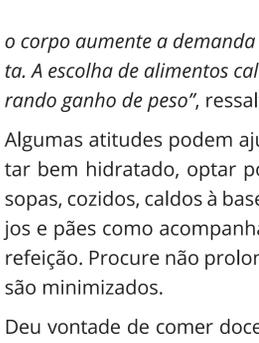


# MANTENHA A FORMA NO INVERNO

Nutricionista dá dicas  
sobre como controlar a  
alimentação na época mais  
fria do ano



As temperaturas mais baixas do inverno costumam diminuir o ânimo de quem se esforça para manter a boa forma. O friozinho convida ao aconchego do lar e a comida quente e calórica causa desejo inversamente proporcional à vontade de fazer exercícios físicos. Os resultados são os indesejáveis quilinhos extras no corpo. “É comum sentir desejo de ingerir comidas quentes e maior quantidade de carboidrato nessa época. Isso acontece porque o organismo precisa trabalhar mais para manter estável a temperatura corporal”, explica a nutricionista Gláucia Rodrigues Medeiros, especialista em Nutrição Clínica Funcional, Preventiva e Medicina Funcional.

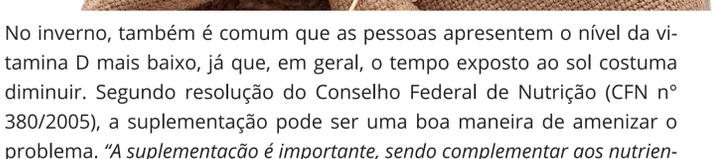


É possível fazer refeições saborosas e leves, basta fazer trocas inteligentes e mais saudáveis. De acordo com a nutricionista, durante o inverno o corpo sente a necessidade de manter-se mais aquecido, garantindo assim o desempenho adequado das funções básicas do organismo, já que as reservas de energia do fígado e músculos são esgotadas mais rapidamente para produção de calor. “Manter a temperatura adequada faz com que o corpo aumente a demanda energética e, conseqüentemente, a fome aumente. A escolha de alimentos calóricos e gordurosos, de digestão lenta, acaba gerando ganho de peso”, ressalta.

Algumas atitudes podem ajudar a manter a forma durante o inverno. Estar bem hidratado, optar por alimentos quentes como chás sem açúcar, sopas, cozidos, caldos à base de vegetais são medidas eficazes. Evitar queijos e pães como acompanhamentos também reduz o valor energético da refeição. Procure não prolongar o jejum, desta forma os erros alimentares são minimizados.

Deu vontade de comer doces? Adapte receitas calóricas como o chocolate quente para uma versão mais saudável, substituindo o leite integral por leites vegetais como os de amêndoa, inhame e gergelim, por exemplo. O achocolatado pode ser trocado por cacau em pó. Adoce com o xilitol ou stévia. No preparo de sopas e cozidos, dê preferência aos vegetais com menos carboidratos, como couve-flor, cenoura, abobrinha, couve de bruxelas, almeirão, cebola, vagem e brócolis. Abuse dos temperos naturais das ervas manjeriço, orégano, alho e alecrim. Abstenha-se de colocar massas na sopa.

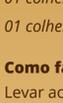
A Dra. Gláucia ressalta que, de modo geral, todos os alimentos podem ser considerados termogênicos em maior ou menor grau. Há os que se destacam, pois levam o metabolismo a trabalhar de forma acelerada. Esta ação pode acontecer pela termogênese alimentar, que força maior gasto de energia no decorrer do processo digestivo de alimentos ricos em fibras, por exemplo. “Existe também a termogênese gerada por alimentos que conseguem atuar no metabolismo de forma indireta, estimulando maior gasto energético. Isso acontece por possuírem propriedades que favorecem a entrada de combustível nas células do corpo, aumentando a temperatura corporal e estimulando o uso da gordura para suprir esta necessidade”, diz a especialista. Entre os alimentos que possuem ação termogênica e podem ser aliados na queima de gordura estão a pimenta vermelha, gengibre, cacau, chá verde, café, canela.



No inverno, também é comum que as pessoas apresentem o nível da vitamina D mais baixo, já que, em geral, o tempo exposto ao sol costuma diminuir. Segundo resolução do Conselho Federal de Nutrição (CFN nº 380/2005), a suplementação pode ser uma boa maneira de amenizar o problema. “A suplementação é importante, sendo complementar aos nutrientes da dieta diária nos casos em que a ingestão, a partir da alimentação, é insuficiente ou em casos específicos. Alguns suplementos, quando bem recomendados, são aliados essenciais”, explica Gláucia.

A nutricionista esclarece que o sistema imunológico, por exemplo, pode ser melhorado com a erva equinácea, vitamina C, zinco, gengibre e outros com composições multivitamínicas elaboradas de acordo com a necessidade individual. “O colágeno com sílica é interessante para manter a vitalidade da pele que costuma ficar ressecada no frio. Não deixando de fora o chá verde e branco devido à ação antioxidante, pois auxiliam na neutralização de componentes que promovem cansaço e estresse. Além disso, se forem consumidos quentes ainda tem a vantagem de aquecer o corpo”, finaliza.

## Sugestões para espantar o frio



### Chocolate quente sem culpa

- 01 xícara de chá de leite vegetal;
- ½ colher de chá de amido de milho;
- 01 colher de cacau em pó (100% cacau) orgânico;
- 01 colher de chá de adoçante xilitol;
- 01 colherzinha de canela.

**Como fazer:** bater o leite, o amido de milho, o cacau em pó e o xilitol em um liquidificador. Levar ao fogo baixo mexendo sempre. Misturar com a canela. Ao iniciar a fervura, desligar o fogo e mexer até que fique mais cremoso e servir em seguida.



### Chá da Naiak



# Psoríase

qualidade de vida é fundamental  
para controlar a doença



Doença inflamatória crônica, de origem genética e não contagiosa, a Psoríase acomete geralmente a pele, unhas e articulações, mas pode aparecer em todo o corpo, em qualquer faixa etária, mas principalmente entre 20 e 50 anos. Caracteriza-se por lesões avermelhadas que descamam e, em geral, causam coceira. A estimativa é que a enfermidade psoríase atinja cerca de três milhões de pessoas no Brasil e de 2 a 3% da população mundial, segundo dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Convidada para ministrar palestra sobre o tema no auditório da Farmacotécnica, a dermatologista Letícia Oba, coordenadora dos Ambulatórios de Psoríase e Cosmiatria do HRAN, hospital referência no tratamento da doença no Distrito Federal, falou sobre as causas, o diagnóstico e como a qualidade de vida pode influenciar no tratamento dos pacientes. “As pessoas costumam ter preconceito devido às lesões elevadas da pele e já imaginam que é contagioso. Com isso, o paciente pode ter sua autoestima abalada, provocando prejuízos em seus relacionamentos, aumentando o estresse, agravando o estado das lesões”, observou a especialista.

#### Quais os tipos de psoríase e como se manifesta?

A psoríase em placas é a manifestação mais comum da doença. Temos ainda a psoríase do couro cabeludo, a palmo-plantar, a pustulosa, a gutata, que acontece mais em jovens, e a eritrodérmica, que acomete todo o corpo, levando a manifestações sistêmicas. A principal lesão são as placas - elevadas, vermelhas e descamativas - principalmente em cotovelos, joelhos e couro cabeludo, podendo apresentar artrite.

#### Quais exames serão necessários para realizar o diagnóstico?

O diagnóstico é essencialmente clínico, podendo ser necessária biópsia em áreas especiais.

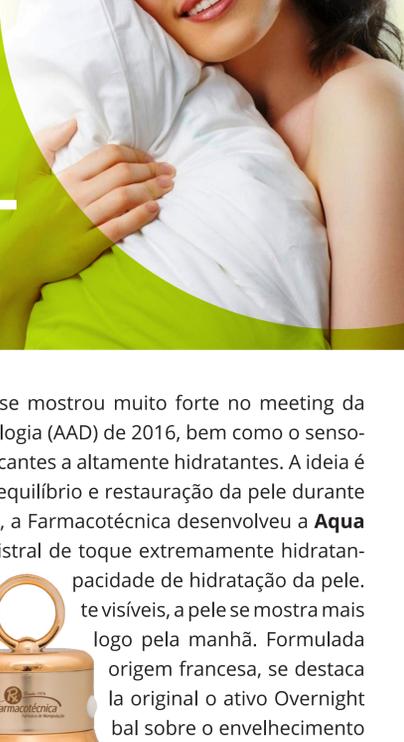
#### Quais os tratamentos disponíveis?

A hidratação é extremamente importante e o tipo de tratamento vai depender do perfil do paciente, levando em conta o que ele já utilizou, idade, sexo, impacto da doença, velocidade de resposta e o grau de gravidade. Nos quadros mais leves, que acometem até 2% de área corpórea e não alteram a qualidade de vida, são indicadas pomadas, geralmente à base de corticóides. Já nas manifestações mais severas, quando mais de 10% da superfície corpórea ficam comprometidos e a qualidade de vida é afetada de forma significativa, o tratamento é feito usando fototerapia, metotrexato, acitretina, ciclosporina e imunobiológicos, que são medicações mais novas.

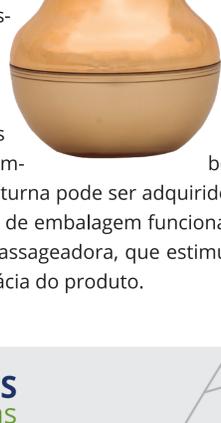
#### Quais cuidados as pessoas podem ter para ajudar na recuperação?

Melhorar a qualidade de vida. Ter hábitos saudáveis, alimentação correta, fazer exercícios físicos e melhorar o equilíbrio da mente, por exemplo, são fundamentais para a evolução do tratamento, já que a psoríase tem interferência do fator emocional. Além disso, é preciso um cuidado especial na época da seca, quando a desregulação é mais frequente por conta da baixa umidade. Em todo caso, fazer uma boa hidratação na pele vai ajudar a manter bons resultados.

# AQUA MASK NOTURNA



O conceito de máscara noturna se mostrou muito forte no meeting da Academia Americana de Dermatologia (AAD) de 2016, bem como o sensorial AQUA – produtos leves, refrescantes a altamente hidratantes. A ideia é usar um produto que favoreça o equilíbrio e restauração da pele durante a noite. Com base nesse conceito, a Farmacotécnica desenvolveu a **Aqua Mask Noturna**, formulação magistral de toque extremamente hidratante e aveludado que reforça a capacidade de hidratação da pele. Com resultados imediatamente visíveis, a pele se mostra mais luminosa, macia e hidratada logo pela manhã. Formulada com ingredientes ativos de origem francesa, se destaca na proposição de fórmula original o ativo Overnight Repair, que tem ação global sobre o envelhecimento cutâneo, por meio da associação balanceada e sinérgica de diferentes biopeptídeos, micronutrientes e potentes antioxidantes. Overnight Repair sincroniza os genes do ciclo circadiano na pele, combate o stress oxidativo e danos celulares. O uso contínuo também favorece a redução de rugas. Aqua Mark Noturna pode ser adquirido no exclusivo frasco **Spa Tech**, um novo conceito de embalagem funcional que possui um sistema vibracional com ação massageadora, que estimula a circulação, ajuda na absorção cutânea e eficácia do produto.



## ONDE ESTAMOS Visite nossas lojas



- 1 CENTRO CLÍNICO NORTE  
SHLN 116 - Bl. Lj. 8 e 50 -  
Rua de Kacia Rodrigues, CRDP 4.971
- 2 316 NORTE  
SHCN CL 316 - Bl. F  
Lj. 13, 17 e 21 -  
Bairro Santana, CRDP 4.508
- 3 302 SUL  
SHCS 302 - Bl. D - Lj. 35  
Bairro Martin Silva, CRDP 4.691
- 4 102 SUL  
SHCS 102 - Bl. C Lj. 27 e 29  
Lugar do São Torres, CRDP 4.527
- 5 CENTRO MÉDICO  
SHLS 715 - Conj. B - It. 5 - Loja 1 a 4  
Bairro Taguatinga, CRDP 2.687
- 6 CENTRO CLÍNICO SUL  
SHLS 715 - Conj. B - It. 14 - Loja 2  
Bairro Taguatinga, CRDP 4.527
- 7 TAGUATINGA CENTRO  
C8 - Loja 11 - Lj. 1  
Bairro Taguatinga, CRDP 2.229
- 8 TAGUATINGA NORTE  
CNC 3 - Loja 12/14 - Loja 2  
Bairro Taguatinga, CRDP 4.527
- 9 CILÂNDIA NORTE  
QNN 1 Conj. B - Loja 1 - Lj. 2  
Bairro Carolina Borker, CRDP 4.042