



O mais interessante é que...

A pesquisa realizada no Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp – Campinas – no ano de 2008 comparou os efeitos da ingestão diária de um alimento à base de soja com o uso de terapia hormonal (TH) de baixa dosagem e placebo sobre os sintomas menopausais psicológicos, somáticos e urogenitais em mulheres na pós-menopausa.

Foram triadas 1520 mulheres, das quais 60 foram selecionadas para participar do estudo. Elas apresentavam idade entre 40 e 60 anos, tempo médio de menopausa de 4,1 anos e foram divididas em três grupos: um grupo recebeu o alimento à base de soja (90mg de isoflavonas e 24g de proteína de soja - Previna®), outro grupo recebeu terapia hormonal de baixa dosagem (1mg estradiol e 0,5mg de acetato de noretisterona - Actívelle®) e um grupo controle recebeu placebo (maltodextrina). A pesquisa foi conduzida por um período de 16 semanas.

Os resultados mostraram que os fitohormônios da soja foram eficazes no alívio dos sintomas como ondas de calor (redução de 65,4%) e problemas musculares e articulares (redução de 40%), produzindo também uma melhora significativa na secura vaginal. Os mesmos resultados ocorreram com o uso da TH, quando comparada com o uso de placebo. Os autores do estudo chegaram à conclusão de que os fitohormônios avaliados podem ser uma boa opção para muitas mulheres que decidem não utilizar a TH para o controle dos sintomas relacionados à menopausa.

Fonte: www.estudosojamenopausa.com.br



Dicas

Suplementos alimentares: consumir ou não consumir?

Suplemento alimentar é toda e qualquer substância, que apresenta características de completar a atividade normalmente oferecida pelos alimentos ingeridos diariamente. É, em outros termos, aquilo que se acresce através de produtos nutrientes à alimentação básica. Muitos estudos epidemiológicos apontam para benefícios de certos alimentos, mas o consumo de nutrientes, de forma isolada, não está atingindo os resultados esperados. Ainda se está no início dos estudos sobre o uso de altas doses de nutrientes alimentares. Não é aconselhável precipitar-se, em campanhas de promoção de saúde, desconsiderando-se possíveis efeitos adversos no uso de nutrientes isolados e em altas concentrações. Alguns estudos, no entanto, apontam um lado positivo da suplementação. É o caso da suplementação com cálcio e vitamina D em relação à saúde óssea, ômega-3 e doenças cardiovasculares e o caso da glucosamina e condroitina em relação à osteoartrite. A atitude de se consumir, diariamente, polivitamínicos é uma atitude de risco. A questão é não radicalizar a posição contrária em relação aos suplementos, deve-se buscar o uso razoável dos mesmos e avaliar que a alimentação, mesmo sem os possíveis efeitos adversos dos suplementos, também envolve muitos riscos para o organismo humano, quando praticada de forma desequilibrada e inadequada.

Inphorme

ANO VIII Nº 04 Julho/Ago/Set 2009

Dieta..... pág. 2

Recebi por e-mail da amiga Cristiane...

Alimentos Funcionais..... pág. 3

Alimento funcional é aquele alimento ou ingrediente...

O mais interessante é que..... pág. 4

A pesquisa realizada no Departamento...



Ficha

Chlorella pyrenoidosa

Natal/RN
Tirol

Av. Hermes da Fonseca, 1630 - Loja 2
Av. Afonso Pena, 1046
Fone/Fax (84) 3615-6100

Lagoa Nova

Av. Prudente de Moraes, 5458
Fone/Fax (84) 3615-6100

Capim Macio

Av. Ayrton Sena - Mandacaru Mall
Lojas 43/44
Tel./Fax (84) 3615-6100

Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A - Centro
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

Maceló/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 Cecília Vieira
Fone/Fax (82) 3522-5763

São Miguel dos Campos/AL

Rua Barão de Jequiá, 86
Shopping Cinema
Tel./Fax (82) 3271-1480

Nome comum:
Chlorella.

Origem: Encontrada espontaneamente em tanques e lagos. Os primeiros estudos científicos desenvolveram-se na II Guerra Mundial por alemães e norte-americanos objetivando encontrar complementação alimentar eficiente para usar nos campos de batalha. Atualmente é cultivada na China e Japão e produzida em escala industrial com elevada biotecnologia.

Uso: É usado como suplemento alimentar, desintoxicante, normalizante da função intestinal, estimulante do sistema imune, promotor da reparação tecidual e da integridade celular, auxiliar nos regimes de emagrecimento e nos distúrbios digestivos e cardiovasculares, na redução de colesterol e triglicérides elevados.

Fonte: Magrid Teske; Anny Margaly M. Trentini - Compêndio de Fitoterapia



Dieta...

por Luiz Fernando Veríssimo

Recebi por e-mail da amiga Cristiane...

"Cada semana, uma novidade. A última foi que pizza previne câncer do esôfago. Acho a maior graça. Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas, "perai", não exagere... Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos. Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal prá minha saúde. Prazer faz muito bem... Dormir me deixa zero km. Ler um bom livro faz-me sentir novo em folha... Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas, depois, rejuvenesço uns cinco anos! Viagens aéreas não me incham as pernas... incham-me o cérebro, volto cheio de idéias! Brigar me provoca arritmia cardíaca... Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago! Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda a fé no ser humano... E telejornais... Os médicos deveriam proibir... como doem! Caminhar faz bem, namorar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo faz muito bem: você exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada. Acordar de manhã, arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite, isso sim, é prejudicial à saúde. E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda. Não pedir perdão pelas nossas mancadas, dá câncer, guardar mágoas, ser pessimista, preconceituoso ou falso moralista, não há tomate ou mussarela que previna! Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau! Cinema é melhor prá saúde do que pipoca. Conversa é melhor do que piada. Exercício é melhor do que cirurgia. Humor é melhor do que rancor. Amigos são melhores do que gente influente. Economia é melhor do que dívida. Pergunta é melhor do que dúvida. Sonhar é o melhor de tudo e muito melhor do que nada!"



Alimentos Funcionais: Prá que servem?

Alimento funcional é aquele que, além das funções nutricionais básicas, produz benefícios à saúde, pois apresentam componentes ativos capazes de prevenir doenças ou reduzir os seus riscos, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica e a sua eficácia e segurança serem asseguradas por estudos científicos. Quando consumidos em sua forma natural, ou seja, na forma de alimento, não apresentam contra indicações. A eficácia desses alimentos depende de uma dieta equilibrada. Isto quer dizer que, se a pessoa estiver utilizando um alimento para o controle do colesterol, ela somente terá resultados positivos, se associá-lo a uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol. A seguir, uma tabela dos compostos funcionais mais investigados pela ciência:

COMPONENTES ATIVOS	PROPRIEDADES BENÉFICAS	ALIMENTOS FUNCIONAIS QUE CONTÊM O COMPONENTE
Isoflaonas	Ação estrogênica, reduz sintomas da menopausa	Soja e derivados
Proteínas de soja	Reduz níveis de colesterol	Soja e derivados
Ácidos graxos ômega-3(EPA E DHA)	Redução do LDL-colesterol; ação antiinflamatória.	Sardinha, salmão, atum, anchova, arenque
Ácido limolênico	Estimula sistema imunológico e tem ação antiinflamatória	Óleos de linhaça, colza, soja; nozes e amêndoas
Catequinas	Reduz colesterol e estimula sistema imunológico	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto
Licopeno	Ação antioxidante e reduz níveis de colesterol	Tomate, goiaba e pimentão vermelhos, melancia
Fibras solúveis e insolúveis	Favorece a função intestinal, controle da glicemia e auxilia no tratamento da obesidade	Cereais, leguminosas e hortaliças
Prébióticos - frutooligosacarídeos, inulina	Ativam a microflora intestinal, favorecendo o funcionamento do intestino	Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon
Sulfetos alílicos (alil sulfetos)	Redução do colesterol, pressão sanguínea, melhora do sistema imunológico	Alho e cebola
Probióticos Bifidobactérias e Lactobacilos	Favorecem as funções gastrointestinais	logurtes e outros produtos lácteos fermentados

Fonte: Baseado publicação da Dra Joicelem Mastrodi Salgado Pesquisadora e Profa Titular ESALQ / USP - Piracicaba/ S.P. Presidente e Fundadora da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais - SBAF.-