EDIÇÃO TRADUZIDA PELO DIAGNÓSTICOS DO BRASIL.

ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR

ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO DA AMÉRICA LATINA

Pág

02 Alimentos fermentados

05 Cãibras musculares

07 Batata doce

09 Canhotos e destros

11 Gerascofobia

14 Supernutrientes

17 Magnésio

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

ALIMENTOS
FERMENTADOS

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

ALIMENTOS FERMENTADOS

A fermentação é um processo natural no qual micro-organismos, como as leveduras e as bactérias, convertem moléculas complexas (carboidratos, tais como amido e açúcar) em moléculas simples (álcool ou ácidos). Durante esse processo de fermentação, formam-se bactérias benéficas (probióticos) à saúde. Veja abaixo uma lista de alimentos fermentados:

CHUCRUTE: Repolho fermentado.

KOMBUCHA: Chá preto ou verde efervescente, fementado e rico em probióticos.

MISSÔ: Condimento (pasta de soja que se adiciona à sopa).

PICLES: Preparação baseada em diversos vegetais (pepino, cebola, cenoura, couve-flor) que se conserva em vinagre.

IOGURTE: Produto lácteo obtido da fermentação do leite.

KEFIR: Resultado da fermentação do leite com grãos, é um produto -lácteo parecido com iogurte líquido.-

TEMPEH: Produto alimentício procedente da fermentação da soja.

KIMICHI: Alimento coreano picante à base de repolho e outros vegetais.

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

ALIMENTOS FERMENTADOS

Os alimentos fermentados oferecem vários benefícios a quem os consome:

Ajudam a restituir a microbiota, aumentando a quantidade e variedade de boas bactérias

Beneficiam o sistema imune: um importante estudo efetuado em 2008 demonstrou que as pessoas que tomaram probióticos/prebióticos por 90 dias durante a epidemia de influenza, diminuíram em 75% a incidência desta doença, se comparado com um grupo de controle que ingeriu placebo. Os alimentos fermentados são, por outro lado, ricos em vitaminas e minerais que promovem a boa saúde.

Favorecem a saúde mental: um equilíbrio saudável microbiano, como resultado da ingestão de alimentos fermentados, é benéfico para o intestino e para o cérebro, diminuindo as possibilidades de ter depressão e ansiedade.

Benefícios do kimichi: reduz a gordura corporal, diminui significativamente a glicemia, a pressão arterial e os níveis de colesterol **"mau"** (LDL).

CÃIBRAS MUSCULARES

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

CÃIBRAS MUSCULARES

A cãibra é a contração brusca e involuntária de um músculo que ocorre frequentemente na panturrilha, na sola do pé e nos dedos da mão e do pé, entre outros lugares. Ela pode durar de alguns segundos a vários minutos.

Às vezes não se sabe como a cãibra ocorre, mas existem condições que favorecem a sua manifestação, como por exemplo, o exercício prolongado, cansaço e desidratação, assim como a deficiência de magnésio e potássio. O risco de cãibras aumenta nas mulheres durante a gravidez. A idade influi na frequência deste fenômeno, sendo ela maior nos adultos e idosos.

O consumo de alguns medicamentos, como as estatinas, utilizadas para diminuir os níveis de colesterol no sangue, também favorece as cãibras nas extremidades.

Elas costumam desaparecer de maneira espontânea. Se isto não acontecer, é conveniente realizar uma massagem e aquecer a região. Uma forma de preveni-las é consumir quantidades abundantes de líquidos antes e durante o exercício e se alongar após o mesmo, bem como antes de se deitar.

BATATA DOCE

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

BATATA DOCE

A **batata doce** é um alimento com grande poder antioxidante e anti-inflamatório. Durante a digestão, ela neutraliza os radicais livres, presentes no organismo, os quais favorecem o envelhecimento e o câncer.

• Este tubérculo tem um alto teor de vitamina A e betacaroteno, sendo um elemento protetor da pele e da vista. Além de ser rico em vitamina C, potássio, ferro e cálcio.

• O ferro presente em frutas, verduras e frutos secos é de absorção mais difícil do que aquele que está contido nas carnes. A combinação de ferro e vitamina C, presentes na batata doce, favorece a absorção deste ferro.

• Diferentemente da batata inglesa, mais comum em nossa mesa, que tem um índice glicêmico elevado, o da batata doce é baixo e seu teor de fibra é maior, porquanto deve preferir-se seu consumo ao da batata inglesa. A melhor maneira de cozinhá-las é ao forno, para conservar ao máximo suas propriedades nutritivas.

CANHOTOS E DESTROS

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

CANHOTOS E DESTROS

Os destros constituem a maior parte dos seres humanos e assim tem sido desde a Idade da Pedra. Isto é sabido pelas pesquisas em ossos das extremidades superiores de antigos esqueletos e pelo estudo de ferramentas utilizadas naquela época.

Nos países ocidentais, a porcentagem de canhotos não supera os 10 % e os ambidestros são pouco frequentes. Só em 2019 se esclareceu a participação genética neste fenômeno ao se observar que há diferenças no DNA de destros e canhotos. Já no útero, no segundo trimestre de gestação, os fetos mostram uma diferença ao chuparem o dedo da mão direita ou esquerda.

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

GERASCOFOBIA

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

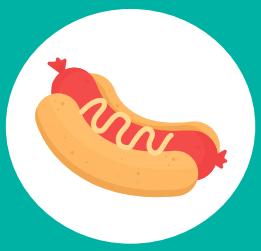
GERASCOFOBIA O MEDO DE ENVELHECER

A gerascofobia se apresenta como um medo irracional de envelhecer e está presente em quem padece o desejo de ser eternamente jovem. Às vezes ela se associa à gerontofobia, que é o medo irracional das pessoas da mesma idade ou mais idosas. É importante assumir que os anos passam sem focar na ideia de envelhecer. Aproveite seus anos e a experiência que eles trazem.

A base do envelhecimento é constituída pela inflamação neurológica juntamente com alterações metabólicas e hormonais, sendo uma alteração cuja correção reverte o processo de envelhecimento.

Esta inflamação neurológica se concentra especialmente no hipotálamo, produzindo um transtorno metabólico importante (conhecido como síndrome metabólica) associado ao transtorno hormonal (alterações nos níveis de leptina e insulina) e comprometimento cerebral (alteração do conhecimento e memória, alteração comportamental, depressão e ansiedade). Pode-se observar nestes casos uma baixa do metabolismo e energia nos neurônios. A neuroinflamação é, por outro lado, uma causa importante da Doença de Alzheimer.

FATORES QUE FAVORECEM A INFLAMAÇÃO NEUROLÓGICO



A alimentação moderna é baseada em alimentos processados que contém conservantes, aromatizantes e outros produtos químicos, além de altos níveis de açúcar e gorduras saturadas. Segundo um estudo publicado no Journal of Clinical Nutririon, 1.000 calorias diárias provêm de alimentos altamente processados. **O pior lugar para comer são os restaurantes de comida rápida, já que este tipo de alimentação diminue o metabolismo e favorece a obesidade.**

Déficit de supernutrientes: sua deficiência produz deterioração cognitiva, transtornos comportamentais, confusão e a diminuição do metabolismo que provoca obesidade.

FATORES QUE FAVORECEM A INFLAMAÇÃO NEUROLÓGICA

Contaminantes como os da poluição ambiental, pesticidas, herbicidas e outros

Estresse

Altenativas de comidas saudáveis capazes de reverter o processo de envelhecimento.

Consumir frutas (evitar aquelas ricas em frutose, tais como uvas, melão, damascos e figos) e vegetais frescos (evitar aqueles que contém amido, tais como as batatas), proteínas animais sem gordura, proteínas vegetais e gorduras não saturadas. Consuma alimentos orgânicos e, no caso das frutas não orgânicas, lave-as e, se possível, descasque-as.

Evite toxinas: Evitar inalar toxinas liberadas no meio ambiente como resíduos tóxicos produzidos por aerosol.

Evite o estresse: a terapia antiestresse reduz a inflamação neurológica.

Consumir supernutrientes: estes impulsionam o rendimento cerebral enquanto que sua deficiência produz deterioração cognitiva, transtornos comportamentais, confusão e obesidade. A alimentação habitual tem muito pouca quantidade deles. Não importa quantas multivitaminas toma ou quantos alimentos saudáveis a sua dieta contém, é bem provável que tenha deficiência destes supernutrientes necessários durante a vida toda.

SUPERNUTRIENTES

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

SUPERNUTRIENTES

Aqui temos 4 supernutrientes antienvelhecimento que ajudam a reduzir a inflamação neurológica e tardam o envelhecimento:

Folatos

- Também conhecido como ácido fólico ou vitamina B9, é um nutriente essencial para que o organismo funcione de maneira adequada. Como o corpo humano não os fabrica, é necessário incluí-los na dieta.
- Alguns alimentos ricos em folatos são o espinafre, aspargos, alface romana, abacate e brócolis.
- Foi comprovado que um número importante de pessoas tem níveis deficitários de ácido fólico, o que afeta a cognição e o comportamento, mais do que corresponderia a sua idade. Nestes casos o problema não é a ingestão de folatos, mas a falta de uma enzima que favorece sua absorção. A solução para estes casos seria uma nova forma destes folatos chamada Quatrefolic, que não requer a enzima para sua absorção.
- Pesquisadores defendem que a deficiência de folatos poderia ser um dos fatores responsáveis pela Doença de Alzheimer.

Ciliticolina

- Supernutriente de grande relevância para a saúde cerebral dado que participa na síntese de fosfolipídios da membrana celular.
- A colina, seu predecessor, é essencial para o funcionamento dos neurotransmissores.
- Pesquisadores da Universidade de Oslo descobriram que um déficit de colina impacta negativamente a função cognitiva.
- Se os níveis de colina e folatos estiverem baixos, o risco de problemas cognitivos como confusão e esquecimento triplica-se.

SUPERNUTRIENTES

CoQ10

- Presente na mitocôndria celular e tem a função de neutralizar os radicais livres.
- Ajuda a produzir energia em todas as células do organismo, especialmente no coração e cérebro. A deficiência deste supernutriente pode produzir doenças cardíacas, transtornos neurológicos e fibromialgia entre outros.
- É encontrada em alimentos como salmão, atum, sardinhas, anchovas, carnes vermelhas e vísceras, soja, gergelim, amêndoas, pistaches, amendoim, azeite, óleo de soja, brócolis, alho, cenouras e pimentões.
- Também pode consumir-se na forma de suplemento.

L-Carnitina

- Supernutriente de grande relevância para a saúde cerebral dado que participa na síntese de fosfolipídios da membrana celular
- A colina, seu predecessor, é essencial para o funcionamento dos neurotransmissores.
- Pesquisadores da Universidade de Oslo descobriram que um déficit de colina impacta negativamente a função cognitiva.
- Se os níveis de colina e folatos estiverem baixos, o risco de problemas cognitivos como confusão e esquecimento triplica-se.

MAGNÉSIO

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

MAGNÉSIO

Este mineral está direta e intimamente relacionado com como o ser humano se sente, age e percebe a si mesmo.

Ele é essencial para manter a saúde dos ossos, pressão arterial, saúde cardiovascular e digestiva, controle da glicemia, manejo do estresse, sensação de bem-estar geral, qualidade do sono, músculos sadios e resposta inflamatória.

Seu déficit produz dor nas costas, depressão, arritmia cardíaca, inquietude, ansiedade, insônia, cãibras musculares, tiques e síndrome de pernas inquietas.

Antibióticos, anticonceptivos, diuréticos e álcool contribuem para sua diminuição no organismo.

Alimentos que proporcionam boas quantidades de magnésio são:

Espinafre e todas as verduras de folhas verde escuras

Beterraba

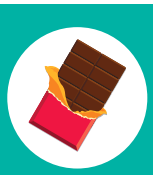
Sementes de abóbora e gergelim. Em menor proporção, de linhaça e chia

Castanha de Caju, rica em selênio.

Amêndoas

Legumes: feijão, lentilhas, ervilhas e grão de bico.

MAGNÉSIO

 **Chocolate amargo:** rico em magnésio, antioxidante, cobre, manganês fibra prebiótica	**Salmão:** rico em magnésio e ômega 3	Figos
Limões	Aipo	Maçãs

Às vezes, é necessário reforçar uma dieta rica em magnésio com suplementos que contenham este mineral para manter um ótimo estado de saúde.

ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL