



CHOCOLATE O MAIS DELICIOSO ALIADO DA SAÚDE

O hábito de presentear com chocolates na Páscoa, uma das mais importantes datas comemorativas da civilização ocidental, segue uma tradição que remonta ao século XVIII. Mas você sabia que para ser considerado chocolate de verdade, é necessário que em sua produção tenha, no mínimo, 25% de cacau? Pesquisas indicam que se consumido corretamente, em quantidades moderadas e do tipo certo, o alimento pode sim ser ingerido todo dia e virar um aliado da saúde.

O cacau in natura é rico em polifenóis e flavonoides que impactam positivamente o organismo, atuando no sistema cardiovascular, melhorando o fluxo arterial e diminuindo a tendência de coagulação das plaquetas e obstrução dos vasos sanguíneos. É durante o processo de produção nas grandes indústrias de chocolates convencionais, com a adição de açúcares, conservantes e gorduras, que as propriedades benéficas são perdidas.

Para ser considerado chocolate de verdade, é necessário que em sua produção tenha, no mínimo, 25% de cacau.

Em contrapartida, a busca por uma vida mais saudável e consumo in natura, tem incentivado pesquisas sobre a qualidade da ingestão do alimento com alto teor ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), o que significa que uma alta atividade antioxidante é obtida quando o chocolate é de boa qualidade, com alto teor de cacau e de seus polifenóis. Quanto maior a quantidade, maior é o poder antioxidativo capaz de retardar o envelhecimento causado por radicais livres, inserindo-o no mercado de superalimentos como o gojiberry, o açaí e o pequi.



ORGÂNICO

Para os chocólatras de plantão, uma opção mais saudável é o cacau orgânico, que possui todos os benefícios que a semente carrega - como vitaminas, cálcio, fósforo, potássio, entre outros, além de ser mais saboroso que o convencional. Além de não conter gordura trans, glúten ou qualquer outro ingrediente alergênico, ainda produz mais rapidamente uma sensação de bem-estar.

Para quem não quer abrir mão daquele gostinho característico e mesmo assim não descuidar da saúde, os chocolates funcionais e terapêuticos são uma boa alternativa. Manipulados ou não, os chocolates podem compor uma formulação e são um ótimo veículo para a administração de ingredientes ativos em tratamentos, pois mascaram perfeitamente o sabor dos produtos, além de transmitir saciedade. Compostos por 54% de cacau, são elaborados sem açúcar e sem lactose - ideais para quem está de dieta, mas não quer ficar sem um docinho. Podemos manipular suplementos e medicamentos na forma de chocolate. Bastante útil nos regimes de emagrecimento, o chocolate permite que o paciente tenha o prazer do chocolate sem culpa, pois contém poucas calorias e ainda traz os benefícios do cacau. Na preparação de medicamentos, pode ser um aliado útil para crianças em uso de fármacos muito amargos, por exemplo.



Organismo em Equilíbrio:

SEGREDO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

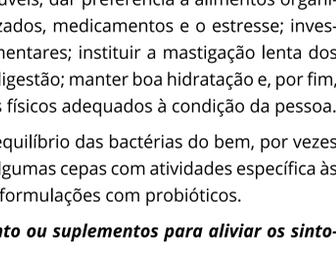


O metabolismo de cada pessoa é individual e possui suas particularidades. É sabido, porém, que a adoção ou mudança de determinados hábitos, atitudes e alimentos costuma proporcionar mais saúde e o bem-estar tão desejados nos dias de hoje. Ingerir mais água, praticar atividades físicas, dormir bem e evitar o estresse são alguns dos segredos para uma vida mais tranquila e saudável. Para falar sobre este assunto,

o Jornal da Farmacotécnica a nutricionista Sandra Lohmann, especialista em Nutrição Clínica e Esportiva com mais de 15 anos de atuação na área de nutrição bio-ortomolecular. “É preciso ter em mente que frituras, doces e refrigerantes não são boas escolhas para ninguém. Seguindo estas recomendações e evitando os itens não saudáveis, as pessoas conseguirão atender a maior parte das necessidades de vitaminas que o corpo precisa”, ressalta a profissional.

Quais alimentos e vitaminas as pessoas devem consumir para desfrutar de uma vida mais saudável e equilibrada?

Varia muito de acordo com a faixa etária em questão e de indivíduo para indivíduo. Em termos gerais, visando a manutenção da saúde, é importante manter uma alimentação bem variada, evitando alimentos repetitivos, bem colorida, pois algumas cores carregam muitos nutrientes; ingerir alimentos frescos, reduzindo ao máximo as opções industrializadas ou tipo “fast-food”, bem como baixa exposição aos agrotóxicos. Orientamos consumir no mínimo cinco tipos de vegetais, três tipos de frutas, de uma a duas fontes de proteína que pode ser vegetal – algum tipo de feijão (leguminosas) ou de origem animal (carne em geral ou ovos) e algumas porções de carboidratos integrais e boas fontes de gorduras do bem, como as castanhas. É importante lembrar que frituras, guloseimas e refrigerantes não são bem vindos para ninguém. Seguindo estas recomendações, as pessoas conseguirão atender a maior parte das necessidades de vitaminas que o organismo precisa. Acrescentando a tudo isso boa hidratação e exercícios físicos regulares, é possível levar uma vida bem saudável.



O jejum intermitente está em alta. Quem pode fazê-lo e qual a sua opinião a respeito desse método?

O Jejum Intermitente (J.I.) é mais um estilo de alimentação que cresceu em meio aqueles que estão sempre procurando algo novo, diferente e com resultados em curto prazo. O J.I. possui vários protocolos onde prevalecem períodos de jejum alimentar absoluto por algumas horas (16h, 24h ou 36h), com ingestão livre de água, chá e café. Pode-se repetir por duas a três vezes na semana, ficando os demais dias com alimentação controlada em calorias, visando alcançar o objetivo de emagrecimento. Já existem trabalhos científicos nesta área que evidenciaram resultados satisfatórios, porém não conclusivos. Apesar dos resultados positivos, não pode ser considerado uma solução milagrosa e também não serve para todos. Não é indicado para quem tem histórico de transtornos alimentares (bulimia e anorexia), crianças, gestantes e mulheres em fase de amamentação.

Em minha opinião precisa ser muito bem avaliado antes de ser prescrito. Temos obtido bons resultados sempre que empregado com parcimônia e colaboração do paciente. Reitero que a velha e boa reeducação alimentar sempre deverá ser aplicada, do contrário, o efeito sanfona prevalecerá.

Sabemos que o açafrão tem propriedades benéficas para a saúde, como ação anti-inflamatória, prevenção de câncer, proteção da visão e até antidepressivo. De que forma a especiaria deve ser usada para obtermos os benefícios?

Usado há quatro milênios por algumas culturas orientais, apenas nos últimos anos o açafrão passou a ser investigado pela ciência ocidental, com resultados surpreendentes, em sua maioria, no entanto, o que tem sido evidenciado é que sua biodisponibilidade é baixa, isto é, absorve-se pouco do ingrediente ativo, a curcumina. Então alguns estudos apresentaram o aumento da sua atividade biológica quando foi associado às gorduras, gengibre e pimentas.

Sugestões para acrescentar o açafrão no dia a dia:

- usar como tempero básico junto de outros de sua preferência, no preparo de arroz, quinoa, frango, legumes em geral, sopas, etc, adicionando-se gorduras como azeite, óleo de coco ou ainda com castanhas do Pará, de caju, nozes, entre outras, para ativar sua absorção;
- salpicar sobre ovos cozidos ou omeletes, juntamente com azeite de oliva ou óleo de coco e pimentas (este último para quem tolera);
- usar o açafrão em molhos para saladas, em cremes para servir com frango, vegetais ou legumes;
- na preparação de massas em geral, como pães, crepes, panquecas e tapiocas, devendo ser consumido com azeite de oliva ou óleo de coco;

Como o açafrão apresenta um sabor característico um pouco amargo, nem todos se adaptam ao seu consumo livre, por isso sugerimos a prescrição das formulações em cápsulas. Salientamos que há registros de reações adversas em pessoas que consumiram doses elevadas de açafrão, como dores gástricas, náuseas, diarreias, manchas na pele após exposição solar, redução da pressão arterial e dos níveis de glicose, dentre outros. Portanto, mesmo havendo excelentes motivos para ingeri-lo, nunca abuse das quantidades.

De modo geral, quais suplementos vitamínicos o brasileiro tem déficit no organismo e quais a maioria deveria usar?

De acordo com uma pesquisa do IBGE, feita entre agosto de 2013 e fevereiro de 2014 com 63 mil pessoas em todo o país, 37,2% dos entrevistados disseram que comem comida muito gordurosa. Literalmente as consequências destes hábitos não serão satisfatórias. Estes dados aliados ao baixo consumo de vegetais e frutas frescas, pela grande maioria da população, podem contribuir para resultados não satisfatórios quando da execução de alguns exames. Temos observado baixos níveis para algumas vitaminas do complexo B, em especial a vitamina B12, coenzima Q10 e ainda baixos níveis de cromo. Também baixos níveis para vitamina D, o que

pode ser justificado pela pouca exposição solar. Em minha experiência de consultório tenho constatado baixo consumo de fontes de ômega 3 na dieta, o que pode ser naturalmente justificado pela pouca frequência no consumo de peixes de mar (águas profundas), chia, linhaça e nozes. Mas não aconselho uso indiscriminado de nenhum suplemento sem um acompanhamento adequado.

É cada vez mais comum encontrar pessoas com problemas de disbiose intestinal, que é o desequilíbrio da flora bacteriana intestinal. De que forma é possível prevenir?

Este é um fato comprovado em nossos atendimentos. Inicialmente a prevenção da disbiose requer o perfeito funcionamento do intestino, que significa ausência de má digestão, de inchaço abdominal e flatulência, que possibilite a eliminação de fezes pelo menos uma vez ao dia, em consistência pastosa a seca com seu odor característico. Para que a disbiose não se instale, precisamos manter a alimentação equilibrada, ter excelente ingestão de fibras solúveis e insolúveis; dar preferência a alimentos orgânicos, evitar alimentos industrializados, medicamentos e o estresse; investigar possíveis intolerâncias alimentares; instituir a mastigação lenta dos alimentos para favorecer a boa digestão; manter boa hidratação e, por fim, manter uma rotina de exercícios físicos adequados à condição da pessoa.

Como a disbiose significa o desequilíbrio das bactérias do bem, por vezes será necessária a reposição de algumas cepas com atividades específica às queixas do paciente, através de formulações com probióticos.

O que você sugere como alimento ou suplementos para aliviar os sintomas da TPM?

A TPM coloca em xeque a estrutura emocional das mulheres acometidas. Os conselhos nutricionais vão depender da intensidade ou variedade dos sintomas. Orientamos a hidratação adequada, redução de bebida alcoólica e cigarro, exercícios físicos regulares, manutenção de uma alimentação saudável de ação anti-inflamatória. Os principais nutrientes de efeitos terapêuticos para o alívio dos sintomas são:

- Vitamina E: amendoim, girassol, azeite, nozes, amêndoas, castanha-do-pará, sementes de girassol, gérmen de trigo;
- Ômega 3: peixes de mar (salmão, sardinhas, atum, etc), semente de linhaça, nozes e quinoa;
- Óleo de primula e óleo de borragem: disponível na forma de cápsulas.

O estresse é o mal do século? Existem maneiras de favorecer seu controle com alimentos e/ou suplementos?

Infelizmente o estresse está em ascensão alarmante como principal gatilho no surgimento de muitos problemas de saúde. O principal conselho que pode efetivamente auxiliar no seu controle é restabelecer ou estabelecer uma boa qualidade de vida. A começar por alguns fatores, como a correção dos erros alimentares, a introdução de alimentos fontes dos principais nutrientes envolvidos no controle da produção do cortisol (hormônio do estresse) e suas consequências, como ômega 3, vitamina C, complexo B e magnésio. Dentre os alimentos sugerimos a inclusão de peixes, linhaça, nozes e chia para oferta do ômega 3; ingestão aumentada de vegetais e frutas frescas para oferta das vitaminas C, do complexo B e do magnésio. E, de acordo com as necessidades de cada paciente, individualmente, pode-se complementar com algum suplemento de uso temporário.

Mais informações: www.facebook.com/nutrisantralohmann

Instagram: @nutrisantralohmann.

ONDE ESTAMOS
Visite nossas lojas

- 1 CENTRO CLÍNICO NORTE
SHLS 116 - Conj. B - Bl. 5 - Loja 11 - 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 1307
- 2 316 NORTE
SHLS 116 - Conj. B - Bl. 5 - Loja 11 - 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 1307
- 3 302 SUL
SHCS 302 - Bl. D - Lt. 35
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 4001
- 4 102 SUL
SHCS 102 - Bl. C - Lt. 27 e 29
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 2109
- 5 CENTRO MÉDICO
SHLS 716 - Conj. B - Bl. 5 - Lojas 1 a 4
SHLS 716 - Conj. L - Bl. 1 - Lt. 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 2109
- 6 CENTRO CLÍNICO SUL
SHLS 716 - Conj. L - Bl. 1 - Lt. 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 2109
- 7 TAGUATINGA CENTRO
SHLS 716 - Conj. L - Bl. 1 - Lt. 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 2109
- 8 TAGUATINGA NORTE
SHLS 716 - Conj. L - Bl. 1 - Lt. 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 2109
- 9 CEILÂNDIA NORTE
SHLS 716 - Conj. L - Bl. 1 - Lt. 352N
Avenida Antônio Carlos, 1000 - 2109