



O mais interessante é que.....

## As fibras podem auxiliar no combate à obesidade.

☀ Em busca de uma alimentação saudável e do combate à obesidade, estudiosos da área de nutrição e vários médicos desenvolveram pesquisas em sociedades pouco industrializadas, com alimentação rica em fibras, e descobriram a ausência de obesidade nessas sociedades. A partir daí, o poder emagrecedor das fibras vem ganhando força e fama.

☀ A explicação para isso é extremamente simples: ao ingerirmos cereais, leguminosas, arroz, batatas, raízes e frutas, diminuimos, como consequência, o consumo de carnes, gorduras e açúcares - o que já seria um fator importantíssimo para manter o peso.

☀ Neste caso, as fibras desempenham também outro papel: regulam a assimilação de gorduras e açúcares no organismo, pois aprisionamos moléculas de gordura e colesterol presentes em nosso sangue.

☀ As fibras proporcionam um grande efeito de saciedade. Comer fibras dá a sensação de que estamos com o estômago cheio. Isto porque, no estômago, as fibras incham como esponjas e algumas delas, como farelo de trigo, por exemplo, podem reter quatro vezes seu peso em líquido. No final da digestão, desencadeiam outro saudável processo: aceleram os movimentos do intestino, evitando a prisão de ventre.

☀ Os nutricionistas recomendam a ingestão de um grama de fibra para cada 100 calorias diárias, algo em torno de 20 gramas de fibra por dia. As fibras estão presentes em alguns alimentos como os grãos (feijão, ervilhas, lentilhas, grão-de-bico), cereais integrais, frutas e verduras.

# Inphorme

ANO VI Nº 03 Mai/Jun 2007

☀ **Precisando de amor.....** pág. 2

**Quem não gosta de ser amado...**

☀ **Obesidade: tire este peso..** .....pág. 3

**Caracterizada pelo aumento da quantidade....**

☀ **O mais interessante é que.....** pág. 4

**As fibras podem auxiliar...**



# Ficha

## Dicas para emagrecer com saúde... Dicas

● Aposte em um café da manhã completo e equilibrado, que vai fazer com que o corpo armazene menos gordura durante o dia. E não é nada complicado: pão integral com queijo e presunto magros, café com leite e uma fruta já fornecem os nutrientes de que o organismo precisa nessa hora

● Faça cinco ou seis pequenas refeições ao longo do dia, em vez de duas ou três grandes e, muitas vezes, desequilibradas. Como o processo de digestão consome calorias, quanto mais vezes ele é repetido, maior o volume de calorias queimadas. Além disso, numa situação em que o corpo já está trabalhando em déficit, como na dieta, fracionar as refeições vai estressá-lo menos.

● Cuidado com os carboidratos nas refeições intermediárias, pois eles estimulam a produção de insulina, hormônio que faz o corpo produzir e estocar mais gordura, assim como bloqueia sua capacidade de queimá-la. Nesses horários, opte por uma fruta, iogurte ou barra de cereal.

● Acrescente atividades físicas regulares na agenda, de preferência, combinando exercícios aeróbicos e localizados, como a musculação.

● Relaxe. Está comprovado que o cortisol, hormônio liberado pelo cérebro em situações de estresse, eleva o nível de substâncias que levam à compulsão pela comida e ativa a lipase, enzima que favorece a entrada de gordura nas células adiposas.

● Varie a alimentação e os nutrientes ingeridos, prestando atenção à qualidade dos alimentos e não apenas à quantidade. Melhor do que cortar aqueles itens que engordam, mas dão prazer, é consumi-los com moderação.

### Natal/RN

#### Tirol

Av. Hermes da Fonseca, 1630 loja 02

Fone/Fax (84) 3615-6100

#### Petrópolis

Av. Afonso Pena, 438 A

Fone/Fax (84) 3615-6100

#### Lagoa Nova

Av. Prudente de Moraes, 5458

Fone/Fax (84) 3615-6100

#### Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A

Fone/Fax (84) 3644-3800

#### Governador Valadares/MG

R. Barão do Rio Branco, 106

Fone/Fax (33) 3271-4117

#### São José dos Campos

Praça Elza Ferreira Rahal, 639

Fone/Fax (12) 3921-5099

#### Maceió/AL

#### Farol

R. Joaquim Nabuco, 35

Tel/Fax (82) 3304-4200

#### Ponta Verde

Rua Eng. Mário de Gusmão, 260

Loja 4 - Galery

Tel/Fax (82) 3304-4200

#### Pajuçara

Rua Jangadeiros Alagoanos, 875

Tel/Fax (82) 3304-4200

#### Arapiraca/AL

Rua Fernandes Lima, 198

Fone/Fax (82) 3522-5763

## FUCUS VESICULOSUS

**Nome comum:**Fucus, Alface do Mar, Cavalinho do Mar e Alga Vesiculosa.

**Origem:** É uma alga castanha encontrada em abundância nas costas do Atlântico, Pacífico e Mar do Norte.

**Uso:** O principal e mais importante constituinte do fucus é o iodo, mas também contém, entre outros, sais minerais, vitaminas e provitaminas A e D. Pelo seu teor de iodo estimula a tireoide regularizando a produção do hormônio tireotrofina e acelerando o metabolismo de glicose e ácidos graxos. Desta forma pode ser usado como auxiliar no tratamento da obesidade. Também pela ativação do metabolismo e pela presença de mucilagens, promove um aumento do trânsito intestinal, possuindo ainda ligeira ação diurética.

# Editorial

## Reflexão imprescindível para quem possa estar...

### “Precisando de Amor”

Quem não gosta de ser amado ou de receber uma atenção especial?

Quem é que de livre e espontânea vontade prefere a solidão a uma boa companhia?

Ora, todo mundo quer uma boa companhia, e de preferência, para o todo sempre.

Mas, conviver com essa "boa companhia" diariamente por 3, 5, 10, 15, 25 anos é que é o difícil. No começo dos relacionamentos e até um ano de vida amorosa, tudo são mais ou menos flores. Nesse mundo maluco e agitado, as pessoas estão se encontrando hoje, se amando amanhã e entrando em crise depois de amanhã. As pessoas não estão conseguindo conviver sozinhas com seus conflitos, vícios e qualidades, e partem desesperadamente para encontrar alguém, a tal da alma gêmea, que, na maioria das vezes pode não ser gêmea, mas é muito, muito semelhante. Só que nós acreditamos que é muito diferente. No fundo, queremos que seja diferente, e, que, de preferência, não tenha as mesmas fraquezas que nós. Queremos, na verdade, que o objeto da nossa paixão complete as nossas incompetências. Por isso costumamos dizer “eu preciso de você”, e, embora essa frase possa soar muito romântica, não há nada de romântico nisso. Amor e necessidade são coisas bem diferentes. Para aprendermos essa diferença é preciso, antes de mais nada, darmos um mergulho fundo em nós mesmos e nos conhecermos melhor. Quando fazemos isso, fica mais fácil entender que quem está do nosso lado é o nosso semelhante; é alguém que tem algumas lições de vida a aprender muito parecidas com as nossas. Imaginemos, agora, como isso pode ser bom: não costumamos dizer que a união faz a força? Então, o amor é isso, unir as competências para aprendermos juntos, e não brigar pelas incompetências, exigindo que o outro seja ou aja da forma que nós não conseguimos ser ou agir. Como escreveu Mário Quintana: “Com o tempo, você vai percebendo que para ser feliz com uma outra pessoa é preciso, em primeiro lugar, não precisar dela. Percebe também que aquela pessoa que você ama (ou acha que ama) e que não quer nada com você, definitivamente, não é a pessoa da sua vida. Você aprende a gostar de você, a se cuidar, e, principalmente, a gostar de quem também gosta de você. O segredo é não correr atrás das borboletas... é cuidar do seu jardim para que elas venham até você. No final das contas, vai achar não quem você estava procurando, mas quem estava procurando por você!”

# Matéria

## Obesidade...

### Tire esse peso da consciência!



Caracterizada pelo aumento da quantidade de gordura acumulada no corpo, a obesidade não é apenas uma insatisfação estética ou não se sentir bem consigo próprio. Ela vai além disso, e já se tornou um caso de saúde pública. Tendo como base o IMC (Índice de Massa Corpórea, que é calculado dividindo o peso em quilo pela altura em metro ao quadrado), e somando as pessoas que tem sobrepeso ( $25 < \text{IMC} < 30 \text{Kg/m}^2$ ) àquelas já consideradas obesas ( $\text{IMC} > 30 \text{Kg/m}^2$ ) podemos dizer que mais da metade da população brasileira sofre de obesidade. A causa desse problema é multifatorial. A modificação do padrão alimentar associada ao sedentarismo e a descoberta de genes relacionados à sua hereditariedade são os principais fatores para índices tão expressivos dessa doença. Causas psicológicas ou psicossomáticas também vêm sendo estudadas. As conseqüências para o organismo relacionadas ao aumento de peso são várias, mas, a mais expressiva delas é o aumento de risco para doenças cardiovasculares.

O Brasil é um grande consumidor de medicamentos para emagrecer. Mas, somente usar anorexígenos não é uma solução, e os índices aqui citados demonstram isso. Esses medicamentos, na sua maioria, não podem ser utilizados em longo prazo, não são recomendados para todas as pessoas, pois existem as contra-indicações clínicas individuais e possuem efeitos colaterais. É importante ressaltar que os medicamentos para obesidade não curam. Eles atuam no sistema nervoso central inibindo o apetite. Esse efeito é transitório, só dura enquanto o medicamento estiver fazendo efeito. O maior resultado que pode se esperar de um anorexígeno é auxiliar a mudança de hábitos alimentares. Porém, se o tratamento com medicamentos não vier acompanhado de uma verdadeira mudança, com a introdução de novos hábitos alimentares, prática de exercícios físicos e apoio psicoterapêutico, o mais comum é que, assim que a pessoa chegar no seu peso ideal e interromper a dieta e o medicamento, ela volte a engordar, e, às vezes, atingindo um peso maior do que tinha antes. Ficar longos períodos sem comer, ou fazer dietas milagrosas é a pior forma de tentar emagrecer, segundo os especialistas. Com a intenção de garantir uma reserva para sobreviver, é como se o corpo raciocinasse: “não vai comer? Então, vou economizar”!

O Dr. Alfredo Halpern, endocrinologista, autor do livro “Magro para sempre”, aconselha:

- 1- Não se culpe por ter excesso de peso. Procure ajuda e emagreça.
- 2- Fuja das fórmulas mágicas e das dietas milagrosas. O que vale é aprender a comer.
- 3- Não há alimento proibido. O segredo é não exagerar em nada.
- 4- É possível comer bem e ter um peso normal.
- 5- Obesidade é uma doença e, às vezes, seu tratamento requer a intervenção de medicamentos. Mas lembre-se: eles precisam ser receitados por um médico.