






O mais interessante é que.....

 O chá verde, considerado milenarmente pela cultura oriental como uma bebida de poder curativo, foi alvo de estudo por pesquisadores do Health Care Food Research Laboratories, em Tokyo, Japão, que procuraram avaliar se seu consumo regular poderia auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares, assim como na redução da obesidade. Os resultados foram lançados no Obesity 2007.

 Mulheres japonesas consideradas obesas foram selecionadas, para participar do estudo. Elas foram divididas em dois grupos que receberiam quantidades diferentes de chá verde diariamente. Medidas como o peso corporal, índice de massa corpórea (IMC), massa de gordura corporal, circunferência da cintura, área de gordura visceral e subcutânea, foram realizadas em todas as participantes. Além dessas mensurações, obteve-se, também, periodicamente, os níveis de pressão arterial e a análise do colesterol total e suas frações – informações importantes para a pesquisa, em virtude de ser a obesidade, a hipertensão e os problemas em relação ao colesterol sérico alguns dos principais fatores associados ao desenvolvimento de doenças cardíacas.

 Os resultados encontrados pelos pesquisadores, ao final do experimento, demonstraram uma redução significativa tanto da gordura corporal quanto da pressão arterial e das taxas de LDL colesterol (considerado como colesterol ruim), principalmente no grupo no qual a ingestão de chá verde foi em grandes volumes diários. Nenhum efeito colateral foi observado entre as participantes. Esses dados sugerem que essa bebida pode auxiliar na diminuição da obesidade e dos fatores de risco para enfermidades do coração.

Fonte: www.guiaviverbem.com.br



Azeite extravirgem contra o acúmulo de gordura

Dicas

Uma pesquisa recente mostrou que duas colheres de sopa de azeite extravirgem são suficientes para prevenir o acúmulo de gordura na região do abdome, que forma a temida barriga. Dos azeites, apenas o extravirgem é considerado alimento funcional, definido como aquele que além de cumprir as funções nutricionais básicas, quando consumido regularmente, tem efeitos benéficos à saúde. O azeite extravirgem tem benefícios porque é rico em ácido graxo ômega 9, o chamado ácido oleico, e flavonóides, as mesmas substâncias antioxidantes presentes no chocolate e no vinho. A presença de antioxidantes evita a formação dos radicais livres, que favorecem o envelhecimento das células e o aparecimento de doenças. Além disso, os antioxidantes fortalecem o sistema imunológico. O azeite extravirgem é a nossa principal fonte de ômega 9, pois 75% dos ácidos graxos presentes nele são ômega 9. O nosso organismo precisa, para um bom funcionamento, dos três tipos de ácidos graxos - ômega 3, 6 e 9. A ingestão dos três deve ser equilibrada, para favorecer a formação, por exemplo, do HDL, o chamado colesterol bom. Mas, o problema é que a maioria das pessoas ingere muito mais o ômega 6, presente em quase todos os alimentos, enquanto os ômega 3 e 9 têm fontes mais restritas. As principais fontes de ômega 3 são os peixes, mas não qualquer um - eles estão presentes em grandes quantidades na sardinha, no atum e no salmão. Para o azeite não perder suas propriedades benéficas à saúde, não deve ser levado ao fogo, mas deve ser consumido cru. Por isso, a recomendação é usá-lo para temperar saladas. E se acrescentarmos limão, ainda há um incremento de vitamina C, também antioxidante. Enquanto os outros óleos são produzidos a partir das sementes, o azeite é o único óleo extraído da fruta (azeitona). A qualidade oscila como a dos vinhos, mas todos têm gordura monoinsaturada, vitaminas, antioxidantes e minerais, além de vitamina E. O azeite, como os óleos, também tem gordura saturada. Por isso, uma boa dica é comparar, através do rótulo, a porcentagem de gordura saturada presente nas diferentes marcas. O consumo de gorduras boas não deve ultrapassar 30% a 35% das calorias consumidas no dia - o que equivale de uma a duas colheres de sopa.



Ao Farmacêutico
A farmácia da sua confiança

Inphorme

ANO VII Nº 02 Mar/Abril/ Mai 2008

 Um roteiro para ser feliz.....pág.2

O amor é um sentimento que faz parte...

 Como está o nível do seu colesterol.....pág.3

O que fazer quando se descobre....

 O mais interessante é que.....pág.4

O chá verde considerado...



Ficha

Natal/RN

Tirol

Av. Afonso Pena, 1046

Fone/Fax (84) 3615-6100

Av. Hermes da Fonseca, 1630 - loja 2

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, 63

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

Av. Rio Branco, 157B

Galeria Espaço Empresarial

Fone/Fax (82) 3522-5763

Mikania glomerata S.

Nome comum: Guaco

Origem: Originário da América do Sul, o guaco é encontrado na Argentina, Paraguai, Uruguai e no Brasil, especialmente nas regiões Sul e Sudeste.

Uso: Nas afecções respiratórias como expectorante, broncodilatador e antiasmático. Estimula a secreção e eliminação da urina. Útil em casos febris onde exerce apreciável efeito sudorífico. Age na pele formando uma película ou filme protetor quando utilizado externamente.

Fonte: Compêndio de Fitoterapia MagridTeske/Anny Margaly M. Trentini

Editorial

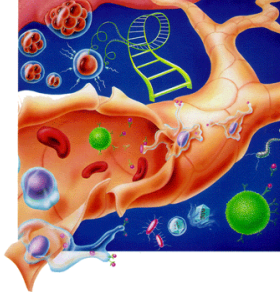
UM ROTEIRO PARA SER FELIZ NO AMOR

O amor é um sentimento que faz parte da "felicidade democrática", aquela que é acessível a todos nós. É difícil definir felicidade: podemos, de modo simplificado, dizer que uma pessoa é feliz quando é capaz de usufruir sem grande culpa os momentos de prazer e de aceitar com serenidade as inevitáveis fases de sofrimento. Apesar de ser acessível a todos, o fato é que são muito raras as pessoas que são bem sucedidas no amor. O primeiro passo para a felicidade sentimental consiste em aprendermos a ficar razoavelmente bem sozinhos. Pessoas capazes de ficar bem consigo mesmas são menos ansiosas e podem esperar com mais sabedoria a chegada de amigos e parceiros sentimentais adequados. A escolha amorosa adequada se faz quando o outro nos desperta o amor, a amizade e o interesse sexual. Não é raro que no início do processo de intimidade a sexualidade não se manifeste em toda sua intensidade. Isso não deve ser motivo de preocupação, já que faz parte dos medos que todos temos quando estamos diante de alguém que nos encanta de modo especial. O medo relacionado com o encantamento amoroso é que determina o estado que chamamos de paixão: paixão é amor mais medo! Temos medo de perder aquela pessoa tão especial e do sofrimento que, nessa condição, teríamos. Para ser feliz no amor é preciso ter coragem e enfrentar o medo que a ele se associa. Quando o medo se atenua, desaparece a paixão. Isso não deve ser entendido como o enfraquecimento ou o fim do sentimento amoroso pleno. Sobrou "apenas" o amor. A admiração só desaparecerá se houver abalos graves na confiança ou se tiver havido grave engano na avaliação do parceiro. É nesse ponto que percebemos que a escolha amorosa se faz tanto com o coração como com a razão: a admiração deriva de uma avaliação racional do outro, ainda que o façamos de modo camuflado porque aprendemos que o amor é uma mágica determinada pelas flechas do Cupido. A avaliação da importância das diferenças que finalmente se revelaram determinará a evolução, ou não, do relacionamento. Assim, a maturidade emocional que se caracteriza pela capacidade de suportarmos bem as dores da vida é requisito indispensável para a felicidade amorosa. A maturidade moral dos que se amam é indispensável para que se estabeleça a mágica da confiança, indispensável para que tenhamos coragem de enfrentar o medo de sermos traídos ou enganados, o que geraria um dos maiores sofrimentos a que nós humanos estamos sujeitos. Não podemos confiar a não ser em pessoas honestas, constantes e consistentes. Assim sendo, este é mais um requisito para que possamos ser felizes no amor. Temos que possuir esta virtude moral e valorizá-la como indispensável no amado. São tantos os requisitos básicos para que o amor se estabeleça que não espanta que ele seja tão incomum mesmo sendo uma felicidade possível para todos. Temos que nos desenvolver emocionalmente até atingir a maturidade que nos permita competência para lidar com frustrações. Temos que avançar moralmente para nos tornarmos confiáveis. Temos que ganhar conhecimento mais sofisticado e útil sobre o amor para que possamos ter uma razão geradora da coragem necessária para ousarmos nessa aventura. Temos que ter competência para ficar sozinhos para que possamos desenvolver melhor nossa individualidade e não nos deixarmos seduzir pela tentação da fusão romântica e a excessiva dependência, além de podermos esperar com paciência a chegada de um parceiro adequado. Acontece que elas não são fáceis de serem conquistadas e nem se pode chegar a elas a não ser por meio de uma longa e persistente caminhada. Não existem atalhos e o trajeto pode demorar anos. O caminho é por vezes penoso, mas ainda assim fascinante. Trata-se de uma densa viagem para dentro de nós mesmos, na direção do autoconhecimento. Quando estamos prontos, o parceiro adequado acaba se mostrando diante de nossos olhos. Não precisamos nos esforçar, sair de nossas rotinas de vida e buscar ativamente o encontro amoroso. Tudo irá acontecer quando for chegada a hora e sempre é bom ter paciência, já que esperar com serenidade é uma das condições mais difíceis de vivenciarmos. Mas, finalmente, chega a recompensa. A felicidade sentimental é a recompensa acessível a todos os que completarem o ciclo mínimo de evolução emocional.

Extraído do texto de Flávio Gikovate

Matéria

Como está o nível do seu colesterol?



O que fazer quando se descobre que o nível de colesterol sanguíneo está alto?

- Uma vez confirmado o diagnóstico do aumento do colesterol sanguíneo, devem ser verificados os hábitos de vida, para que mudanças possam ser estabelecidas. Dessa forma, os primeiros passos devem envolver modificações na direção de um conjunto de atitudes voltadas para uma vida saudável.

O cigarro influencia no nível de colesterol?

- Além dos vários efeitos nocivos que tem sobre o aparelho cardiocirculatório, o cigarro leva à modificação do perfil lipídico, com a modificação do HDL-colesterol e aumento discreto dos triglicérides e do LDL-colesterol.

E o exercício físico, é importante?

O nível de atividade física também deve ser avaliado, já que o exercício físico regular, principalmente o aeróbico, leva à melhoria do perfil lipídico. Normalmente, após alguns meses do início de uma atividade física, já se percebe a diminuição dos triglicérides, aumento do HDL-colesterol e diminuição do LDL-colesterol (principalmente quando há perda de peso). No entanto, o efeito do exercício sobre o metabolismo depende mais da sua regularidade e do tempo em que é realizado, do que da sua intensidade.

Existe relação entre o estresse e o colesterol?

O estresse emocional é, sabidamente, fator de risco para a doença das coronárias. Assim, programas para a diminuição desse problema podem ser implantados, fazendo com que as pessoas tolerem melhor as frustrações e as ansiedades do dia a dia.

Quais os cuidados que devemos ter para manter o colesterol sob controle?

Primeiro, deve-se restringir o consumo total de gorduras (menos de 30% do valor calórico total do dia). Se ingerirmos gorduras saturadas (encontradas geralmente nos produtos de origem animal), teremos um estímulo alimentar maior para o aumento da LDL-colesterol. Sendo assim, elas devem ter sua digestão restrita a não mais que 7% do valor calórico total.

Como o colesterol alimentar influencia no colesterol sanguíneo?

Existe uma variação individual na resposta do colesterol sanguíneo ao colesterol alimentar, fazendo com que alguns indivíduos aumentem mais que outros seu colesterol do sangue, quando consomem alimentos ricos em colesterol.

Quais alimentos são ricos em gordura saturada?

Principalmente os de origem animal, como as carnes e seus derivados (embutidos em geral), o leite e seus derivados (nata de leite, manteiga, iogurte creme de leite, requeijão), e também alguns de origem vegetal, como o óleo de palma (dendê) e a banha de coco.

Quais alimentos são ricos em colesterol?

São sempre de origem animal (carnes, leite, ovos e seus derivados), uma vez que não é encontrado nos de origem vegetal. Alguns alimentos contêm teor mais alto de colesterol, como os frutos do mar (camarão, polvo, lula, marisco, caranguejo, ostra) e as vísceras (miolo, fígado, miúdo - rins, costela, coração).

Quais são os níveis diários de consumo de colesterol?

A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que sejam consumidas no máximo 200 mg por dia de colesterol na alimentação, quantia que está contida, aproximadamente, em uma gema de ovo.

O que é preciso para ter uma vida saudável?

É importante mudar não apenas a qualidade dos alimentos, mas também a quantidade, ajustando as necessidades calóricas e nutricionais para cada situação. Conhecer a composição dos produtos que consumimos é fundamental para que possamos fazer uma alimentação saudável. A prática de atividade física e regular, a abstenção do fumo, o controle do peso e do estresse emocional, também complementam o estilo de vida adequado para a prevenção ou controle da doença arterosclerótica.

Fonte: Informações retiradas do folheto distribuído pela Sociedade Brasileira de Cardiologia com o apoio da Astrazeneca.