

ALIMENTOS ALTERNATIVOS

SAIBA COMO MELHORAR
A SUA ALIMENTAÇÃO
E TER UMA VIDA SAUDÁVEL

EVITE AS RUGAS

APRENDA A PROLONGAR
A JUVENTUDE DA PELE

APROVEITE A ÉPOCA
E DESCUBRA
OS BENEFÍCIOS DOS

FRUTOS SECOS

VIVA UM **NATAL**
EQUILIBRADO E CHEIO
DE HARMONIA

A pensar no seu Natal e no Ano novo

Caro(a) Leitor(a),

Nem sempre encontramos espaço ou tempo para nos prepararmos para o Inverno. Sobretudo, quando o Outono pouco mais fez do que arrastar o calor até Novembro, como que convidando a resistir à introspecção que o Inverno sempre proporciona. É precisamente a pensar em todos aqueles que se surpreenderam com o rápido passar do tempo que preparámos esta edição da DietMagazine. Porque os tomamos por pessoas que insistem em aproveitar a vida a cada segundo, pessoas para quem o tempo não pára!

Por isso mesmo, e porque sabemos que não tem um segundo a perder e quer, obviamente, desfrutar de tudo o que esta estação tem para oferecer, apresentamos-lhe artigos com algumas sugestões. Por exemplo o artigo sobre os frutos secos que fala sobre todos os benefícios nutricionais destes alimentos tão consumidos neste período.

Também nesta edição, sugerimos-lhe que faça alguns compromissos para o ano que se aproxima. Nessa missão, criámos o artigo Porquê Substituir, em que oferecemos várias dicas a nível de alimentação, revelando tudo o que deve substituir tendo em mente uma vida mais saudável: do pequeno-almoço à preparação do jantar, passando pelas pausas, vai ver que é fácil encontrar soluções saudáveis e saborosas.

Falamos ainda da *Ginkgo biloba*, planta que, para além de ser anti-alérgica, antioxidante e de auxiliar a memória e o alerta mental, é um tónico circulatório geral que ajuda a atenuar problemas de extremidades frias, muito comuns nesta época.

Por fim, com a proximidade do Natal, despeço-me com os nossos sinceros votos de Santo Natal, na secreta esperança de que todos os nossos leitores encontrem o estado de espírito que melhor os prepara para o Mundo em que vivemos, que melhor os incentiva à solidariedade e que melhor os aconselha para os desafios que surgem.

Boa leitura!

Luís R. L. Vale

Tiago Lôbo do Vale, Director da Diet Magazine

nesta edição...



3 Porquê substituir?

Ter uma vida saudável, passa, muitas vezes, por fazer uma alimentação mais equilibrada. Comece já hoje a pensar no amanhã e saiba que existem alimentos alternativos, igualmente saborosos e nutritivos, que fazem toda a diferença

8 Hiperactividade Infantil

A perturbação de hiperactividade e défice de atenção (PHDA) é um distúrbio comportamental que pode interferir negativamente na relação da criança com os outros e com o meio que a rodeia



12 Frutos secos

Apesar de se encontrarem disponíveis durante todo o ano, é por esta altura que nos dedicamos mais aos frutos secos

16 Patologias da mama

O auto-exame mensal da mama é fundamental para que a possa conhecer melhor e reconhecer eventuais alterações. Conheça-o passo a passo



Porquê substituir?

As vantagens de uma alimentação alternativa



TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL PASSA, MUITAS VEZES, POR FAZER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS EQUILIBRADA. COMECE JÁ HOJE A PENSAR MAIS NO AMANHÃ E SAIBA QUE EXISTEM ALIMENTOS ALTERNATIVOS, IGUALMENTE SABOROSOS E NUTRITIVOS, QUE PODERÃO FAZER TODA A DIFERENÇA

É do conhecimento geral que grande parte das chamadas doenças da civilização, como as doenças cardiovasculares, a obesidade ou o cancro estão directamente ligadas aos hábitos alimentares, ou melhor, aos maus hábitos alimentares, caracterizados por um elevado consumo de alimentos ricos em açúcar refinado, gorduras saturadas (carne, fritos, etc.), sal, aditivos e uma carência de alimentos ricos em fibras e outros nutrientes importantes. Mas, se este tipo de alimentação é prejudicial à saúde, por que continuam tantas pessoas a consumir estes alimentos? Romper com o que está instituído tradicionalmente não é assim tão fácil, principalmente durante a época festiva que se aproxima, onde os almoços e jantares entre amigos e familiares são uma constante. Muitas pessoas não consideram alterar os seus hábitos alimentares, certamente devido ao desconhecimento de alternativas viáveis. Outras, decerto, receiam o que é diferente. Mas a verdade é que existem, cada vez mais, alimentos alternativos saudáveis e nutritivos que também são saborosos e estão ao alcance de todos.

Regimes alimentares alternativos, como o vegetarianismo ou a macrobiótica, por exemplo, têm cada vez mais adeptos, não só devido a questões éticas, mas também por razões de saúde. Contudo, uma posição tão "radical" não tem de ser obrigatoriamente a solução! Ao invés de mudanças bruscas, é aconselhável introduzir gradualmente novos alimentos alternativos em substituição dos que são prejudiciais à saúde. É igualmente importante conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos e as necessidades individuais para saber que alternativas escolher. Tal como em muitas outras situações, também aqui a informação



é a melhor arma! Nas linhas que se seguem, damos a conhecer algumas alternativas alimentares saudáveis e fáceis de adaptar ao dia-a-dia.

Ao pequeno-almoço

Normalmente, é de manhã que se começa o dia e todos sabemos que o pequeno-almoço é a refeição mais importante, pois para além de aliviar o período nocturno de jejum, proporciona a energia necessária para as actividades

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Leite, iogurtes e natas	Bebidas, "iogurtes" e "natas" de soja	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol
PRODUTOS		
	BEBIDA DE SOJA BIO ADOÇADA COM MAÇÃ COM CÁLCIO PROVAMEL (1L)	
	BEBIDA DE SOJA BIO SABORES: MORANGO, CHOCOLATE, BAUNILHA, TROPICAL E BANANA PROVAMEL (250ml)	
	YOFU BIO SABORES: FRAMBOESA + BAUNILHA, MIRTILLO, NATURAL E PÊSSEGO + MANGA PROVAMEL (4X125g)	

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Cereais de pequeno-almoço	Cereais de pequeno-almoço integrais e sem açúcares adicionados	Ricos em fibras, menos calóricos
PRODUTOS		
	GRANOSSON FAVRICHON BIO FARELO DE TRIGO (250g)	
	GRANOSSON FAVRICHON BIO FARELO DE TRIGO COM FRUTOS VERMELHOS (250g)	
	MUESLI NATURAL JORDANS (850g)	

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Gorduras para barrar no pão	Margarinas vegetais	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol
PRODUTOS		
 MARGARINA SOJA BIO PROVAMEL (250g)		
 CREME VEGETAL COM ÔMEGA 3 BIO VITAQUELL (250g)		

a realizar durante a manhã. Esta refeição deverá ser completa, equilibrada e variada. Normalmente, inclui bebidas à base de laticínios (leite ou iogurte), devido ao seu teor de vitaminas e minerais.

Escolha opções magras, de preferência sem adicionar açúcar. Alternativas igualmente ricas em nutrientes são as bebidas e os “iogurtes” de soja. Para além de nutritivas, estas alternativas à base de soja são 100% vegetais pelo que não contêm colesterol nem lactose. Em vez de café, experimente os sucedâneos à base de cevada e de outros cereais, que não contêm cafeína. O chá verde é outra opção: para além de estimulante é rico em antioxidantes. Sempre presentes devem estar também os cereais integrais, dado fornecerem nutrientes importantes e fibra, como é o caso do pão (rico em fibras e com sementes) e dos cereais de pequeno-almoço (*muesli* ou *corn flakes* sem açúcar). Inclua ainda fruta fresca ou sumos sem açúcares adicionados, excelentes fornecedores de vitaminas e portadores de antioxidantes. No que respeita às gorduras, opte por margarinas, pois são de origem vegetal e não têm colesterol.

Às refeições principais

ENTRADAS

Se é fã de entradas como *patés* de origem animal, por exemplo, saiba que estes são, normalmente, ricos em gorduras saturadas, sal e aditivos. Existem alternativas vegetais bem interessantes, com diversos sabores, como os cremes de soja. Experimente fazer o seu próprio creme para barrar: ao creme de soja adicione algumas ervas aromáticas e especiarias, e já está!

Sem dúvida que a melhor entrada será uma sopa: um *cocktail* de legumes ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Patés para barrar	Cremes vegetais para barrar	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol
PRODUTOS		
 CREME DE SOJA PARA BARRAR TOFUTTI SABORES: ALHO + ERVAS, AZEITONAS, CEBOLA FRANCESA, ERVAS + CEBOLINHO, ORIGINAL E VEGETAIS CAMPESTRES (225g)		




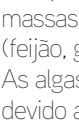
ALTERNATIVAS À CARNE

Quando se fala em alternativas vegetais existe o receio de não se obterem quantidades suficientes de proteínas, habitualmente fornecidas pelos alimentos de origem animal. Muitos alimentos vegetais também contêm proteínas, como é o caso da soja, que é um dos ingredientes mais utilizados para substituir a carne. A soja fornece ainda todos os aminoácidos essenciais, é rica em minerais, vitaminas, contém lecitina e isoflavonas. Esta leguminosa é muito versátil, podendo o seu grão ser preparado à semelhança do feijão branco, por exemplo.

E os rebentos de soja podem ser consumidos crus (em saladas), cozidos ou estufados. É fácil encontrar proteína de soja texturizada, granulada (pedaços finos ou grossos) ou até soja sob a forma de bifes ou hambúrgueres. Pode, por exemplo, fazer um esparguete à bolonhesa com proteína de soja.

O tofu, que surge da coagulação da bebida de soja, é outra alternativa a considerar pois, para além de ser extremamente nutritivo, é muito versátil.

Outras alternativas possíveis a integrar nas refeições principais são o *tempeh* (outro derivado da soja) ou o *seitan* (à base de trigo).

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Carnes	Soja, tofu, tempeh, seitan	100% vegetais, sem colesterol
PRODUTOS		
 PROTEÍNA DE SOJA FINA NATUREFOODS (175g)		
 TOFU BIO ORIGINAL NATURAL PROVAMEL (250g)		
 TEMPEH VIANA (200g)		
 SEITAN ALGAS KOMBU BIO DANIVAL (510g)		

ACOMPANHAMENTOS

Os acompanhamentos são uma parte importante numa refeição principal. Para além dos tradicionais legumes, massas e arroz, adicione uma porção de leguminosas (feijão, grão, lentilhas, etc.) dado serem bastante nutritivas. As algas são também um excelente acompanhamento devido aos seus nutrientes e versatilidade.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Arroz branco, massa convencional, batatas fritas	Leguminosas, algas, legumes tradicionais	Mais nutrientes e mais fibras
PRODUTOS		
 ALGA MARINHA ARAME CLEARSPRING (50g)		
 LENTILHAS CASTANHAS BIO NATUREFOODS (500g)		

O sabor da natureza à sua mesa.



Na natureza encontramos
sabores tão maravilhosos
que a natureza não poderia
deixar que você não os conhecesse.
Por isso, a natureza nos trouxe
a natureza. E a natureza, a natureza.
E a natureza, a natureza.
E a natureza, a natureza.
E a natureza, a natureza.

Profain
O GENTIL SAVOR *Alcega*



Profain, a natureza.
Profain, a natureza.
Profain, a natureza.
Profain, a natureza.
Profain, a natureza.
Profain, a natureza.
Profain, a natureza.
Profain, a natureza.

www.profain.fr

Refeições rápidas

Não pense que todos estes alimentos requerem uma preparação demorada ou complicada. Se tem uma agenda muito preenchida e não pode dedicar muito tempo à culinária, saiba que existem refeições rápidas alternativas prontas a comer, sendo suficiente aquecê-las no microondas, na frigideira ou no forno. A variedade é grande: salsichas, panados, hambúrgueres, espetadas, tartes, empadas, tudo na versão vegetal... Escolha sempre opções sem aditivos nem intensificadores de sabor.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Refeições rápidas (preparadas normalmente à base de carne e derivados e com aditivos na sua composição)	Salsichas, panados, burgers, espetadas, empadas (tudo vegetal); sopas	100% vegetais, sem colesterol
PRODUTOS		
FILETES PANADOS VEGETAIS DE SOJA BIO PROVAMEL (2x85g)		
NUGGETS PANADOS VEGETAIS DE SOJA BIO PROVAMEL (140g)		
BURGERS VEGETAIS CONGELADOS SUMLIT (320g)		
PAELLA VEGETARIANA NATURSOY (300g)		

Bebidas

Muitas pessoas acompanham as refeições com bebidas. Em vez de refrigerantes, que são normalmente ricos em açúcar e aditivos, opte pela água ou escolha bebidas mais nutritivas como os sumos de fruta (sem açúcar) ou a água de coco. Um copo de vinho tinto à refeição é saudável, mas em caso de restrição absoluta a bebidas alcoólicas, saiba que existem também vinhos sem álcool.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Refrigerantes (normalmente com açúcar e aditivos)	Sumos de fruta sem açúcar adicionado, água de coco	Menos calóricos, ricos em vitaminas e antioxidantes
PRODUTOS		
SUMO DE LARANJA BIO VITALIA (1L)		
ÁGUA DE COCO DR. ANTONIO MARTINS (500ml)		
SUMO DE ROMÃ POMEGRAT (1L)		

Condimentos

Os temperos fazem toda a diferença quando se fala em alimentação alternativa. Em vez de usar grandes quantidades de sal (que contribui para a hipertensão) opte pela utilização de especiarias e ervas aromáticas. Existem ainda variedades de sal com teor de sódio reduzido. Como gordura para cozinhar, escolha sempre o azeite, por ser uma das gorduras mais saudáveis: é composto na sua maioria por ácidos gordos monoinsaturados (70%), dos quais salienta-se o ácido oleico; contém ainda vitaminas E e A, assim como outros compostos fenólicos, que lhe conferem propriedades antioxidantes. Por outro lado, se gosta de molhos como *ketchup*, opte por versões sem açúcar adicionado. No que se refere à maionese, saiba que existem versões sem ovo ou “magras”. Se gosta de utilizar cubos na confecção das suas receitas, opte por variedades sem glutamato monossódico (aditivo intensificador de sabor).

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Sal refinado	Sal com teor reduzido de sódio	Baixo teor de sódio
PRODUTOS		
SAL DE BAIXO TEOR DE SÓDIO LO SALT (350g)		

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Ketchup e maionese	Ketchup sem açúcar adicionado; Maionese sem ovo	Menos calóricos
PRODUTOS		
KETCHUP XAROPE DE ARROZ BIO DANIVAL (560g)		
MAIONESE VEGETAL SEM OVO VITAQUELL (250g)		

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Gorduras para cozinhar (banha ou óleos vegetais)	Azeite	Rico em nutrientes e suporta temperaturas mais elevadas
PRODUTOS		
AZEITE VIRGEM EXTRA BIO NATUFOODS (500ml)		

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Cubos	Cubos sem glutamato monossódico	O glutamato monossódico pode desencadear reacções adversas
PRODUTOS		
CALDO VEGETAL BIO NATUREFOODS (66g-6 cubos)		

Sobremesas

No que respeita às sobremesas, as opções são inúmeras. Aqui também a soja tem um lugar de destaque: sobremesas, gelados e até cremes de soja para bater (*chantilly*)... Na elaboração de sobremesas, prefira açúcares não refinados, como os mascavados ou a frutose, a seiva de agave (piteira), as geleias de cereais (arroz, trigo ou malte de cevada) ou, em casos específicos, edulcorantes. Algumas destas opções são toleradas por diabéticos. Os purés de fruta sem açúcar adicionado podem também ser uma opção para aqueles que não têm oportunidade de saborear uma peça de fruta ao natural.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Sobremesas tradicionais (ricas em açúcar, ovos, laticínios)	Sobremesas de soja, gelados sem leite e sem açúcar	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol

PRODUTOS

SOBREMESAS DE SOJA BAUNILHA, CAPPUCCINO, CARAMELO E CHOCOLATE PROVAMEL (4X125g)

GELADOS CACAU+BAUNILHA, CAFÉ+AVELÃ E MORANGO+LIMÃO KIOENE (500g)

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Açúcares refinados	Açúcares mascavados	Mais nutrientes

PRODUTOS

AÇÚCAR MASCADO DARK E LIGHT BILLINGTON'S (500g)

RAPADURA BIO BAULE VOLANTE (500g)

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Açúcares refinados	Frutose, agave, geleia de cereais	Tolerados por diabéticos

PRODUTOS

FRUTOSE LIHN (500g)

GELEIA DE AGAVE BIO NATUREFOODS (480g)

EDULCORANTE LIHN (650 comprimidos)

as barras e bolachas de cereais integrais sem açúcar adicionado. As bebidas e os iogurtes de soja, bem como os laticínios magros são ainda opções para os lanches diários. Se aprecia uma guloseima como compotas, marmelada ou chocolates, dê prioridade às versões adoçadas com frutose, também toleradas por diabéticos.

Nunca é demais salientar que devem-se evitar as gorduras trans, resultantes de hidrogenação. Este tipo de gorduras são prejudiciais, contribuindo para o aumento do colesterol e encontram-se principalmente em alimentos tipo *fast food*, na comida pré-confeccionada, batatas fritas e folhados, bolachas, margarinas e cremes de barrar, molhos para saladas, bolos industriais ou pipocas para confeccionar no microondas e outros. Alguns aditivos alimentares, sobretudo se consumidos em excesso, podem ter efeitos secundários, pelo que devem ser evitados.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Compotas, chocolate normalmente com açúcar	Doces adoçados com frutose, agave ou açúcar não refinado; Chocolates adoçados com frutose	Tolerados por diabéticos

PRODUTOS

DOCE EXTRA DE MIRTILO ADOÇADO COM FRUTOSE LIHN (330g)

GELEIA EXTRA DE ARANDO VERMELHO PRO SAIN (350g)

CHOCOLATE PRETO ADOÇADO COM FRUTOSE (100g)

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Bolachas, biscoitos e bolos (normalmente ricos em açúcar e gorduras)	Bolachas, biscoitos e bolos com cereais integrais e sem açúcares adicionados	Fornecem mais fibra, menos calóricos

PRODUTOS

BOLACHAS COM CHOCOLATE SEM AÇÚCAR BIO BELSI (150g)

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Snacks salgados	Frutos secos e sementes (sem sal adicionado)	Mais vitaminas, minerais etc.

PRODUTOS

SEMENTES DE ABÓBORA TOSTADAS BIO CLEARSPRING (30g)

GALETES DE ARROZ BIO MULTI-CEREAIS CLEARSPRING (100g)

Lanches

Durante o dia, as pausas assumem um papel importante, pois não se deve estar mais de três a três horas e meia sem comer. Em vez de bolachas ou bolos, ricos em gorduras, açúcares e aditivos, ou *snacks* salgados, opte por alternativas mais naturais como os frutos secos e sementes (sem sal adicionado) ou, no caso de opções mais doces,

Lembramos ainda que as opções biológicas oferecem uma maior garantia de qualidade e um sabor mais genuíno. Quase nenhuma destas alternativas faz parte da sua alimentação semanal? De que está à espera para experimentar? As razões são muitas e a sua saúde agradece. Faça desta a sua resolução para 2010!

Hiperactividade Infantil

A PERTURBAÇÃO DE HIPERACTIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA) É UM DISTÚRBO COMPORTAMENTAL QUE PODE INTERFERIR NEGATIVAMENTE NA RELAÇÃO DA CRIANÇA COM OS OUTROS E COM O MEIO QUE A RODEIA

As crianças e adolescentes com distúrbios comportamentais representam, quase sempre, um desafio acrescido para pais e educadores. A criança com desvios do comportamento apresenta, normalmente, uma capacidade cognitiva dentro da média, mas vê afectado um ou mais parâmetros do considerado desenvolvimento normal.

Estas crianças frequentam, por norma, escolas convencionais, sendo habitualmente este o local de detecção de alguma alteração considerada não normal. Comportamentos como a agressividade, uma não adequada sociabilização ou a dificuldade de concentração são, quase sempre, notados pelos educadores que, diariamente, acompanham a criança.

A designação distúrbios comportamentais em crianças é vasta, abrangendo inúmeras patologias com causas distintas, que exigem também acompanhamentos específicos e direccionados. Entre os mais comuns distúrbios comportamentais, encontramos a Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção (PHDA). As suas formas de apresentação são variáveis e os sintomas devem ser valorizados sempre que prejudiquem a interacção social da criança, o seu desenvolvimento emocional e o seu rendimento escolar. Este é um distúrbio crónico que pode afectar, de forma significativa, e durante toda a vida, o desempenho académico e laboral, as relações familiares e sociais, e a vida emocional. Ainda que possa, primariamente, ser confundida com um problema disciplinar, é importante frisar que a PHDA, quando realmente existente, é uma perturbação comportamental que causa sofrimento emocional nas crianças e nos seus familiares.

A PHDA é uma patologia encontrada em crianças em idade escolar, com uma prevalência estimada de 7% (intervalo de 4% a 9%) e descrita, pela primeira vez, por George Still, em 1902. Actualmente, a designação Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção segue a classificação da Academia Americana de Psiquiatria, sendo o seu diagnóstico, normalmente, baseado em critérios comportamentais bem definidos, não se recorrendo à realização de exames complementares de diagnóstico.

É importante frisar que o diagnóstico deverá ser sempre feito por profissionais especializados, de forma a evitar rotulações



erróneas que impliquem uma terapêutica inadequada, já que, muitas vezes, os sintomas de outras patologias podem coexistir ou sobrepor-se aos sintomas de PHDA.

A PHDA caracteriza-se por elevados níveis de desatenção e/ou hiperactividade e comportamentos impulsivos, com evidência de interferência social, académica ou laboral. Os níveis de desatenção, a hiperactividade e a existência de comportamentos impulsivos deverão ser mais graves e mais frequentemente observados do que em indivíduos com igual nível de desenvolvimento. As crianças com este tipo de perturbação revelam, frequentemente, alterações em várias funções cognitivas, podendo ver afectadas a sua capacidade de vigília, o planeamento de tarefas e a memória associada ao desempenho académico ou laboral.

Esta é uma patologia que afecta mais crianças do sexo masculino, verificando-se uma diferença menor na prevalência entre sexos durante a adolescência, altura durante a qual o diagnóstico se mantém em cerca de 70% dos casos. Sabe-se, actualmente, que este distúrbio comportamental tem uma causa genética, existindo uma predisposição para o seu desenvolvimento em irmãos e filhos de indivíduos com Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção. São já também conhecidas mutações em alguns genes, que determinam a diminuição dos níveis de alguns neurotransmissores, o que, conseqüentemente, poderá contribuir para o desenvolvimento da patologia. Existem ainda vários estudos que indicam como contributos para o desenvolvimento da patologia, a exposição pré-natal

às drogas e álcool, bem como o baixo peso à nascença e a prematuridade. Outros factores predisponentes são igualmente a exposição excessiva a metais pesados, açúcares, corantes e conservantes alimentares, tal como a privação afectiva precoce. Os sintomas típicos de PHDA, ainda que sujeitos a uma avaliação subjectiva, incluem a falta de atenção constante (as crianças têm dificuldade em prestar atenção a dois estímulos simultâneos, em seguir instruções e em completar tarefas, mesmo quando em contexto de lazer), a desorganização, a impulsividade de acções e palavras, podendo ainda manifestar algumas alterações nos padrões de sono (dificuldade em adormecer, etc). O mau aproveitamento escolar e a não adaptação social estão também presentes em muitos casos de PHDA.

Podem considerar-se três tipos de Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção: combinado ou misto (coexistem os sintomas de desatenção e impulsividade), predominantemente desatento (predominam os sintomas de falta de atenção) e predominantemente hiperactivo e impulsivo (predominam os sintomas de hiperactividade). A intervenção terapêutica em crianças e adolescentes com diagnóstico de PHDA deve ser individualizada e realizada sob uma abordagem multidisciplinar, incluindo normalmente mudanças comportamentais e recurso a terapêutica psico-estimulante. O objectivo do tratamento é sempre o controlo dos sintomas de desatenção e hiperactividade, melhorando o desempenho académico e as competências sociais e, conseqüentemente, a auto-estima da criança. A ocupação de tempos livres é fundamental, sendo que a realização de actividades físicas como a natação, os desportos de grupo (futebol, rãguebi, etc.) ou as artes marciais, regista francos benefícios a nível comportamental.

Relativamente à terapêutica farmacológica, é comum a administração de psicoestimulantes (metilfenidato), que influenciam positivamente a atenção e o controlo de impulsos, mas que apresentam alguns efeitos secundários associados. Como alternativa à terapêutica farmacológica surgem alguns suplementos alimentares, cuja administração se pode revelar extremamente útil como adjuvante da terapia comportamental. Entre eles, destacamos:

✿ **5-hidroxitriptofano** – tem a capacidade de passar a barreira hematoencefálica, convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor, a nível cerebral, envolvido na regulação de diversas funções nervosas e cerebrais, estando também associado ao tratamento da hiperactividade infantil.

✿ **L-teanina** – é um aminoácido presente no chá verde que promove um estado mental relaxado, porém em alerta. Não actua como sedativo e permite equilibrar o humor. A sua acção rápida (cerca de 40 minutos após a sua toma) permite aumentar os níveis dos neurotransmissores ácido gama-aminobutírico (GABA), dopamina e serotonina, estando indicado em casos de stress e ansiedade. A sua acção aumenta ainda as capacidades de aprendizagem e concentração, sendo por isso útil em crianças com diagnóstico de hiperactividade e défice de atenção.

✿ **Ácido docosahexaenóico gordo ómega 3** – tem-se revelado útil como coadjuvante no tratamento de casos de hiperactividade. É o principal componente estrutural das membranas celulares das células, estando ainda presente nas regiões sinápticas, responsáveis pela condução dos impulsos nervosos. O DHA é um componente essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, e particularmente importante na infância, período durante o qual as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual, que nos caracterizam na vida adulta, se desenvolve e aperfeiçoa.

✿ **Valeriana** – é uma planta com acção calmante sobre o sistema nervoso central. É tradicionalmente utilizada em casos de tensão, ansiedade, nervosismo, depressão ligeira, sentimentos de medo, cólicas gastrointestinais (de origem nervosa) e desordens do sono. Constitui um agente sedativo de acção suave que pode substituir, com segurança e eficácia, os fortes sedativos de origem sintética, como coadjuvante no tratamento de estados de ansiedade, nervosismo e insónias associados aos stress e ao cansaço físico e psicológico.

✿ **Magnésio** – participa na actividade enzimática que envolve o fornecimento de energia às células. Este mineral actua a nível da redução da resistência vascular, facilita a diminuição da pressão sanguínea e melhora o funcionamento cardíaco. Um aporte correcto e regular de magnésio permite gerir melhor os estados de stress e de ansiedade. No que diz respeito à alimentação, esta deverá ser pobre em açúcares refinados, já que estes aumentam os níveis de excitabilidade.

É lembre-se, uma dieta equilibrada que privilegie o consumo em legumes e frutas, em detrimento dos alimentos industrializados, será sempre uma opção mais saudável para qualquer criança!



5-HTP SOLGAR (30 cápsulas vegetais)



L-TEANINA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



DHA SOLGAR (60 comprimidos mastigáveis)



VALERIANA – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA RAZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



CITRATO DE MAGNÉSIO SOLGAR (60 comprimidos)

Ginkgo biloba



MELHORE A SUA SAÚDE E BEM-ESTAR GERAL,
AUMENTE A SUA MEMÓRIA E VIVA EM PLENO
O FRIO DO INVERNO TOMANDO SUPLEMENTOS
À BASE DE *GINKGO BILOBA*

A *Ginkgo biloba* é uma árvore da família das Ginkgoáceas, originária da China, Japão e Coreia, e cultivada em diversos países como a China, a França e os Estados Unidos da América. Apresenta folhas caducas e atinge 20 a 35 metros de altura, com diâmetros de tronco que podem chegar aos quatro metros.

Extremamente resistente a factores ambientais adversos, a *Ginkgo biloba* é a mais antiga árvore conhecida. É considerada um fóssil vivo, uma vez que os registos da sua existência datam de há 270 milhões de anos.

A *Ginkgo biloba* é a mais antiga árvore conhecida

É ainda símbolo de paz e longevidade por ter sobrevivido aos ataques atómicos ocorridos no Japão em 1945. Na fitoterapia, são utilizadas as suas folhas e da sua composição fazem parte ginkgólidos A, B, C, J e M, flavonóides e bioflavonóides (0,9 a 3,7%), proantocianidinas, glúcidos, ácidos gordos, fitosteróis e sesquiterpenos. Por muitos considerada fonte de juventude, a *Ginkgo biloba* é utilizada, desde a antiguidade, para fins medicinais como: tónico circulatório geral (exerce um efeito tónico generalizado no sistema vascular, ajudando a melhorar a circulação, particularmente nas extremidades); potenciador cognitivo (mostrou aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, conseqüentemente, a utilização de oxigénio e glicose pelas células cerebrais. Estudos clínicos confirmam que a *Ginkgo biloba* aumenta, a curto prazo, a memória, o alerta mental e a performance cognitiva); antialérgico (inibe o factor activador de plaquetas, um mediador químico-chave na asma, inflamação e resposta alérgica) e antioxidante (os flavoglicosídeos apresentam poderosas capacidades antioxidantes, facto especialmente importante se tivermos em linha de conta os danos causados pela acção dos

radicais livres. A sua acção previne a peroxidação lipídica causada pelos radicais livres, evitando a perda de memória e a decadência das funções cognitivas).

Os suplementos alimentares contendo *Ginkgo biloba* são, normalmente, aconselhados como coadjuvantes em casos de doença cerebrovascular, problemas de memória, claudicação intermitente, falta de atenção, senilidade, depressão associada à idade, zumbidos nos ouvidos e extremidades frias.

A *Ginkgo biloba* tem sido também aplicada com algum sucesso no tratamento de cefaleias.

Actualmente, no nosso mercado, existe uma grande variedade de produtos à base de extractos de *Ginkgo biloba* para administração oral (tanto na forma líquida como sólida). Certifique-se de que o produto que escolher contém, pelo menos, 24% de flavonóides ou ginkgoflavoglicosídeos e 6% de ginkgólidos ou lactonas terpénicas.

Como formas de administração, existem disponíveis no mercado infusões (uma colher de sobremesa de folhas secas por chávena, a tomar duas chávenas por dia) ou cápsulas contendo extracto seco. Para melhores resultados, deverão ser diariamente ingeridos entre 120 a 240 mg de extracto puro, repartido por duas ou três tomas. Se o seu objectivo é a prevenção do envelhecimento precoce e a manutenção do bem-estar geral, será suficiente a toma diária de 90 mg.

Agora que já conhece os benefícios desta planta milenar, melhore a sua saúde e bem-estar geral, aumente a sua memória e viva em pleno o frio do Inverno.



GINKGO BILOBA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA FOLHA (60 cápsulas vegetais)

Esta planta apresenta potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro.

Este suplemento alimentar é produzido a partir do extracto de folha de *Ginkgo biloba*, contendo 24% de ginkgoflavoglicosídeos e 6% de lactonas triterpénicas, associadas aos componentes totais de folha, o que confere ao produto elevada potência e qualidade.



naturefoods



Sugestão de apresentação:

Pizza de legumes biológica **Naturefoods** cozida em forno a lenha

ALIMENTAÇÃO FEITA PELA NATUREZA

A **Naturefoods** dispõe de uma diversificada gama de alimentos, maioritariamente biológicos, que engloba desde os mais tradicionais produtos como azeite, vinagre, mel, bolachas e biscoitos, chocolates, diferentes variedades de farinhas, cereais e chás, até às saborosas barritas saciantes e proteicas, passando

também pelos temperos culinários como o gomásio e os caldos vegetais ou por refeições congeladas rápidas e saudáveis como croquetes, quiches, crepes, pizza de legumes ou empanadilhas. Experimente e delicie-se com o sabor e a qualidade que a gama **Naturefoods** tem para lhe oferecer.

Frutos secos à mesa...

APESAR DE SE ENCONTRAREM DISPONÍVEIS DURANTE TODO O ANO, É POR ESTA ALTURA QUE NOS DEDICAMOS MAIS AOS FRUTOS SECOS. SIMPLES, ESPALHADOS PELAS MESAS NA ÉPOCA QUE SE APROXIMA, COMO APERITIVOS OU COMO INGREDIENTES DE INÚMERAS E DELICIOSAS SOBREMESAS, É, DE FACTO, ALTURA DE LHES DAR ALGUM DESTAQUE E RESPECTIVA IMPORTÂNCIA

Podem ser classificados em duas categorias: frutos secos oleaginosos (nozes, amêndoas, pinhões, pistácios, etc.) e frutos secos propriamente ditos ou desidratados (passas de uva, ameixas secas, figos secos, pêsegos secos, etc.). No que se refere a estes últimos, devido à secagem, são em tudo mais concentrados que no seu estado fresco. Porém, a perda de algumas vitaminas solúveis em água (como a vitamina C) é inevitável. Em compensação, a ausência de água aumenta a concentração em açúcar, tornando estes frutos mais calóricos. Apenas a título de exemplo, saiba que 100g de ameixas frescas fornecem apenas 50 kcal, enquanto que o mesmo peso de ameixas secas fornecem cerca de quatro vezes mais calorias. Por sua vez, os frutos secos oleaginosos são ricos em vitaminas, minerais e fitoquímicos, e possuem um valor energético que poderá oscilar entre as 5,3 e 6,6 kcal/g de fruto, sendo compostos por cerca de 10-25% de proteínas, 5-20% de hidratos de carbono (açúcares) e 50-60% de lípidos.

São já vários os estudos que desmistificam a ideia de que por serem, na sua maioria, ricos em gordura, os frutos secos não são alimentos considerados saudáveis. Há que salientar que os lípidos são maioritariamente ácidos gordos insaturados (mono e polinsaturados Ómega-3 e Ómega-6),

Vários estudos desmistificam a ideia de que os frutos secos não são saudáveis



benéficos à nossa saúde, pelo que este tipo de frutos secos é útil na prevenção das doenças cardiovasculares. A acrescentar a este facto, note-se ainda que estes frutos não possuem colesterol, ao mesmo tempo que ajudam na redução do colesterol total e do colesterol LDL. Estes frutos são ricos em fibras vegetais que beneficiam o trânsito intestinal e ajudam a saciar o apetite. O teor de vitamina E (antioxidante) presente nos frutos secos combate os efeitos nocivos originados pelos radicais livres, evitando o envelhecimento precoce, ajudando na prevenção das doenças cardiovasculares e da aterosclerose. O equilibrado teor de minerais (cálcio, magnésio, potássio e sódio) ajuda no desenvolvimento de um esqueleto saudável, bem como no controlo da tensão arterial. Devido às características descritas, este tipo de frutos secos pode, por exemplo, ser útil para os estudantes, por fornecer energia necessária à actividade intelectual. Também os desportistas podem beneficiar das propriedades energéticas destes frutos. Para os vegetarianos, por exemplo, estes frutos podem constituir boas fontes de proteínas. No entanto, por outro lado, para além destes aspectos gerais, cada fruto seco apresenta características específicas.

A amêndoa contém muitas vitaminas, oligoelementos, ferro e cobre que poderá integrar a dieta de quem sofra de anemia ferropénica. O seu elevado teor em ácidos gordos monoinsaturados faz deste fruto seco um bom alimento em dietas de hipertensos e em casos de colesterol e triglicéridos elevados. No caso da diabetes, este fruto parece melhorar a sensibilidade

à insulina. A amêndoa é também benéfica quando se praticam exercícios que requerem muito esforço físico, bem como em actividades intelectuais que exijam concentração.

Também a avelã e a noz são indicadas em dietas para regularizar o colesterol ou ainda em casos de afecções cardíacas devido à riqueza de ácidos gordos polinsaturados e Ómega-3. Já a avelã possui uma grande quantidade de fibras que actua como laxante e é dos frutos secos mais ricos em vitaminas A e C, sendo a quantidade de magnésio também muito significativa. O pistácio é muito rico em minerais como o potássio, o cálcio, o fósforo, o ferro e o magnésio. Devido ao teor de fibra, é considerado um óptimo laxante natural. O pinhão apresenta um equilibrado teor de ácidos gordos mono e polinsaturados que ajuda na redução do nível de colesterol. Este fruto contribui ainda para o bom funcionamento do sistema nervoso.

O amendoim é um dos frutos secos mais populares, embora não seja um fruto, mas sim um legume que cresce na raiz de um pequeno arbusto. Destaca-se pela sua riqueza em proteínas, em minerais (potássio, ferro, enxofre e iodo), vitaminas do grupo B e ácido fólico.

As passas de uva e os figos secos possuem um elevado teor de hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais, como o cálcio, o fósforo, o potássio e o ferro. Já as ameixas secas dão um bom contributo em casos de prisão de ventre, pelo que poderá deixar duas

Estes frutos são melhores para a **saúde** que outros **aperitivos** mais artificiais

ameixas secas de molho durante a noite, ingerindo-as em conjunto com essa água no dia seguinte.

As castanhas são semelhantes aos cereais em relação à sua composição nutricional. Ricas em hidratos de carbono, as castanhas constituem uma excelente fonte de energia e apresentam um teor em gordura significativamente inferior ao dos outros frutos secos, para além de conterem cerca de 50% de água. Desta forma, apresentam um teor calórico muito inferior aos restantes frutos secos. Trata-se de um alimento muito versátil a nível gastronómico, podendo ser consumido cozido ou assado, mas também, utilizado como acompanhamento de pratos (castanhas assadas, cozidas ou em puré), em base para sopas, na confecção de molhos e até mesmo em sobremesas e bolos. Ao contrário da maioria dos frutos, não é comum consumir-se castanha crua pela sua grande adstringência e dureza.

Estes frutos podem ser excelentes aperitivos (deverá evitá-los na sua forma salgada ou caramelizada) e são bem melhores para a saúde que outros aperitivos mais

artificiais. Podem ser incorporados nos cereais de pequeno-almoço, barras de cereais (*snacks*), saladas, doces e outros pratos culinários.

Apesar dos benefícios descritos, estes frutos devem ser consumidos sempre com moderação devido ao seu elevado teor calórico, que poderá ser prejudicial.

Nunca consuma frutos secos que não tenham um paladar “fresco”, já que se estiverem rançosos, como tantas vezes acontece, são prejudiciais à saúde.

Ao escolher este tipo de frutos é necessário ter em atenção o facto de estes poderem ter sido processados pela indústria e lhes ter sido acrescentado, por exemplo, sal ou açúcar, consoante os casos.

Contrariamente, os benefícios que apresentam perder-se-iam. São habituais os queijos e as estrelas de figo nesta época.

É, contudo, necessário ter atenção a alguns frutos secos demasiadamente processados pela indústria, pois tais processamentos industriais podem contribuir para alterar bastante o seu valor nutricional. Como exemplo, podemos citar as tâmaras brilhantes que são embebidas em xarope de açúcar, algumas cristalizadas. Alguns dos frutos são untados com óleo para não ficarem colados e desidratados, mas todos estes processos aumentam o seu valor calórico. Esteja atento aos rótulos, pois em alguns casos são adicionados conservantes para prolongar a conservação dos frutos. Tente escolher os de origem biológica que comprovem a sua qualidade.

Em relação à conservação, é necessário haver algum cuidado com a fruta desidratada, armazenando-a num local seco e fresco já que têm tendência a mofar com facilidade. Alguns destes bolores produzem substâncias tóxicas que podem ser cancerígenas para o fígado, por isso é importante consumir frutos secos perfeitamente isentos destas toxinas.

Pode e deve retirar proveito destes “super alimentos” com peso e medida, chame-lhes “um figo”!

BAGAS GOJI THE HEALTH STORE (125g)

Suculentas, saborosas e nutritivas, as bagas goji constituem um óptimo *snack*, a qualquer hora e em qualquer lugar.

Contêm 18 aminoácidos, incluindo os 8 aminoácidos essenciais.

Estas bagas são de espécie *Lycium barbarum* apresentando um elevado valor nutricional e antioxidante. São cultivadas sem pesticidas na região Ningxia, China.



AMÊNDOAS TOSTADAS BIO COM TAMARI CLEARSPRING (30g)

Amêndoas biológicas da Sicília, de elevada qualidade, ligeiramente envoltas em molho tamari biológico da Clearspring e tostadas, resultando num saboroso *snack*. Excelente fonte de vitamina E (uma embalagem contém 80% da dose diária recomendada).

Óptima fonte de fibras e proteínas. Não contém glúten.



história das marcas

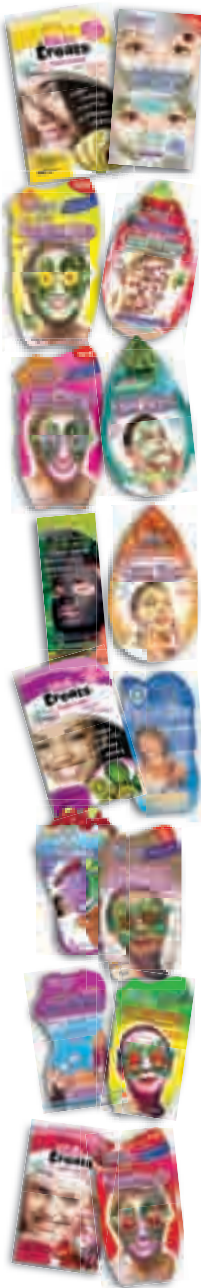
Montagne Jeunesse

**MAIS DO QUE TRATAMENTOS DE BELEZA,
UM MOMENTO DE DIVERSÃO!**

Em 1985, ao notar que não existiam muitos produtos naturais disponíveis no mercado britânico, Greg Butcher, fundador da Montagne Jeunesse, começou a misturar ingredientes naturais na cozinha da sua casa. O seu objectivo era criar uma linha de produtos para a pele que fossem feitos com cuidado, processamento industrial mínimo e utilizando unicamente ingredientes naturais derivados de plantas e minerais, não testados em animais. O que começou com uma simples ideia, rapidamente tornou-se um negócio de sucesso. Assim foi criada a Montagne Jeunesse. A visão e o objectivo de Greg para os seus produtos eram claros desde o início e, até hoje, são o alicerce da empresa. Os primeiros produtos da marca, criados por Greg, pertenciam a uma gama de banho e eram vendidos em frascos. Rapidamente atingiram grande popularidade, que foi acompanhada pelo desenvolvimento da empresa. As máscaras faciais tornaram-se a especialidade da Montagne Jeunesse e criou-se, assim, um nicho no mercado britânico para a marca. Logo depois, começou-se a desenvolver o conceito dos produtos em saqueta para uma utilização única, como são vendidos hoje em dia.

Em 1988, o fabrico dos produtos deixou de ser realizado na cozinha de Greg e passou para uma fábrica no País de Gales, no Reino Unido. Em 1994, foi construída a Fábrica-Eco da Montagne Jeunesse, que permitia poupar mais energia e era mais “amiga do ambiente”. A Fábrica-Eco foi a primeira do género a ser construída no País de Gales e dispunha de diversos recursos como relva, tecto e painéis solares, e turbinas eólicas. Estes recursos forneciam à fábrica fontes de energia renováveis que minimizavam o impacto da produção no meio ambiente.

Mas, rapidamente, a Fábrica-Eco tornou-se muito pequena para a produção da Montagne Jeunesse. Então, em 2005, a Montagne Jeunesse mudou, mais uma vez, a sua morada e está, desde esse ano, no parque industrial Baglan Energy Park, também no País de Gales, que foi construído e é utilizado de acordo com métodos ambientais de construção para novas unidades industriais (BREEAM 5/93). Os métodos ambientais de construção deste parque industrial procuram minimizar os efeitos adversos de novas construções no meio ambiente de forma local e global. No entanto, a preocupação com o meio ambiente não fica apenas nas instalações da fábrica. Todos



os produtos Montagne Jeunesse são fabricados com o mínimo de processamento industrial possível e são utilizados apenas ingredientes naturais nas suas fórmulas. Todo o material empregue na produção é examinado para se conhecer o seu impacto ambiental e, sempre que possível, são usadas embalagens recicláveis. Para além disso, os produtos Montagne Jeunesse não são testados em animais, dado que a empresa age de acordo com a filosofia de que os animais não devem sofrer em nome do desenvolvimento da indústria da beleza. Por isso, a Montagne Jeunesse é membro fundador da Coligação Industrial do Bem-estar dos Animais (CICAW).

Todos os produtos da marca têm o selo BUAV (British Union for the Abolition of Vivisection), são vegetarianos (e muitos são adequados a vegans também) e não contêm qualquer tipo de químicos. Portanto, não há mistério nos produtos Montagne Jeunesse: são simplesmente naturais! O compromisso Montagne Jeunesse é, sem dúvida, a conservação da energia e a protecção dos animais e do meio ambiente.

Por outro lado, a marca oferece, garantidamente, produtos convenientes e acessíveis – feitos a partir de ingredientes naturais e frescos, derivados de plantas e minerais – que rompem com as convenções da indústria e destacam-se entre os outros produtos de cosmética. Contudo, mais do que oferecer produtos de elevada qualidade e eficácia, a Montagne Jeunesse proporciona, acima de tudo, momentos divertidos de cuidado de beleza, da cabeça aos pés!

A Montagne Jeunesse conta, hoje, com uma gama de 52 produtos diferentes para todos os tipos de pele (normal, seca, oleosa, mista, jovem e madura), cabelo e corpo, vendidas em saquetas de aplicação única, e está presente em 87 países.

O compromisso idealizado por Greg Butcher, quando começou a fabricar os primeiros produtos na cozinha da sua casa, e que vem, desde então, sendo cumprido com muito afinco, é fazer da Montagne Jeunesse a melhor e mais divertida marca de produtos naturais para o cuidado do corpo!


Viva a menopausa com toda a naturalidade.

A **menopausa** é uma fase natural da vida da mulher que não precisa ser marcada por aspectos negativos, aos quais é normalmente associada. **PM PhytoGen Complex™** da Solgar é uma fórmula que contém *Pueraria mirifica* (planta rica em fitoestrogénios), assim como ácido fólico, piridoxal-5-fosfato, biotina e vitamina B12. A acção da fórmula de **PM PhytoGen Complex™** é uma ajuda ao equilíbrio hormonal feminino e ao alívio dos sintomas associados à perimenopausa e menopausa, para que desfrute desta fase da vida, naturalmente.



**Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza**



Distribuído por:  **dietimport** Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas **celeiro**dieta e em espaços dietéticos.

Patologias da mama

O AUTO-EXAME MENSAL DA MAMA É FUNDAMENTAL PARA QUE A POSSA CONHECER MELHOR E RECONHECER EVENTUAIS ALTERAÇÕES

A mama, vulgarmente também designada por seio, é uma estrutura complexa composta por lóbulos (onde encontramos as glândulas mamárias, responsáveis pela produção de leite), ductos (canais que conectam os lóbulos e o mamilo e por onde se dá a passagem do leite aquando da amamentação) e estroma (constituído por tecido adiposo e ligamentos que rodeiam os ductos e os lóbulos, vasos sanguíneos, vasos linfáticos e terminações nervosas).

Ainda que vulgarmente se associe o termo “mama” ao sexo feminino, os homens possuem também glândulas mamárias e mamilos, não apresentando a capacidade de produção de leite, por ausência da hormona feminina estrogénio, responsável, conjuntamente com outras hormonas, como a progesterona e a hormona de crescimento, pelo desenvolvimento mamário que se verifica durante a puberdade e determina a forma e tamanho da mama da mulher adulta.

A mama é uma estrutura frágil e, como qualquer outra estrutura do nosso organismo, está sujeita ao aparecimento de patologia. Esta é normalmente benigna, não representando uma extrema preocupação, ainda que exija uma avaliação profissional especializada e, por vezes, um acompanhamento próximo da sua evolução. De entre as patologias mamárias benignas mais comuns, podemos destacar os fibroadenomas, os quistos mamários e as mastodínias mamárias.

Os primeiros, são os tumores da mama mais frequentes. Ainda que benignos, podem causar algum desconforto e são, normalmente, removidos por biópsia, que permitirá determinar a sua natureza benigna. Os fibroadenomas, como o próprio nome indica, apresentam uma grande quantidade de tecido fibroso, com pequenas áreas de epitélio ductal. Dentro da classificação fibroadenoma, podemos ainda incluir os fibroadenolipomas, lesões semelhantes aos primeiros, mas contendo adipócitos (células gordas) no seu interior.

Já os quistos mamários são alterações benignas da estrutura da mama. Estas massas, ovaladas ou redondas, podem ser solitárias ou múltiplas e atingir vários centímetros de diâmetro. São normalmente constituídos por um único compartimento, revestido por epitélio e preenchido por líquido. Ao redor do quisto pode ocorrer fibrose do tecido mamário. Normalmente, procede-se à sua aspiração por agulha e posterior análise do líquido que o preenche.

Finalmente, as mastodínias (dores a nível da mama) ocorrem pelo menos em uma ocasião da vida da mulher, desde a primeira menstruação até à menopausa. São mais comuns durante o período de tempo em que antecede a menstruação, constituindo um sintoma típico de síndrome pré-menstrual.

Ainda que benignas, estas patologias devem ser correctamente avaliadas, para que se possa excluir, com certeza, a presença de qualquer processo neoplásico maligno. O cancro da mama constitui um tipo de neoplasia, cada



vez mais comum nas sociedades ocidentais, que tem origem nas células dos tecidos mamários. Como causas de desenvolvimento de cancro da mama incluem-se diversos factores, sendo que é, hoje em dia, possível afirmar que existe uma base genética determinando que mulheres com história familiar de cancro da mama, apresentem uma maior probabilidade de desenvolvimento da patologia. O diagnóstico precoce de patologia maligna é de extrema importância, determinando o sucesso do processo terapêutico e o seu objectivo final, a cura.

Assim, para além do auto-exame da mama, é fundamental o acompanhamento médico periódico (semestral ou anual, de acordo com a presença ou ausência de risco acrescido). É ainda importante referir que a incidência do cancro da mama aumenta ao longo da vida. Assim, quanto mais velha for a mulher, maior será a probabilidade de desenvolvimento de patologia mamária maligna. Ainda que o auto-exame da mama seja uma ferramenta útil na detecção de alterações mamárias, a realização de exames complementares de diagnóstico, como a mamografia e a ecografia mamária, torna-se importante em mulheres saudáveis a partir dos 35 anos. Estes dois exames deverão ser realizados, salvo indicação médica contrária, bianualmente até aos 50 anos e anualmente a partir dessa idade. Sabe-se também que existem outros factores predisponentes para o desenvolvimento de cancro da mama. Entre estes, destaca-se a existência de uma primeira menstruação precoce e/ou menopausa tardia; a ausência de filhos; bem como a realização de terapêutica hormonal de substituição após a menopausa.

Ainda que algumas mulheres sejam assintomáticas, os principais sinais que podem indicar a presença de um

processo cancerígeno (a confirmar por meios complementares de diagnóstico) são a existência de nódulo palpável e/ou visível; consistência diferente de uma zona da mama; alteração da pele da mama que apresenta uma maior rugosidade; corrimento do mamilo (principalmente com sangue); comichão e/ou retracção do mamilo que previamente se encontrava para fora; mama inchada e inflamada; e presença de nódulo(s) na axila (adenopatia axilar).

É assim recomendável que as mulheres realizem mensalmente um auto-exame da mama, através da palpação com movimentos definidos – ver figura.

Esta avaliação mensal deverá ocorrer dois a três dias após o fim da menstruação ou, em mulheres pós-menopáusicas, em data fixa, como por exemplo o primeiro dia de cada mês. Como sinais de alarme, que necessitam de exame médico posterior, incluem-se a existência de um caroço indolor localizado no interior da mama ou debaixo da pele; uma pequena elevação, retracção, ferida ou aspecto rugoso (casca de laranja) da pele; uma assimetria entre as duas mamas; um corrimento ensanguentado do mamilo e a inversão do mamilo.

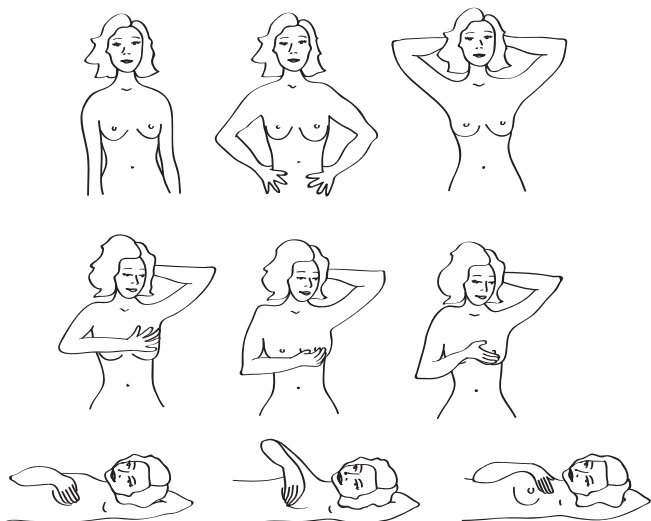
Como deve fazer o auto-exame da mama?

OBSERVAÇÃO

- Coloque-se em frente ao espelho e olhe para o seu peito.
- Volte-se para um lado e para o outro e verifique se nota alguma alteração.
- Levante os braços e repita a observação.
- Ponha os braços nas ancas e observe novamente o tamanho, a cor da pele e os mamilos de ambas as mamas.

PALPAÇÃO

- Deite-se e coloque o seu braço esquerdo debaixo da cabeça.
- Com as pontas dos dedos da mão direita palpe a mama esquerda no sentido dos ponteiros do relógio.
- Imagine a sua mama dividida em quatro quadrantes e pressione suavemente, mas com firmeza, e com movimentos circulares, cada um dos quadrantes.
- Repita o mesmo exercício na outra mama, trocando de mão.
- Palpe cada mamilo e verifique se ocorre saída de líquido.
- Por fim, com os braços caídos, palpe as axilas de forma a verificar se existe algum caroço ou inchaço.
- Poderá também procurar a existência de alguma alteração, durante o banho e com a pele ensaboada.



Ainda que não exista nenhuma forma garantida de evitar o aparecimento de patologia da mama, nomeadamente tumores malignos, sabemos que algumas atitudes de risco podem e devem ser evitadas. Entre elas, destacamos os cuidados referentes à alimentação, que deverá ser equilibrada, pobre em gorduras de origem animal e rica em vegetais e frutas com elevado poder antioxidante, principalmente os mais ricos em vitaminas A, C e E. O consumo de alguns minerais, como o selénio e o cobre, encontra também benefícios. A ingestão de soja e seus derivados tem sido referida como preventiva do desenvolvimento de cancro da mama, devido à riqueza em gorduras polinsaturadas e à presença de fitoestrogénios. De facto, é digno de nota que nos países asiáticos, onde a dieta tradicional tem como base a soja, a incidência de cancro da mama é significativamente inferior à verificada nos países ocidentais. A soja pode ainda constituir uma alternativa à terapêutica de substituição hormonal (farmacológica), por ser rica em isoflavonas e uma boa fonte de cálcio. Deve ainda ser evitado o consumo de álcool e tabaco, privilegiando a prática diária e moderada de exercício físico. Relativamente à suplementação alimentar, alguns produtos poderão ser úteis, no que diz respeito ao alívio das mastodínias e na inibição do desenvolvimento de fibroadenomas. Entre eles, os que são têm como base óleo de onagra, bromelaína, Dong quai e os antioxidantes. Siga estas dicas e privilegie a sua saúde.



EVENING PRIMROSE OIL 1300mg SOLGAR (30 cápsulas)

O óleo de onagra constitui uma fonte directa de ácido gama linolénico (GLA), ácido gordo essencial derivado do ácido linoleico. O GLA é fundamental ao correcto funcionamento do nosso organismo. No entanto, como não conseguimos produzi-lo torna-se fundamental a ingestão de alimentos ricos em ácido linoleico e outros ácidos gordos essenciais.

O GLA é um precursor das prostaglandinas e, como tal, influencia a regulação das hormonas femininas, mantém a elasticidade da pele, controla a secreção sebácea e influencia a libertação de neurotransmissores cerebrais. A deficiência em ácidos gordos essenciais tem sido reportada em mulheres com síndrome pré-menstrual e o GLA proveniente do óleo de onagra mostrou melhorar muitos dos sintomas associados a este síndrome, incluindo mastodínias, dores de cabeça, depressão, irritabilidade e inchaço abdominal.



BROMELAÍNA SOLGAR (30 comprimidos)

A bromelaína é uma enzima proteolítica extraída do ananás.

A suplementação com bromelaína poderá permitir a destruição das fibras proteicas responsáveis pela formação de fibroadenomas, sendo ainda útil na promoção de uma acção anti-inflamatória benéfica na redução da dor e tumefacção.



DONG QUAI ROOT EXTRACT SOLGAR - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ (60 cápsulas vegetais)

A Angélica Chinesa (*Angelica sinensis*) ou Dong quai é uma planta usada, desde há séculos, na China, como um tónico feminino, nomeadamente ao nível ginecológico. Tem sido usada no tratamento de muitos sintomas pré-menstruais e da menopausa, como dores e cólicas menstruais, dores de cabeça, tensão nervosa, menstruação irregular, vertigens, fluxo excessivo ou diminuído, dores nas "costas", fadiga, coágulos, tensão mamária, afrontamentos, irritabilidade e outras perturbações associadas.

Atenuar os sinais de envelhecimento

HÁ SINAIS QUE DEMONSTRAM QUE OS ANOS AVANÇAM, COMO, POR EXEMPLO, O APARECIMENTO DE RUGAS. APESAR DE EXISTIREM, CADA VEZ MAIS, TÉCNICAS CIRÚRGICAS PARA REDUZIR AS RUGAS, EXISTEM OUTRAS SOLUÇÕES MENOS INVASIVAS. A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS COSMÉTICOS ADEQUADOS PODE ATENUAR OS SINAIS DE ENVELHECIMENTO



✿ **BANDAS ADESIVAS ANTIOLHEIRAS MONTAGNE JEUNESSE:** Eliminam o cansaço na zona inferior do contorno dos olhos.

✿ **MÁSCARA FACIAL RENEW COLAGÉNIO MONTAGNE JEUNESSE (2X10ml):** Tonicidade e firmeza, dando à pele um aspecto suave.

✿ **BANDAS ADESIVAS ANTI-RUGAS MONTAGNE JEUNESSE:** Deixa a área inferior do contorno dos olhos mais firme, lisa e jovem.

✿ **CREME ANTI-RUGAS COM BOTULINA PARA O CONTOURO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Actua sobre as rugas de expressão e pés de galinha, deixando a pele mais lisa e elástica.

✿ **GEL PARA O CONTOURO DOS OLHOS ANTIPAPOS E ANTIOLHEIRAS CLEOPHEE (15ml):** Confere hidratação e reduz os papos, as olheiras e os sinais de fadiga.

✿ **LIPOGEL ALISANTE COM ÁCIDO HIALURÓNICO PARA CONTOURO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Ajuda a atenuar as microrugas.

✿ **LIPOGEL ANTI-RUGAS COM COLAGÉNIO PARA CONTOURO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Estimula as células a produzir mais colagénio, regenerando a área do contorno dos olhos.

✿ **LIPOGEL COM RETINOL PARA O CONTOURO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Actua especificamente nas rugas de expressão e nos pés de galinha, corrigindo-os desde o interior.

✿ **SORO ANTI-RUGAS PARA CONTOURO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Alisa a área do contorno dos olhos, ao mesmo tempo que a fortalece e revitaliza.

✿ **CREME PARA O CONTOURO DOS LÁBIOS LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (15ml):**

Hidratação e um cuidado intensos, minimizando as rugas na área sensível do contorno dos lábios.

✿ **CREME DIA LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30ml):**

Atenua visivelmente as rugas e os sinais de fadiga.

✿ **CREME NOITE LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30ml):**

Hidrata, melhora a elasticidade da pele e retarda o aparecimento das rugas.

✿ **SERUM LIFTING LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30ml):**

Contém ingredientes fitoactivos. Efeito *lifting* visível instantâneo.



✿ **CREME ANTI-RUGAS COM BOTULINA PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Actua sobre as rugas, deixa a pele lisa, renovada e luminosa.

✿ **CREME REGENERADOR DE NOITE PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Repara a pele e prepara-a para o dia-a-dia, fortalecendo-a.

✿ **LIPOGEL ALISANTE COM ÁCIDO HIALURÓNICO PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Alisa de imediato as rugas devido ao ácido hialurónico.

✿ **LIPOGEL ANTI-RUGAS COM COLAGÉNIO PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Torna a pele mais compacta e preenche as rugas.

✿ **LIPOGEL HIDRATANTE REFRESCANTE PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Nutre intensamente, assegurando hidratação profunda e duradoura.

✿ **LIPOGEL COM RETINOL PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Contra os sinais de envelhecimento precoce, rugas e cansaço.





Ácido Hialurónico Solgar (30 comprimidos)

O ácido hialurónico é uma substância naturalmente encontrada no nosso organismo, responsável, entre outros, pela elasticidade e hidratação da nossa pele. Com o passar dos anos, a concentração de ácido hialurónico no nosso corpo diminui e a nossa pele perde, aos poucos, a sua elasticidade e tónus naturais, favorecendo o aparecimento de rugas. Para combater esta situação, devemos fazer reposição de ácido hialurónico,

sendo uma das formas, a suplementação. O Ácido Hialurónico da Solgar é ultrafiltrado, concentrado e fornece uma forma de ácido hialurónico altamente biodisponível para uma ótima absorção. Rejuvenesça a sua pele com Ácido Hialurónico da Solgar!



Massas semi-integrais biológicas gourmet Clearspring

Produzidas na região selvagem e montanhosa de Abruzzo, no centro de Itália, a nova gama de massas biológicas da Clearspring é elaborada a partir de trigo duro e trigo espelta biológicos da mais elevada qualidade. Com a ajuda de um perito na elaboração de "pasta", a Clearspring recorreu a técnicas ancestrais para criar esta gama excepcional de massas semi-integrais. Uma especialidade gourmet única que a Clearspring desenvolveu para si!! Massa semi-integral de trigo espelta: Esparguete (500g) e Penne (500g). Massa semi-integral de trigo: Esparguete (500g), Penne (500g) e Fusilli (500g).



A própolis é uma substância produzida pelas abelhas, conhecida como "o antibiótico natural" devido às suas propriedades germicidas, ajudando a prevenir constipações e gripes.

A equinácea é uma planta originária da América do Norte com propriedades que também auxiliam o combate de gripes e constipações. Portanto, neste Inverno, não há razões para se deixar abater pelas gripes e constipações. Previna-se com Própolis gotas 50ml e Equinácea gotas 100ml dos Laboratórios Ortis.

Livre-se dos germes e bactérias sem danificar a pele das suas mãos!

O gel "Aseptic" da Cattier foi formulado para a higiene perfeita das mãos, respeitando o equilíbrio natural da pele. A sua fórmula antibacteriana e germicida desinfecta as mãos. Devido às propriedades hidratantes da glicerina vegetal e do Aloe vera, pode ser usado várias vezes ao dia sem nunca secar a pele. A sua acção eficaz e imediata e a sua forma simples de aplicar fazem dele o produto ideal para desinfetar as mãos. Disponível em embalagens de 75ml e de 200ml.



Bioene agora é Sumlit

A marca Bioene mudou de nome: chama-se agora Sumlit. E as mudanças não param por aí. A imagem dos produtos também mudou: está mais moderna, fazendo, ao mesmo tempo, transparecer na embalagem a origem biológica desses deliciosos produtos. Mas nem tudo muda. O sabor e a qualidade Premium dos produtos mantêm-se para que possa continuar a deliciar-se!

Rejuvenesça a sua pele, de forma natural.

O **ácido hialurónico** é uma substância naturalmente presente no nosso organismo que preenche os espaços entre as células, dando à **pele** um aspecto liso e jovem. A concentração desta substância no nosso organismo diminui com o avanço da idade, diminuindo, por consequência, a hidratação e elasticidade da pele, o que contribui para o aparecimento de rugas. A melhor forma de combatê-las e restituir a hidratação e elasticidade originais da pele é a reposição do ácido hialurónico, que pode ser feita através de suplementação. O ácido Hialurónico da Solgar fornece uma forma altamente biodisponível de ácido hialurónico para uma óptima absorção do mesmo. Mantenha o aspecto jovem da sua pele, naturalmente.



**Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza**



Distribuído por:



dietimport

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoiocliente@dietimport.pt

Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas **celeiro**dieta e em espaços dietéticos.