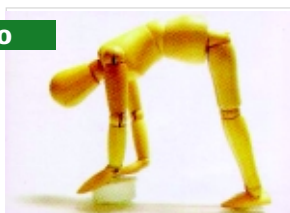
Sentar-se exerce 30 vezes mais pressão sobre as costas do que qualquer outra posição. Isso explica por que suas costas doem após longo período sentado. Não se sente com o corpo curvado (1), nem com as costas retas, sem apoio (2). Use uma cadeira com encosto firme e levemente curvado para trás (3).



Como levantar e carregar objetos

Aproxime-se do objeto que planeja pegar. Mantenha seus pés separados na largura de seus ombros para dar uma sustentação sólida de suporte. Não dobre a cintura e sim os joelhos, agachando-se e mantendo os músculos do abdome contraídos.

Errado



Certo



Na próxima edição, mais informações sobre dor nas costas.

(Fonte: Cartilha Aventis Pharma)

