

Má alimentação mata mais do que cigarro, afirma estudo

ESTUDO GLOBAL AFIRMA QUE MÁ DIETA ALIMENTAR É FATOR DE RISCO RESPONSÁVEL PELO MAIOR NÚMERO DE MORTES NO MUNDO.

Pessoas em todo o mundo estão comendo muito pouco alimentos saudáveis e demais dos não saudáveis, afirmou um estudo científico publicado na revista médica *The Lancet*.

Segundo o estudo, uma má dieta alimentar é responsável por mais mortes do que qualquer outro fator de risco, incluindo o hábito de fumar. Cerca de 11 milhões de pessoas morrem todos os anos devido à má alimentação.

Uma em cada cinco mortes no mundo em 2017 estava associada a uma má dieta alimentar, que provoca doenças cardiovasculares, cânceres e diabetes tipo 2. O cigarro matou 8 milhões, afirma o estudo.

O estudo Carga global da doença examinou as tendências de consumo de acordo com 15 fatores, entre 1990 e 2017, em 195 países.

A maior proporção de mortes relacionadas com a dieta alimentar foi registrada no Uzbequistão (195º colocado), seguido por Afeganistão, ilhas Marshall e Papua Nova Guiné. Os países que tiveram a menor proporção desse tipo de morte foram Israel, com apenas 89 óbitos por 100 mil pessoas, seguido por França, Espanha, Japão e Andorra. O Brasil ficou na 50ª colocação.

"Este estudo afirma o que muitos pensam há vários anos: que uma dieta pobre é responsável por mais mortes do que qualquer outro fator de risco no mundo", disse o autor

da pesquisa Christopher Murray, da Universidade de Washington.

Na média global, o consumo per capita de bebidas com açúcar é dez vezes superior ao recomendado, e o de sódio, 86% superior. As pessoas comem, em média, apenas 12% da quantidade recomendada de nozes e grãos. O

O estudo concluiu que as dietas mais fatais são aquelas com muito sódio (encontrado no sal) e as com insuficiente ingestão de cereais integrais, frutas, nozes, grãos, vegetais e ômega-3. A ingestão de bebidas doces, açúcares, gorduras e carne vermelha têm menor influência.

Para os pesquisadores, portanto, "as mortes se associam mais com não comer suficientemente alimentos saudáveis do que com comer demais dos que são ruins para a saúde".

Segundo os dados, das 11 milhões de mortes, 10 milhões foram por doenças cardiovasculares, 913 mil por câncer e 339 mil por diabetes tipo 2.

Mas manter uma dieta saudável e equilibrada não depende apenas da vontade das pessoas. A pesquisa mostra que a desigualdade econômica influencia negativamente nas escolhas alimentares. Em média, chegar às porções de frutas e vegetais recomendadas pelos médicos (cinco por dia) custa apenas 2% da renda das famílias nos países ricos, mas mais da metade da renda familiar nos mais pobres.

A partir do estudo, os autores defendem que as autoridades devem se concentrar em impulsionar dietas equilibradas e o acesso a produtos saudáveis em vez de focar na restrição de alimentos menos saudáveis.



consumo de carne vermelha é 18% superior ao considerado adequado.

No Brasil, detectou-se uma deficiência de consumo de grãos e cereais integrais, assim como nos Estados Unidos, na Alemanha, na Nigéria, na Rússia e no Irã.

Genéricos já dividem espaço com medicamentos de marca

VENDA DE GENÉRICOS ESTÁ CRESCENDO EM FUNÇÃO DO AUMENTO DA CONFIANÇA E DOS PREÇOS ACESSÍVEIS.

Os clientes das farmácias estão cada vez mais aceitando os medicamentos genéricos. Esse é um dos dados apontados como resultados da Pesquisa de Comportamento do Cliente na Farmácia 2019, realizada pelo IFEPEC em parceria com o NEIT – Núcleo de Economia Industrial e da Tecnologia, do Instituto de Economia da Unicamp.

O levantamento aponta que 63,45% dos entrevistados compraram pelo menos uma unidade de genérico. Porém, os de marca continuam na preferência dos clientes, sendo que 63,55% compraram pelo menos uma unidade de marca.



Nos casos em que as pessoas adquiriram apenas um tipo de medicamento, o produto de marca volta a se destacar com 27,20% comprando apenas esse tipo de produto. Já 23,53% optaram apenas por genéricos e 4,60% por não medicamentos.

"Observa-se um aspecto interessante desse mercado, que é o crescimento dos genéricos, porém ainda se tem uma força contínua dos medicamentos de marca. Também se observa que a aquisição de não medicamentos normalmente vem associada a aquisição de medicamentos", explica Edison Tamascia, presidente da Febrafar, que solicitou a pesquisa.



Não consigo dormir!

Quantas vezes já não ouvimos falar: "se não consegue dormir, conte carneirinhos!". Esse conselho existe há muito tempo, mas se realmente funcionasse não existiriam tantas pessoas sofrendo com a insônia, distúrbio do sono que, segundo a Associação Brasileira do Sono, acomete um a cada três brasileiros.

O sintoma caracteriza-se pela dificuldade em começar a dormir, manter-se dormindo, ou acordar antes do horário desejado. "Na maioria dos casos a insônia é um sintoma e não uma doença. Existem vários fatores que podem influenciar na geração desse sintoma", afirma a neurologista e especialista em sono do Hospital Nossa Senhora das Graças (HNSG), Dra. Patrícia Corral. A médica explica que na lista de fatores estão a ansiedade, dores e o estresse, sendo esses os principais que podem dificultar o início do sono. "Podemos ter outras causas como depressão, apneia do sono, e movimentos anormais", diz.

Quando o sintoma aparece, segundo a especialista, o ideal é não insistir para tentar dormir. Nesse caso a pessoa pode ficar a noite toda tentando. "Quando a insônia bater, orientamos que a pessoa faça atividades relaxantes até o sono voltar, como leitura, meditação ou ouvir música", comenta a especialista. Se os sintomas persistirem, é recomendado consultar um especialista, porque pode ser que a pessoa esteja passando por uma insônia crônica e nesse caso há tratamento. "Considera-se insônia crôni-

QUANDO A INSÔNIA SURGE, O IDEAL É FAZER OUTRAS ATIVIDADES RELAXANTES, COMO LEITURA, MEDITAÇÃO OU OUVIR MÚSICA, RECOMENDA ESPECIALISTA.



ca se a dificuldade que ocorre pelo menos três vezes por semana, por um período de no mínimo três meses", explica Dra. Patrícia.

Além da sonolência excessiva durante o dia, a privação do sono pode ocasionar dificuldade de concentração e expressão de emoções, incapacidade para resolver problemas, irritabilidade e alterações de humor, e problemas de memória.

Um hormônio essencial para uma boa noite de sono é a melatonina, ligado ao ciclo circadiano, ou seja, à forma como o organismo organiza suas funções quando estamos acordados e durante o sono. "É um hormônio produzido pela glândula pineal, que auxilia na indução e manutenção do sono. Ele é fundamental para o nosso relógio biológico", diz a médica.

A substância começa é produzida no cérebro, na glândula pineal, quando o dia escurece para ajudar o organismo se preparar para dormir. Ela atinge seu nível máximo quando estamos dormindo. Com o nascer do sol e a volta da claridade, a glândula reduz a produção de melatonina, o que sinaliza que é o momento de acordar. Como hoje há cada vez mais estímulos luminosos mesmo

durante a noite, com a televisão, computadores e o uso constante do celular, algumas pessoas podem ter uma produção menor ou mais irregular da melatonina. Em idosos também ocorre sua diminuição. "Em geral os idosos dormem menos porque a necessidade realmente diminuiu ao longo dos anos. Nessa faixa etária ocorre diminuição da produção da melatonina", afirma Dra. Patrícia.



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2695 - Abril de 2019

Site: www.odebate.com.br

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues

Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte



Seguir dieta vegana não é sinônimo de vida saudável

ESPECIALISTA EXPLICA QUE ABUSO DE DETERMINADOS PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL PODE OCASIONAR OBESIDADE E ATÉ MESMO DIABETES.

O veganismo é um estilo de vida que vem crescendo a passos largos no Brasil. Apesar de não haver uma pesquisa consistente que apresente números sobre os adeptos dessa prática, é notório o aumento no volume de pessoas que buscam os alimentos desse seguimento e ainda as aparições de novos empreendimentos que fabricam tais produtos.

Tudo parte da opção de não consumir alimentos, roupas, produtos de higiene ou qualquer outro item de origem animal. Seja por reações alérgicas, conscientização, novo modo de pensar ou até mesmo pelo seguimento à moda, esse tipo de escolha tem sua representatividade maior quando o assunto é a alimentação.

O fato de consumir alimentos vegetais e substituir carnes, leite e outros produtos derivados de animais por produtos à base de vegetal desperta atenção crítica de quem ainda não aderiu a causa. E essa dieta formatada apenas por leguminosas e afins causa a impressão de que a vida pode ficar mais saudável, porém não é bem assim.

Especialistas alertam para que esse tipo de dieta tem suas armadilhas. "Se um grupo de alimentos é retirado da rotina, como no caso do veganismo que descarta alimentos de origem animal, cria-se no organismo um déficit de nutrientes que são abundantes nesses alimentos descartados. Isso sem falar que a comida de origem vegetal ainda pode causar a obesidade", explica Henrique Eloy, médico especialista em cirurgia e endoscopia bariátrica e gastroenterologia.

Dr. Henrique esclarece ainda, que em outros casos, os veganos acabam optando por substituir a carne por alimentos com altas taxas calóricas sem sequer saber. "Não adianta de nada se a pessoa retirar a carne, o leite e o ovo da dieta, que são alimentos muito importantes, para colocar frituras no lugar. Isso é um grave problema. Porque além do organismo perder fontes de nutrientes importantes como a vitamina B-12, vitamina D, cálcio, ferro, ômega-3, por exemplo, ele ainda aumenta a LDL que é a gordura que causa o colesterol e ainda proporciona a obesidade".



Isso sem mencionar as massas, outro favorito no cardápio vegano. "Massas são um aliado da obesidade. Isso porque esses alimentos são ricos em carboidratos e têm um valor calórico e energético muito alto. Sem mencionar a concentração do açúcar que pode ser liberada no sangue e causar até mesmo a diabetes. E não é só do macarrão que estamos falando. Esse risco

vem da pizza, bolos e até do pãozinho fresquinho das padarias", acrescenta o médico.

Contudo, o segredo para ter uma vida saudável a partir do veganismo é compreender melhor os alimentos ingeridos e antenar para a tabela nutricional. "Atenção e informação! São essas as minhas dicas para levar a dieta vegana da melhor forma possível. Aliás, não só para a dieta

vegana. Qualquer que seja a restrição a qual o paciente for submetido é importante avaliar bem e compreender o que está comendo e o que veio a deixar de comer. Por isso é importante que as dietas sejam acompanhadas por um profissional, para que as pessoas tenham melhor conhecimento do que é de fato saudável para suas vidas", conclui Dr. Henrique Eloy.

Mais da metade dos brasileiros está acima do peso



BRASIL ESTÁ LONGE DE METAS DA OMS PARA REDUZIR SEDENTARISMO

Uma pesquisa do Ministério da Saúde indica que 53% da população brasileira estão com excesso de peso e 45,8% praticam uma atividade física insuficiente. Os valores foram registrados na Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel).

Feito em 2017, o estudo envolve entrevistas feitas por meio do telefone, com participação da Associação Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Os números estão longe da meta da Organização Mundial da Saúde (OMS) que pretende reduzir a inatividade física em 15% até 2030, em todo o mundo.

Segundo pesquisa da OMS em 2018, o número de pessoas que faziam atividades insuficientes totalizava 1,4 bilhão de pessoas. "Acredita-se que um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física de forma suficiente", disse o diretor de Normas e Habilitação dos Produtos da ANS, Rogério Scarabel.



Quando é necessário usar aparelho auditivo

HÁ PESSOAS QUE ESCUTAM, MAS NÃO ENTENDEM O QUE OUTROS FALAM.

Tem gente que não consegue ouvir televisão nem quando alguém liga pelo telefone. Há também quem reclame de zumbido nos ouvidos. Por conta desses problemas de audição, muitos se isolam e até deixam de participar de reuniões sociais e festas. Esses são exemplos de pessoas que precisam utilizar aparelhos auditivos. Mas esse assunto ainda causa constrangimento.

Ter de usar um aparelho auditivo não é motivo para se envergonhar. Pelo contrário, é uma forma de melhorar a qualidade de vida, ser mais ativo socialmente, comunicar-se melhor e não correr riscos por não ouvir quando estiver pelas ruas.

Antigamente, o transtorno era grande. Quem tinha problemas auditivos precisava, por exemplo, usar enormes aparelhos. Depois, vieram os tubos que eram mais finos. Mas, hoje, temos equipamentos imperceptíveis que trazem gigantescos benefícios. Muitas vezes, as pessoas em volta nem conseguem notar o aparelho.

Na virada do século XXI, a tecnologia computadorizada tornou os aparelhos auditivos menores, ainda mais precisos

e com ajustes para se acomodar virtualmente a todo tipo de ambiente. Os equipamentos de última geração podem continuamente se ajustar para melhorar a qualidade de som e reduzir o ruído de fundo. Além disso, há aplicativos com conectividade com o som direto no aparelho auditivo.

Diferente do que alguns acreditam, o uso de aparelho não causa efeito colateral. Pelo contrário, há tratamento de zumbido que é realizado por meio desses equipamentos. Em muitos casos, isso é causado pela perda auditiva. Por conta disso, o cérebro compensa com o zumbido o som que falta. Dentro dos aparelhos auditivos é possível ajustar e corrigir a audição para oferecer sons com o intuito de minimizar esse problema.

Existem três tipos básicos de aparelhos auditivos: com receptor no canal (RIC: Receiver-in-canal); utilizados atrás da orelha (BTE: Behind-the-ear); e aqueles utilizados na parte interna da orelha (ITE: In-the-ear). O modelo correto vai depender da deficiência auditiva e também da anatomia da orelha, além das preferências pessoais consideran-



do a tecnologia e até o design. Hoje, há muitos modelos no mercado. Com a ajuda do fonoaudiólogo, é possível escolher o modelo que mais agrada para a dificuldade.

Existem dois tipos principais de perda auditiva: a neurosensorial e a de condução. A primeira acomete o nosso sistema auditivo interno e pode ser desencadeada por exposição ao ruído, envelhecimento, alguns remédios ototóxicos, como alguns antibióticos de atividade bactericida, doenças entre outras etiologias.

Já a de condução pode acontecer por conta do acúmulo de cera, rigidez no sistema, inflamações e infecções e outras doenças. Também há casos que a pessoa apresenta os dois tipos de perda auditiva, condutiva e neurosensorial.

O exame de perda auditiva deve ser sempre levado a sério. É realizado por meio da avaliação clínica, anamnese (entrevista inicial), inspeção clínica da orelha, audiometria, imitanciometria (avaliação das condições da orelha média e da tuba auditiva) e alguns exames objetivos da audição.

É fundamental a atuação conjunta entre o médico otorrinolaringologista e o fonoaudiólogo. Dessa forma, a pessoa pode retomar suas rotinas normais com melhor qualidade de vida.

* Dra. Cintia Fadini Knap - Fonoaudióloga pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), Mestrado em Distúrbios da Comunicação Humana (UNESP), Pós-Graduação em Processamento Auditivo Central pelo (CEFAC-SP) - Revenda de Aparelhos Auditivos Rexton.

Erros comuns de mulheres nos exercícios da academia

PERDER MAIS PESO E DIMINUIR O RISCO DE LESÕES ELIMINANDO OS SEGUINTE MAUS HÁBITOS DE SUAS ROTINAS.

Pare de segurar o apoio dos braços sobre os equipamentos de cardio ou aeróbico (esteira, transport, etc):

Você acaba perdendo a chance de queimar mais calorias! Quem explica é Michele Olson, PhD, do American College of Sports Medicine (ACSM) e professora de ciência do exercício na Universidade de Auburn, em Montgomery, Alabama.

Segurando o apoio, você provoca o movimento de forma imprópria e pode criar lesões, ou seja, segurando enquanto faz o cardio (aeróbico) você elimina nossos músculos do núcleo de estabilização do corpo e proíbe a coordenação dos

músculos equilíbrio. Fique na posição vertical com os abdominais contraídos, respirando para dentro da barriga e você vai sentir muito mais seu corpo em ação!

A maioria dos equipamentos de cardio sugere uma taxa de batimento cardíaco para chegar a sua zona-chave de queima de gordura de um treino de baixa intensidade. Enquanto você pode queimar um percentual maior (60% versus 35%) de calorias de gordura em intensidades mais baixas desde que faça intervalos aumentando a intensidade. Ou seja, você pode queimar calorias e mais gordura total em intensidades mais elevadas do que manter o seu treino no mesmo ritmo.

Isso acontece quando você lê ou assiste TV ao fazer cardio por lazer: você queima menos calorias consideravelmente. Seus movimentos não têm o foco, e (segurar a mão de novo), você concentra-se na TV. Tente o treinamento intervalado, os períodos de alta intensidade com baixa, tais como dois minutos de caminhada e um minuto aumentando gradualmente os intervalos. Dessa forma, executa-se alternadamente o aumento dos seus batimentos.

Muitas mulheres temem que vão aumentar o volume dos músculos e evitam pegar peso:

O treinamento com peso pode ajudar a transformar seu corpo e aumentar a

massa muscular magra. Levantar pesos mais pesados o suficiente para realizar repetições para sentir a sua fadiga dos músculos não vai te deixar grande.

Quando isso acontece, você constrói força e não volume. Acrescentar na sua massa muscular volume, como os halterofilistas, você deveria treinar com muita dedicação, horas diárias na academia e rigorosas rotinas de dieta. Para todos os outros, 30 minutos de pesos por dia vai fortalecer e tonificar, não construir massa. Portanto faça sem medo!

Claro, nem sempre gostamos do que vemos olhando no espelho durante um treino, mas ele dá um grande feedback, ajuda a analisar a nossa forma, postura e, por isso, obter mais de cada exercício. Assista aos homens: eles sempre se olham.

Mulheres, certifiquem-se de tomar um suplemento pós-treino com proteína. Muitas mulheres não percebem a importância disso depois de um treino. A proteína ajuda a repor e regenerar os músculos, além de ajudar o seu metabolismo a queimar mais calorias. Pelo menos 15g pós-treino e verá os resultados!

* Ana Paula Simões é Professora Instrutora da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo e Mestre em Medicina, Ortopedia e Traumatologia e Especialista em Medicina e Cirurgia do Pé e Tornozelo pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

