

Depressão pode ser combatida com atividades físicas

Proporcionar bem-estar, corpo bem definido e minimizar doenças relacionadas à obesidade, ao colesterol, ao coração e até a diabetes. São esses os benefícios mais evidentes da prática de atividade física, mas um estudo americano indica ter aumentado a lista. É porque pesquisadores concluíram que exercícios são capazes de combater a depressão.

Pacientes clinicamente diagnosticados com a doença foram avaliados por um grupo de psiquiatras da Universidade da Carolina do Norte. Nesse grupo, haviam os que praticavam exercícios aeróbios regularmente, os que usavam medicação antidepressiva e os que combinavam remédios e atividades físicas.

Segundo o relatório, o índice de depressão melhorou em cerca de 90% na turma que apenas praticou exercícios aeróbios. Para os submetidos



a medicamentos, esses tiveram uma redução de 55% na incidência da doença. Já o terceiro grupo, que se medicavam e faziam exercícios físicos, esses tiveram uma melhora de 60%. Especialistas completam que, praticar atividades físicas até três vezes por semana é a maneira mais eficaz de manter a mente em ordem.

Segundo a tutora do Portal Educação, educadora física, Bruna Morais, cada vez mais a atividade física proporciona benefícios para saúde física e mental de cada indivíduo. "A prática constante de exercícios físicos auxilia na prevenção e tratamento de várias doenças, e no combate à depressão".

Consumo de azeite de oliva auxilia no combate a obesidade

Uma pesquisa divulgada recentemente pela Universidade de Campinas (UNICAMP) revelou que dietas ricas em gorduras saturadas promovem a lesão de uma região do cérebro chamada hipotálamo, responsável pelo controle da fome e do gasto energético. Sendo assim, as pessoas expostas a uma dieta rica em gordura saturada passam a consumir mais calorias do que gastam, tornando-se obesas.

A fim de encontrar uma solução para esse problema, os pesquisadores descobriram também que o azeite de oliva é capaz de trazer sensação de saciedade, o que evita a vontade de comer mais do que o necessário. Os ácidos graxos monoinsaturados presentes no azeite podem impedir a inflamação do hipotálamo, o que evita a obesidade. Além disso, os ácidos graxos monoinsaturados aumentam a produção do hormônio GLP 1 no intestino, que promove a saciedade.

De acordo com as nutricionistas da Rede Mundo Verde, Thaís Souza e Natália Lautherbach, o ideal é consumir em torno de 15ml e 30ml por dia. O azeite pode ser acrescido em saladas ou no prato já servido. Para preservar suas características químicas, deve ser armazenado em

local fresco e ao abrigo de luz.

Além de ser usado contra a obesidade, o azeite também tem ação antioxidante que ajuda a retardar o envelhecimento da pele. Outro ponto positivo, é que este alimento reduz o colesterol e previne doenças cardiovasculares. Outros alimentos que também possuem os bons ácidos graxos são: óleo de canola, óleo de amendoim, amendoins, nozes, pecans, amêndoas e abacate.

No entanto, é preciso lembrar que nem todos os tipos de gordura fazem bem à saúde. Isso porque existem as saturadas que aumentam os níveis de colesterol e triglicérides sanguíneos, sendo as grandes responsáveis por ocasionar entupimento das artérias. Dessa forma, o consumo de leite integral, manteiga, creme de leite, produtos industrializados e frituras devem ser evitados.

Apesar dos benefícios, é bom alertar que o azeite não deve ser



aquecido, pois isso faz com que a boa gordura se transforme em saturada, o que não é bom para o organismo. As nutricionistas da rede Mundo Verde ressaltam que é preciso aliar o uso do azeite de oliva com um estilo de vida saudável e atividades físicas.

Batatas podem fazer parte de dieta para perder peso

Algumas pessoas evitam as batatas quando estão tentando perder peso, por causa de seu alto índice glicêmico - ou seja, é um alimento cujos carboidratos entram mais rapidamente na corrente sanguínea e afetam muito a resposta de insulina, favorecendo o armazenamento de gordura. Entretanto, segundo especialistas americanos, você pode co-

mer batatas e ainda perder peso.

Avaliando 86 homens e mulheres com sobrepeso que passaram 12 semanas com uma dieta de restrição de calorias, os pesquisadores da Universidade da Califórnia notaram que havia perda de peso independentemente da quantidade de batatas consumidas no período. Os resultados do estudo confirmam que

quando o assunto é perda de peso, não se trata de eliminar certos alimentos ou grupos de alimentos, ao contrário, o que conta é a redução das calorias", destacou a pesquisadora Britt Burton-Freeman. "Na verdade, estamos vendo que elas podem ser parte de um programa de perda de peso", concluiu.

Saúde & Bem Estar



Exercícios combatem envelhecimento da mente

Por David Sinhareli

Estudos indicam que exercícios tem o poder de manter e auxiliar no aumento da habilidade cognitiva. Os exercícios tem o poder de reduzir o impacto do envelhecimento sobre as funções do cérebro, ajudando a manter a habilidade cognitiva em dia mesmo em pessoas idosas e, ainda, prevenir doenças relacionadas à debilidade mental. A informação acaba de ser confirmada pela revisão dos 40 anos de estudos empreendidos na Universidade de Illinois, Estados Unidos. Pesquisa que avaliou homens e mulheres com mais de 65 anos e concluiu que aqueles que se exercitam entre 02 e 03 vezes por semana, reduzem riscos de sofrer do Mal de Alzheimer. Um outro estudo que relaciona exercícios e atividade cerebral em pessoas entre 62 e 70 anos também aponta que aposentados que continuam a trabalhar, ou que mantêm rotina de exercícios, continuam com circulação sanguínea adequada e bastante superior à dos aposentados inativos. Outras pesquisas também apontam para menor incidência de Alzheimer em pacientes que se exercitam ao menos duas vezes por semana. Está mais do que comprovada a relação entre atividade física e demência na terceira e quarta idades, o Alzheimer é a principal causa de demência na velhice, acometendo mais de 12 milhões de pessoas no mundo inteiro. Ainda não há cura para essa doença progressiva que priva o indivíduo de sua memória e habilidade mental. Mas, como parte integrante do tratamento, vale a indicação de que as pessoas não devem se render ao sedentarismo nem à acomodação mental. Estabelecer uma rotina de atividades físicas e intelectuais, levando isso ao longo da vida, certamente contribui na prevenção desse quadro degenerativo, contribuindo em paralelo para uma longa e independente vida.

Tire suas dúvidas on line: davidsinhoreli@yahoo.com.br

* Educador físico e proprietário da DS Fitness.

Informações pelos telefones : 3337-7545 / 8422-6031

Chá que queima gordura? Você conhece?

A carqueja é uma planta brasileira muito usada para fins medicinais e o seu chá é uma excelente opção para quem quer perder peso, já que, além de melhorar a digestão, ele potencializa o efeito de dietas, ajudando a eliminar toxinas e a queimar gordura.

Aprenda a prepará-lo: em 1 litro de água, ferva 20 g de car-

queja durante 20 a 30 minutos. Tome 4 ou 5 xícaras por dia. Vale reforçar que os chás sem açúcar não possuem nenhum valor calórico e, portanto, podem ser consumidos tranquilamente.

Veja outros benefícios: Má digestão; Prisão de ventre; Diarreia; Gastroenterite; Gripe; Febre; e Fraqueza e mal estar.



C I D
centro integrado de
desenvolvimento
infantil

E-2001-PS

Somos especializados no atendimento a bebês, crianças e adolescentes. atuamos na prevenção, avaliação, diagnóstico terapêutico e reabilitação.



FONOAUDIOLOGIA | FISIOTERAPIA | NUTRIÇÃO
PSICOLOGIA | TERAPIA OCUPACIONAL

Av. Cristóvão Colombo, 1773 conj. 205 - Bairro Floresta
Fone 9292-5137 - E-mail cidcrianca@terra.com.br