

Nova tecnologia para controlar o diabetes

FOTOS DIVULGAÇÃO

Em um país onde o diabetes passa despercebido, mas acomete milhões de pessoas, vale considerar que é importante saber lidar com a doença e desmistificar o assunto. O perigo está exatamente no fato de tratar sintomas camuflados. A falta de informação acaba levando muitas pessoas a adiarem o início do tratamento, prejudicando o organismo. Estar com mais de 40 anos, ter algum nível de hipertensão, estar acima do peso e possuir histórico familiar de diabetes são fatores que priorizam a verificação da glicemia regularmente.

No exame de sangue, resultados superiores a 100 miligramas por decilitro (mg/dl) após oito horas de jejum já preocupam. Quando detectada é importante acompanhar de perto a oscilação dos níveis de açúcar. O procedimento é geralmente realizado por meio de um furo na ponta do dedo e coleta de uma gota de sangue. O glicosímetro, um aparelhinho portátil, é capaz de fazer a análise desse material em questão de minutos. Uma pesquisa da Universidade de Sidney, na Austrália, provou que o risco de danos aos rins e lesões oculares diminuem drasticamente quando as taxas são monitoradas constantemente. A recomendação é verificar até sete vezes ao dia, antes e depois das refeições e também em períodos de jejum.

Uma nova tecnologia está mudando o jeito de acompanhar esse processo por meio do FreeStyle Libre, da Abbott. A empresa criou um sistema de monitora-

mento contínuo da glicemia. Em vez de furos nos dedos, o diabético gruda um sensor do tamanho de uma moeda de R\$ 1 na parte traseira do braço, que fica ali por 14 dias seguidos. Para saber a taxa, basta aproximar ao sensor um dispositivo que aponta o valor na tela. A solução evita quadros de excesso ou falta de glicose, a hiper ou hipoglicemia. Os sintomas de uma hipoglicemia são desmaios, coma e até morte súbita. A hiperglicemia lesa os vasos sanguíneos, causando ao longo do tempo quadro propício à cegueira, falência dos rins, infarto e AVC.

Outros facilitadores para quem tem taxas elevadas de açúcar no sangue são os aplicativos de celular. Alguns calculam o carboidrato ingerido durante a refeição e a dose de insulina a ser injetada. Outros auxiliam a ter uma dieta mais saudável e a praticar exercícios físicos.

O diabetes

Quando o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz, pode-se dizer que a pessoa tem diabetes. A doença é crônica e a insulina é o hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. A glicose é necessária porque também é por meio dela que o corpo obtém energia.

Atualmente, somente no Brasil, são mais de 13 milhões de diabéticos, o que representa quase 7% da população. É preciso ficar de olho nos níveis de colesterol que



Em vez de furos nos dedos, sensor é usado para medir a taxa de glicose.

acabam ocasionando problemas cardiovasculares. As funções renais e hepáticas também devem ser avaliadas, e quem tem diabetes deve consultar periodicamente um

oftalmologista para prevenir problemas na visão. A pessoa diabética também apresenta facilidade de desenvolver frieiras e feridas na pele.



A recomendação é consultar um médico quando sentir qualquer dor ou perturbação recorrente e persistente.

Os perigos de se automedicar

A automedicação é vista por muitas pessoas como uma solução rápida para aquela dor ou qualquer outro sintoma que as estão incomodando. Pode ser uma dor de cabeça, muscular, abdominal, e diversas outras perturbações como alergias, ansiedade, cansaço, dentre outros. Como já estão acostumadas a sempre tomar o mesmo remédio, então, quando presentem o sintoma indesejado, vão até a farmácia e compram os medicamentos sem prescrição recente.

O remédio que a pessoa acha ser certo para o alívio pode até resolver no momento, mas também pode trazer uma série de outras complicações no futuro. Isso porque, se você não é um profissional da saúde, não conhece as especificidades de cada medicamento e as necessidades do organismo quando está com alguma dor ou doença.

Quando uma pessoa faz uso frequente do mesmo remédio, o organismo pode criar resistência ou dependência. Além disso, nem sempre conhecemos a causa do sintoma. Às vezes, uma dor comum pode ser algo mais sério e precisar de um tratamento específico. Por isso, a importância de consultar um médico antes de comprar qualquer medicamento. A ingestão pode ser feita em situações repentinas como, por exemplo, se tivermos um pico febril ou uma dor de cabeça isolada, pode-se tomar um analgésico/antitérmico e observar a evolução do quadro. Se os sintomas persistirem, aí devemos buscar atendimento e avaliação médica.

Outro problema são aqueles remédios que camuflam os sintomas, mas não curam a doença, como por

exemplo, alguns fármacos usados para rinite e anti-inflamatórios em geral. É comum que as pessoas façam uso desses medicamentos achando que estão resolvendo o problema, quando na verdade ele pode estar piorando e tendo os seus sintomas atenuados.

A lista de problemas quanto à automedicação não para por aí. Às vezes, um remédio pode cortar o efeito de outro. Isso acontece com alguns tipos de antibióticos e anticoncepcionais. Existem variações, mas pode acontecer do primeiro medicamento inibir o efeito do segundo, que é de uso contínuo. Por isso, é imprescindível consultar um médico quando sentir qualquer dor ou perturbação recorrente ou persistente, e não fazer uso de remédios continuamente sem orientação. As consequências podem ser mais sérias do que imaginamos.

Para curtir o Carnaval com saúde

O Carnaval é um dos feriados mais aguardados pelos brasileiros. Porém, para aproveitar os dias de folia

com saúde, é importante estar atento a alguns cuidados básicos como a alimentação, a pele, e as doenças

sexualmente transmissíveis. Pensando em tudo isso, separamos algumas dicas.

Folião consciente

Use camisinha

O uso do preservativo é recomendado em todas as relações, pois é a forma mais eficaz de prevenção de inúmeras doenças como sífilis, herpes genital e Aids. Além do preservativo, mulheres devem ficar atentas ao uso da pílula do dia seguinte por possuir uma quantidade grande de hormônios, atrelada ao excesso de álcool pode trazer danos ao organismo e literalmente acabar com o feriado.

Alimente-se bem

Comer em intervalos de 3 horas ajuda não só a manter a energia para a folia, como a repor vitaminas e sais minerais que são eliminados com mais facilidade já que precisam ser usados para suprimir o álcool do organismo. Refeições leves são as ideais, como frutas e sanduíches, que ajudam a dar energia e manter o corpo preparado.

Beba muita água

Manter o corpo hidratado é fundamental, beba água, vitaminas, sucos naturais, isotônicos. Isso ajuda seu corpo e evita muitos problemas como insolação, mal-estar, tonturas, desmaios e até a famosa ressaca, já que o corpo perde líquidos com a ingestão de bebidas. Outra boa opção é a água de coco.

Use filtro solar

Sol em excesso causa inúmeros problemas como desidratação e queimaduras. Por isso, é bom evitar ficar exposto a ele nos horários de maior incidência, entre as 10h e às 16h. Proteja-se, use o protetor a cada 2h. Óculos de sol, bonés, chapéus, também são muito bem-vindos.



DIVULGAÇÃO

Cuidado com as fantasias

Os dias são naturalmente mais quentes devido à época do ano, por isso, é bom tomar cuidado até na hora de se vestir. Use roupas leves e sapatos confortáveis, já que

nessa época é comum que as pessoas passem grande parte do tempo em pé, evitando bolhas e o calor em excesso.

Bebidas energéticas com cautela

Outra coisa muito comum nessa época do ano é o uso excessivo de bebidas energéticas, afinal, você quer aproveitar ao máximo todos os dias. Essas bebidas apresentam um alto teor de cafeína o que pode causar insônia e atrapalhar o sono, prejudicando o descanso.

Carteirinha de vacinação em dia

Durante o carnaval é comum acontecer acidentes, como cortes com garrafas de vidro e objetos de metal, o segundo é fonte de bactérias e responsável pela transmissão do tétano. Além, é claro, do grande número de pessoas nas ruas e eventos, o que pode facilitar a transmissão de doenças que podem ser evitadas se as vacinas estiverem em dia.

Durma!

Apesar de querer aproveitar todos os dias de festa, é importante que existam horários de descanso, se não conseguir dormir pelo menos 7 a 8 horas por dia, evitando o cansaço excessivo e a irritação, tente fazer pequenas pausas durante o dia, ou tirar um cochilo após o almoço. Isso vai ajudar a aproveitar o Carnaval da melhor maneira possível e sem descuidar da sua saúde e bem-estar.

Não se esqueça de olhar para os pés

Ainda estamos na estação do verão, mas é agora, depois de voltar das férias, de dias de praia e piscina, que começam a aparecer as temíveis micoses. Isso porque as combinações de calor, umidade, areia e água salgada são perfeitas para a proliferação de fungos. Todos estão expostos à umidade e calor e, consequentemente, aos fungos – e quando eles se reproduzem podem desencadear infecções.

Entre as micoses mais comuns

que atacam os pés estão o conhecido pé-de-atleta, ou aquela que afeta as unhas, chamada de onicomicose. Esse fungo das unhas se alimenta da queratina e ocorre com mais frequência nos membros inferiores do que nas mãos, pois esses ficam mais expostos no verão.

A micose se apresenta em formatos diversos, como fissuras, pequenas bolhas, descamações ou coceira. Quando observar algum destes sintomas é impor-

tante consultar o profissional de podologia para então tratar a infecção. Vale lembrar que aplicar preparações ou medicamentos por conta própria pode causar lesões ainda piores.

O profissional da podologia trata e previne questões como unha encravada, faz correção da unha por meio da órtese, remove calos, trata fissuras, promove hidratação dos pés, faz podoreflexologia e trata pé diabético, entre outros serviços.

DIVULGAÇÃO



Saúde dos membros pode ser mantida evitando-se a combinação de calor e umidade.



Flávia M. Fabian
PODÓLOGA
Saúde para seus pés

Tratamento de:

- ▶ Unhas encravadas
- ▶ Calos e calosidades
- ▶ Fungos (micose)
- ▶ Fissuras
- ▶ Pé diabético

Rua Dr. Montauray, 1141 - B. Aparecida
(ao lado do Toscan Materiais Elétricos)
flaviafabian2011@gmail.com
☎ 54. 98130.8712 | 54. 3296.1325

Exercícios físicos na terceira idade

GETTY IMAGES/DIVULGAÇÃO



Outras atividades

Natação

Entre os benefícios, nadar é bom, pois queima calorias, trabalha a parte muscular e protege as articulações por não ser um exercício de impacto. Trabalha também a circulação sanguínea e a respiração, diminuindo o problema de falta de ar.

Corrida

O exercício quando feito de forma moderada traz benefícios para o equilíbrio e respiração. O indicado é praticar no mínimo 30 minutos por dia, cinco dias por semana. A frequência do exercício é que intensifica a respiração, porém, a atividade deve ter liberação médica, se a pessoa tiver mais 50 anos. Correr ajuda na flexibilidade do corpo.

Bicicleta

Pedalar é uma boa atividade para essa etapa da vida, pois trabalha a parte aeróbica, o equilíbrio e o fortalecimento dos músculos. Porém, é preciso tomar alguns cuidados, como utilizar equipamentos de segurança a fim de evitar quedas.

Ioga e pilates

Esses são os queridinhos quando o quesito é flexibilidade e equilíbrio. O objetivo é o aprofundamento na compreensão do corpo e harmonizar com a mente. Entre os benefícios está a percepção dos movimentos, fortalecimento da musculatura, maior equilíbrio e flexibilidade e diminuição dos níveis de estresse.

Pesquisas indicam que mais de 30% dos alunos das academias de ginástica no Brasil são idosos. Isso se deve por ser um público que cuida da saúde e é bastante disciplinado para dar continuidade ao plano de exercícios diários. Conforme a Associação Brasileira de Academias (Acad), são mais de 5 milhões de idosos matriculados em estabelecimentos no país. O mercado brasileiro de fitness passou de 4 mil academias em 2000 para 18,1 mil em 2011. Há 10 anos, o total de idosos matriculados não chegava a 5% e, hoje, esse percentual foi multiplicado por seis.

A musculação pode ser dividida em exercícios voltados para o trabalho do corpo, com objetivo de emagrecimento e definição e também exercícios que beneficiem a qualidade de vida, e é nesse quesito que os idosos se identificam com as academias. Muitos deles têm indicação médica para os exercícios físicos localizados. Portanto, a tendência é que os idosos estejam cada vez mais presentes, e as academias podem direcionar especializações para esta faixa etária.

O trabalho com este público exige

adaptações e qualificação dos profissionais. As academias apostam em atividades de menor impacto e um ambiente que proporcione espaço de convivência e bem-estar. A expectativa de vida do brasileiro em média é 73 anos, e a cada ano as pessoas têm cuidados a mais com relação à saúde.

As mulheres, que geralmente preferiam atividades como hidroginástica ou pilates, aderem à musculação para maior fortalecimento muscular e resistência física. A prática de atividade física supervisionada também é importante para evitar lesões. Entre os principais benefícios dos exercícios físicos estão a contenção da perda muscular, prevenção da osteoporose e diminuição da fraqueza advinda da idade, além de tratar patologias como tendinite, artrose e comprometimentos das cartilagens e músculos.

Perder algumas gordurinhas excedentes também é meta desse público, mas de forma consciente para ganhar mais saúde. Além da musculação, confira (no quadro ao lado) dicas de alguns dos exercícios mais indicados para quem está na terceira idade.

A importância da amamentação

A amamentação contribui com a formação nutricional e desenvolvimento afetivo do bebê. Além disso, é fator determinante para seu crescimento muscular e ósseo. O Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into) estimula o contato entre mães e filhos para garantir a saúde dos pequenos desde a infância. De acordo com a nutricionista Claudia Magalhães, o leite materno é o alimento mais completo e de mais fácil digestão nos seis primeiros meses de vida. Seus nutrientes contribuem com o sistema imunológico, protegendo as crianças de doenças como desidratação e diarreia.

A saúde óssea é uma grande preocupação, já que problemas como artrose, projeção dos joelhos para dentro e osteocondrite (inflamações conjuntas de osso e cartilagem) têm sido observados em crianças e adolescentes obesos. Alterações posturais, dores músculo-esqueléticas e doenças articulares degenerativas

também são comuns. Sem contar o aumento da pressão arterial, doenças do coração, diabetes e síndrome metabólica, problemas esses típicos de adulto até alguns anos atrás. “Vale lembrar que o leite materno tem todos os nutrientes na dose adequada às necessidades do bebê, inclusive na proporção cálcio-fósforo, principalmente se comparado ao leite de vaca. Sendo assim, a amamentação exclusiva até o sexto mês de vida e com alimentação complementar até dois anos ou mais garante o aporte correto de cálcio e seu melhor aproveitamento”, aponta Claudia.

Quando a criança é amamentada, está não só sendo alimentada, como também fazendo um exercício físico, pois desenvolve e fortalece a musculatura da face, que ajudarão também na fala. Sem contar que durante a amamentação a criança aprende a respirar corretamente, evitando amigdalites, pneumonias, entre outras doenças.

VIDA SAUDAVEL ATIVA E LONGA TEMOS A FÓRMULA

Praticar exercícios físicos é importante em qualquer fase da vida, principalmente em mulheres após os 40 anos, quando a perda de massa magra e óssea é constante. Por esse motivo, é fundamental realizar atividades como a musculação, que ameniza os danos e contribui para uma melhor qualidade de vida.

A atividade física melhora a capacidade aeróbica, reduz os riscos da osteoporose e das dores oriundas de inflamações nos tendões, músculos e articulações. Ela também ajuda na coordenação motora, na flexibilidade, no equilíbrio, na velocidade e nos reflexos, sem falar da sensação de bem estar que os exercícios propiciam.

Pensando nisso, a Academia Fórmula Fitness possui treinos direcionados para a terceira idade.

DANÇA SEGUNDA E QUINTA
19H50MIN ÀS 20H30MIN

QUARTA
20H ÀS 20H50MIN

TREINAMENTO RESISTIDO
AGENDAR OS HORÁRIOS
7H ÀS 22H

R. HEITOR CURRA, 2163, FLORES DA CUNHA
ACADEMIA FÓRMULA FITNESS (54) 3292-1987

Alimentação x qualidade do sono

Sugestões

O jantar já passou, você está relaxando no sofá da sua casa quando bate aquela fome ou 'vontade de comer' e, normalmente, os escolhidos são chocolate, bolacha recheada ou o salgadinho de pacote. Mas será que esses são mesmo os alimentos mais indicados para comer nesse horário? O ideal é evitar alimentos pesados e de difícil digestão e em grandes quantidades. Entre as melhores opções estão:

– **1 copo de leite quente:** contribui mesmo a dormir melhor. Isso acontece, pois além da temperatura morna do leite ajudar a relaxar, o leite é fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, que ajuda a baixar o nível de estresse. Dê preferência ao leite desnatado, que contém menos gordura.

– **1 prato raso de mingau de aveia:** assim como o leite quente, a temperatura do mingau ajuda a relaxar. A aveia é fonte de fibras e aumenta a saciedade.

– **1 pote de iogurte desnatado com mel:** o iogurte também é fonte de triptofano. Se acrescentar um fiozinho de mel, melhor ainda, pois o mel ajuda na absorção do triptofano.

– **1 xícara de chá com torradas:** apenas é importante evitar os chás com alta concentração de cafeína, como o preto ou mate. Dê preferência aos chás mais calmantes como camomila e erva-doce. Para as torradas, prefira as integrais que contêm mais fibras.

– **1 fatia de queijo branco com geleia:** se a vontade for de comer um doce, essa pode ser uma ótima opção. Se quiser economizar calorias, opte pela geleia diet.

– **1 potinho de gelatina com frutas:** você pode preparar uma gelatina com frutas picadinhas e deixar na geladeira para esses momentos. É uma opção leve, fresquinha e doce.

– **Cookie integral:** para substituir a bolacha recheada, o cookie é uma excelente escolha. Apesar de terem calorias semelhantes, o cookie tem menos gordura (praticamente metade da quantidade da bolacha recheada) e mais fibras.

– **Semente de abóbora torrada:** você pode torr-la em casa, sendo uma excelente substituta do salgadinho de pacote. É só lavar bem as sementes, secar em um pano limpo ou papel absorvente, temperar com pouco sal e ervas, e levar ao forno quente por cerca de 40 minutos. Mexa de vez em quando para que fiquem torradas por igual.

Fonte: maisequilibrio.com.br

Segundo uma pesquisa publicada no site Science Advances, o brasileiro está entre os povos que menos dormem no mundo. Isso se deve a hábitos como dormir sete horas por noite, o que é abaixo da média dos outros 20 países participantes do levantamento. Os motivos muitas vezes são atribuídos a problemas familiares, financeiros ou dificuldade de desligar de aparelhos eletrônicos. A alimentação também pode ser um deles,

principalmente quando a ideia é combinar alimentos saudáveis para melhorar as noites de sono.

O hábito de fazer a ceia, aquele lanchinho após o jantar, pode ser uma ótima ideia. Alimentos com fonte de triptofano, como leite e derivados, ajudam a produção de serotonina, favorecendo o sono. Aliado a alimentos com fonte de carboidratos, como torradas, ele faz ainda melhor a síntese no corpo. Portanto, um leite morno com canela e uma

torradinha com geleia antes de dormir pode trazer bem-estar e uma aposta certa para uma boa noite de sono.

Outra dica importante é criar uma rotina de horários para dormir e acordar. Assim o corpo se acostuma e se consegue estabelecer mais horas dormidas. Moderar no uso de aparelhos eletrônicos e praticar atividade física também é fundamental para relaxar o corpo e tranquilizar a mente aos poucos.

FOTOS DIVULGAÇÃO



Outra dica importante é criar uma rotina de horários para dormir e acordar.

Para substituir o sal

Quem disse que o sal é um condimento insubstituível? Ele é específico e muito importante para ressaltar o sabor dos alimentos, mas substituir o sal aos poucos pode ser uma boa forma de contribuir para a redução do aparecimento de doenças cardiovasculares. A Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) elenca como opções para substituir o sal temperos como o orégano, noz moscada, páprica, alecrim, limão, gengibre, cheiro verde e alho. Os especialistas afirmam que o sódio, na medida certa, é necessário ao organismo humano, pois junto ao potássio, contribui para manter o equilíbrio da quantidade de água nas células e o ritmo cardíaco. Porém, o consumo em excesso aumenta o risco de doenças crônicas como hipertensão arterial, problemas cardiovasculares e renais.

Essas patologias são responsáveis por 63% das mortes no mundo e no Brasil o índice aumenta para 72%, sendo que um terço destas mortes ocorre em pessoas com idade inferior a 60 anos. A



Temperos naturais atuam como coadjuvantes e nem sempre pensamos neles na hora de saborizar a comida.

meta da indústria de alimentos é retirar parte das substâncias industrializadas dos alimentos prontos até 2020. A medida visa diminuir a população hipertensa no Brasil e prevenir outras doenças relacionadas à alimentação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a ingestão de sódio por dia seja, no máximo, de 2 gramas.

Os temperos naturais atuam como coadjuvantes e nem sem-

pre pensamos neles na hora de saborizar a comida, diminuindo um pouco o uso do sal. A medida visa principalmente auxiliar na pressão arterial e estabelecer função antioxidante. Os temperos naturais também atuam como anti-inflamatórios e apresentam importantes vitaminas como o complexo B, C e A. É também uma forma de agregar benefícios que o sal não apresenta.

Maitê Mascarello Giotti
Nutricionista
CRN2 13549

Pós-graduada em Nutracêuticos,
Nutricosméticos e
Alimentos Funcionais

«Faça do alimento seu medicamento»

A nutrição é fundamental para manutenção da saúde, longevidade e da performance esportiva.

Atendimento de segunda a sexta a partir das 18h e aos sábados pela manhã

Rua Frei Eugênio, 220, sala 32, Centro
Ed. Centro Médico - 54 99628-5511