

APRENDA A COMBATER A
FADIGA NATURALMENTE



ESTÁ COM EXCESSO
DE PESO?



OS MÚLTIPLOS BENEFÍCIOS
DO CHÁ VERDE



DIETMAGAZINE N°05.MARÇO.2007

Diet Magazine

www.dietimport.pt

LIVRE-SE DA FADIGA!

As nossas sugestões e recomendações

Óleo de Peixe BIONAL

A melhor relação qualidade/preço:

O Óleo de Peixe puro proveniente de águas puras.

Inodoro, gosto neutro.

*Rico em ácidos gordos Ómega-3 de elevada qualidade
(EPA e DHA).*

100% concentrado naturalmente.



A VENDA EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS

Óleo de Peixe:

- ✓ Saúde cardiovascular.
- ✓ Ajuda crianças irrequietas.
- ✓ Ajuda a manter um pensamento positivo.
- ✓ Favorece os movimentos.
- ✓ Melhora a memória e a concentração.



uma ajuda natural

Distribuidor exclusivo:

Dietimport, S.A. – Rua 1º de Dezembro nº 45 – 3º dto.
1249-057 Lisboa

tel.: 21 030 60 00 • fax: 21 030 60 12

www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt



dietimport

Caro(a) Leitor(a),

Foi precisamente há um ano que publicámos a primeira edição da Revista DietMagazine e o balanço, após as 4 edições que foram editadas ao longo do ano de 2006, é muito positivo.

Sempre com o objectivo de lhe proporcionar uma revista interessante e actual, tentámos, edição após edição, que o conteúdo da mesma fosse o mais completo possível. Para tal, têm sido muito úteis as opiniões construtivas que temos recebido dos nossos leitores.

Depois de um Inverno marcado pela chuva e frio, aguardamos que a Primavera nos traga dias mais compridos e amenos. É também nesta altura que surgem alergias e, principalmente, fadiga causada pelos inúmeros esforços realizados durante o Inverno. Deste modo, o artigo central aborda este tema dando-lhe mais uma vez sugestões e conselhos. A preparação para o Verão é outro dos temas centrais da revista especialmente porque partilhamos a opinião de que a preparação, nomeadamente a nível de redução de peso corporal, deve ser feita antecipadamente e de forma equilibrada.

Por último, além de outros temas como é o caso da obstipação, encontrará ainda muitas sugestões para desfrutar da estação do ano que se aproxima.

Mais uma vez, sempre que tiver uma sugestão pedimos que nos envie para dietmagazine@dietimport.pt.

Não deixe que a Primavera lhe passe ao lado! Aproveite-a!

Boa leitura

ÍNDICE

3.

Novidades e Destaques

4.

Saúde: Aprenda a combater a fadiga naturalmente

8.

Legislação: A sua opinião é importante. Actue urgentemente.

10.

Alimentação e Bem-Estar: Obstipação

14.

Viagens: Marrakech - A cidade imperial.

16.

Alimentação e Bem-Estar: Está com excesso de peso?

18.

O Poder das Plantas: Os múltiplos benefícios do Chá Verde

19.

Receitas: Penne com espargos Batido de Morango



FICHA TÉCNICA

Dietmagazine • N°5

- **Director** Tiago Lôbo do Vale
- **Director Editorial** Tiago Lôbo do Vale
- **Departamento Técnico-Científico**
Célia Tavares – Tradutora
Filipa Rodrigues – Nutricionista
Pedro Lôbo do Vale – Médico
Sandra Carvalho – Bióloga
- **Redacção** Sónia São Mamede,
Tiago Lôbo do Vale
- **Design e Paginação**
Toranja - Agência de Publicidade
- **Departamento de Publicidade**
Catarina Teixeira – 21 854 31 25
Sónia São Mamede – 218 543 116
- **Edições Anteriores**
Sónia São Mamede
- **Impressão** Gráfica Torriana
- **Propriedade** – Dietimport S.A.
- **Periodicidade** Trimestral
- **Tiragem** 50.000 Exemplares

Doces Sorrisos

SORRISI (175gr) – Bolachas Recheadas com Creme de Cacau
MINI-SORRISI (100g) – Bolachas de Cacau Recheadas com Creme de Leite

Estas pequenas bolachas deliciosas que põem um sorriso na cara das crianças, são ideais para um pequeno snack. Todo o sabor e sem glúten, as bolachas Sorrisi vão ser a escolha ideal para a pausa entre as brincadeiras.



Sem
Glúten



Pele Macia e Tonificada

MÁSCARAS FACIAIS MONTAGNE JEUNESSE.

Máscara Facial Gel Morango e Natas 20ml

A máscara facial em gel da Montagne Jeunesse, rica em ácidos de frutos, limpa em profundidade os poros da pele, deixando a sua pele fresca e visivelmente mais renovada.

Máscara Facial Lama do Mar Morto (com algas marinhas) 20ml

Rica em lama do Mar Morto, limpa em profundidade os poros da pele do rosto, tendo uma acção revitalizante. A pele fica macia e tonificada.

Máscara Facial de Acção Térmica (com argila vermelha) 20ml

A máscara facial de acção térmica da Montagne Jeunesse contém argila vermelha, que em contacto com a pele, aquece e remove em profundidade todas as impurezas e a oleosidade em excesso, deixando a pele do rosto limpa, macia e radiante.

Sobremesa 100% Bio

PURÉS DE FRUTA BIOLÓGICOS – CLEARSPRING

Esta sobremesa constituída por 100% de puré de frutas de origem biológica é perfeita para finalizar qualquer refeição ou para um snack.

Uma forma saborosa e 100% natural de consumir fruta.

Os purés de fruta biológicos da Clearspring estão disponíveis nos seguintes sabores: pêra e banana, maçã e morango, maçã e alperce, maçã e ameixa, maçã e ananás, maçã e mirtilo e pêra.

Ideal para todos os elementos da família, especialmente, para as crianças levarem para a escola.



Cuide do seu Coração



SYTRINOL™ é uma fórmula natural e antioxidante composta por flavonas polimetoxiladas extraídas de citrinos e tocotrienóis de óleo de palma (alfa, delta e gama), com benefícios comprovados a nível cardiovascular. Estes compostos actuam sinergicamente contribuindo para diminuir os níveis sanguíneos de colesterol total (- 30 %); colesterol LDL (- 27 %) e triglicéridos (- 34 %), como comprovam estudos clínicos, sem diminuírem o teor de CoQ10 ou provocarem outros efeitos secundários. A dose considerada eficaz é de 150 a 300mg de Sytrinol™ por dia, contudo os testes acima mencionados foram realizados com doses diárias de 300mg.

Aprenda a combater a fadiga naturalmente

Em grande parte dos casos, a fadiga surge como fruto de um estilo de vida moderno, caracterizado por uma fraca qualidade de vida que inclui excesso de trabalho, stresse, maus hábitos alimentares, escassa actividade física, poucas horas de sono, etc..

De uma forma simples, poder-se-ia descrever a fadiga como uma sensação de cansaço que surge habitualmente após a realização de um esforço, sendo por isso normal sentirmo-nos cansados após um dia de trabalho ou depois de uma actividade desportiva. E, regra geral, ao fim de um dia de trabalho, uma noite de sono deveria “carregar as nossas baterias”, deixando-nos preparados para enfrentar um novo dia. Mas assim sendo, por que razão é cada vez mais comum ouvirmos as pessoas queixarem-se de que estão constantemente cansadas?

Com a chegada da Primavera e de temperaturas mais amenas tentamos aproveitar ao máximo os dias que são cada vez maiores. No entanto, os casos de fadiga nesta altura do ano são bastante usuais devido aos inúmeros esforços realizados durante a estação fria que acabou. Para além das constipações e gripes mais características durante o Inverno, nos últimos meses do ano são também maiores as exigências profissionais, factores que poderão desencadear cansaço e falta de energia.

A fadiga por si só não constitui uma verdadeira doença, tratando-se normalmente de um sintoma de outro problema. Em grande parte dos casos, a fadiga surge como fruto de um estilo de vida moderno, caracterizado por uma fraca qualidade de vida que inclui excesso de trabalho, stresse, maus hábitos alimentares, escassa actividade física, poucas horas de sono, etc..

Por outro lado, pode ser causada por situações mais específicas, como perturbações do sono, doenças cardiovasculares, problemas respiratórios, doenças do fígado ou dos rins, obesidade, desequilíbrios hormonais da tiróide ou das supra-renais, diabetes, depressão, imunidade reduzida, infecções, dietas rigorosas das quais resultem carências de vitaminas e minerais, convalescença, etc.. Aliás, a fadiga surge como consequência de grande parte das doenças. Por exemplo, ainda ao longo da vida da mulher, a fadiga pode surgir em determinadas fases, como a gravidez, a menopausa ou menstruações abundantes (que podem originar anemia). Até a toma de alguns medicamentos poderá ocasionar fadiga. Outras causas podem relacionar-se com problemas socio-económicos e familiares (problemas financeiros, desemprego, morte de um ente querido, divórcio, etc.).

A fadiga traduz-se por um cansaço persistente e duradouro, intermitente ou contínuo (que não desaparece após as horas de repouso) e que se pode prolongar por mais de duas semanas. Salientam-se outros sintomas como falta de concentração, dificuldade em executar tarefas habituais, diminuição da capacidade de desempenho, diminuição de libido, irritabilidade, alterações de humor, ansiedade, impaciência, falta de interesse e de motivação e mesmo depressão.

Assim, quando a fadiga se manifesta através destes sintomas e é difícil de ultrapassar, a opinião médica torna-se



imperativa, para que este averigüe a sua verdadeira causa. Como já foi referido, a fadiga pode dever-se a uma doença específica que necessitará de tratamento adequado. No entanto, por vezes, a fadiga é inexplicável e a sua causa não é devidamente identificada. Nestes casos, é muitas vezes apelidada de astenia. Na síndrome da fadiga crónica, a fadiga persiste pelo menos por seis meses e é difícil de tratar.

São muitas as medidas que estão ao nosso alcance para ajudar a fornecer mais energia ao nosso organismo, de forma a combater a fadiga (que seja não devida a uma doença específica).

Em primeiro lugar, deverá efectuar uma auto-avaliação sobre o estilo de vida, com o objectivo de minorar os maus hábitos e fomentar os bons.

Um dos aspectos mais importantes prende-se com a actividade profissional, que quase sempre ocupa a maior parte do nosso dia e é, por vezes, uma grande fonte geradora de stresse. Certamente que o stresse pode ser motivante, pois caso contrário o tédio poderia ocupar a nossa vida. Porém, é do conhecimento geral que o stresse intenso e prolongado é prejudicial, sendo portanto necessário aprender a lidar com as tensões diárias. Tente, por exemplo, ser mais organizado e metódico, para melhor rentabilizar as horas de trabalho, aprenda a trabalhar em equipa e a delegar tarefas. É ainda essencial aprender a distinguir a vida profissional da familiar, não levar os problemas do trabalho para casa e vice-versa. Tanto ao nível profissional como pessoal é imperativo tomar uma atitude positiva e afastar o pessimismo.

Descubra, por exemplo, um hobbie que lhe dê prazer, mas lembre-se de que demasiadas ocupações significarão menos tempo para descansar. Por vezes, é necessário conhecer os próprios limites e saber dizer não.

A forma mais saudável de relaxar e ao mesmo tempo repôr energia é sem dúvida a prática de uma actividade física regular e adequada, cujos benefícios se repercutem a vários níveis. E com a chegada da Primavera, terá razões mais do que suficientes para praticá-la ao ar livre: passeios por jardins, pela praia, andar de bicicleta, etc.. E por que não o yoga, o Tai chi, o Chi kung ou até a meditação?

Outro aspecto a considerar é o aumento da qualidade do repouso, pois nem sempre dormir mais horas significa efectivamente mais descanso. Normalmente, recomendam-se 8 horas de sono, mas é fundamental que este seja reparador, caso contrário poderá surgir fadiga intelectual e física, que afectará funções como a memória, a concentração e o raciocínio, originando uma diminuição do rendimento.

Muitas pessoas recorrem ao tabaco e ao álcool como estimulantes mas, na verdade, estas substâncias acabam por surtir o efeito contrário, sendo bastante prejudiciais e causadoras de doenças, nomeadamente quando utilizadas em excesso.

Tal como acontece em grande parte das afecções, também no que respeita ao combate à fadiga, a alimentação desempenha um papel primordial. Os hidratos de carbono complexos como os cereais (de preferência integrais), o pão, a batata, entre outros, englobam-se no grupo de alimentos que mais fornecem energia. Os frutos e os legumes (de preferência de origem biológica) são fornecedores

de vitaminas e minerais, nutrientes essenciais no combate à fadiga. São exemplo de alguns alimentos altamente nutritivos o germen de trigo, outros germinados, a levedura de cerveja ou as algas. Em suma, tente fazer uma alimentação saudável, variada e equilibrada para evitar deficiências nutritivas e beba bastante água ao longo do dia. Para não perturbar o sono, à noite evite refeições pesadas, alimentos gordos, bebidas alcoólicas e excitantes. Não se esqueça, ainda, de que não é certamente à toa que se diz que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. Sabemos, contudo, que na prática é uma refeição negligenciada por muitos. Segundo um estudo realizado por uma publicação portuguesa, entre os adolescentes, cerca de 20% dos rapazes e 30% das raparigas não têm por hábito tomar o pequeno-almoço regularmente e cerca de 1% dos jovens ignora-o simplesmente.

Esta é uma refeição essencial que deve cumprir dois objectivos: aliviar o período nocturno de jejum e proporcionar a energia necessária para as actividades a realizar durante a manhã.

Alguns suplementos alimentares poderão ser muito úteis para ajudar a combater a fadiga e para fornecer energia ao organismo. De uma forma geral, um suplemento multivitamínico, mineral e antioxidante poderá ajudar a colmatar uma eventual carência, a proteger o organismo e a estimular a energia.

Neste âmbito, são muitos os nutrientes que poderão ajudar. No que respeita às vitaminas, salientam-se as vitaminas do grupo B, necessárias ao sistema nervoso e imunitário, aumentam a eficácia dos glóbulos brancos, que combatem bactérias e vírus e são também indispensáveis à renovação normal dos glóbulos vermelhos. Destaca-se a vitamina B12, cujas propriedades ajudam a reforçar a memória, a promover a concentração e a aumentar a energia e a sua deficiência provoca fadiga. O papel da vitamina C é também aqui importante pois estimula a imunidade, ajuda a regenerar os tecidos e apoia as supra-renais que controlam a produção das hormonas do stresse no organismo.

No caso dos minerais, o magnésio assume um papel primordial, pois activa grande parte das enzimas do nosso organismo e tem influência na produção de energia, ajudando a aliviar os sintomas de fadiga. O ferro é essencial na prevenção e tratamento de anemias (por falta de ferro). A deficiência deste mineral pode levar a dificuldades de aprendizagem, alterações da função imunitária, decréscimo dos níveis de energia e capacidades físicas.

Outros suplementos que ajudam a fomentar a energia e a combater a fadiga são a co-enzima Q-10: responsável pela produção de energia nas células, auxilia as enzimas nos seus processos catalisadores, imprescindíveis ao funcio





namento do organismo; o ácido alfa-lipóico: antioxidante potente, co-factor essencial na produção de energia dentro das células, aumenta os níveis de energia especialmente no cérebro e nos músculos durante o exercício; a carnitina responsável pelo transporte dos ácidos gordos para a mitocôndria celular, local onde são convertidos em energia; a lecitina de soja fonte natural de fosfatídeos, nomeadamente fosfatidilcolina que fornece colina, aumenta a capacidade mental de alerta e a memória, sendo assim uma ajuda útil na fadiga intelectual; o 5-HTP (5-hidroxitriptofano) actua sobre os níveis de serotonina, poderá ajudar em casos em que a fadiga se encontre ligada a depressões, a alterações do humor, ansiedade ou insónias; a geleia real – substância produzida pelas abelhas obreiras para alimentar a rainha e é tradicionalmente usada como reconstituente durante períodos de convalescença devido à sua riqueza nutricional. Contém os 8 aminoácidos essenciais, vitaminas, minerais, acetilcolina (uma substância particularmente importante para o bom funcionamento do sistema nervoso e da memória); algumas espécies de cogumelos, como o *Cordyceps sinensis*, têm apresentado bons resultados no reforço das defesas do organismo, a melhorar a performance física e a combater a fadiga.

No âmbito da fitoterapia, podem ser úteis plantas com propriedades adaptogénicas, ou seja, ajudam a aumentar a

tolerância aos diversos tipos de stresse. Destaca-se o ginseng (*Panax ginseng*), uma das plantas mais utilizadas na Medicina Tradicional Chinesa. Esta planta pode ser útil em casos de fadiga (física, sexual ou mental) e em períodos de excesso de trabalho (físico ou intelectual), pois permite induzir uma melhor produção e/ou utilização de energia com diminuição dos sintomas de exaustão. No desporto, ajuda a melhorar as capacidades motoras, optimiza o consumo de oxigénio e as capacidades respiratórias e favorece a recuperação após o esforço. De um modo geral, permite aumentar o rendimento físico sem ter efeitos dopantes, razão pela qual o ginseng é utilizado por várias equipas olímpicas. Com características semelhantes, evidencia-se também a rodiola (*Rodiola rosea*) usada tradicionalmente pela população russa como bebida para dar saúde e longevidade, que tem um efeito protector dos neurotransmissores (serotonina e dopamina), aumentando a sua actividade por inibição da sua destruição enzimática e prevenindo a sua diminuição causada pela excessiva libertação de hormonas do stresse.

O guaraná (*Paullinia cupana*), devido ao seu teor de guaranina (substância semelhante à cafeína), é utilizado essencialmente como estimulante. Assim, é constituinte de grande variedade de bebidas energéticas, pois ajuda a manter e a aumentar a concentração, ao mesmo tempo que contribui para combater a fadiga e reforçar a resistência física. A cola (Cola nítida) é uma planta que ajuda a combater a fadiga, a melancolia, a fraqueza muscular generalizada através da acção sinérgica dos seus constituintes: derivados xânticos (cafeína, teobromina) e derivados catéquicos.

O ginkgo (*Ginkgo biloba*) tem sido utilizado maioritariamente em problemas relacionados com patologias venosas mas, nos últimos tempos, esta planta tem despertado interesse em novos domínios, como a insuficiência circulatória cerebral e problemas neuro-sensoriais. Assim, tem sido verificado em estudos clínicos que, entre muitas outras acções, o ginkgo ajuda a melhorar a memória e a concentração.

O hipericão ou erva-de-São-João (*Hipericum perforatum*) é outra planta que poderá revelar-se útil, pois possui a capacidade de estimular o sistema nervoso, o ânimo e o psiquismo. Inúmeros estudos clínicos têm comprovado a sua eficácia como planta antidepressiva, sendo particularmente recomendada em casos de ansiedade, estados depressivos devido a fadiga nervosa e a estados psicológicos particulares (menopausa, luto, mudanças de estação, etc.). Esta planta ajuda a atenuar sintomas como perda de interesse e falta de motivação, dificuldades de concentração, diminuição da qualidade do sono, entre outros.

Mais uma vez, relembramos, que em caso de fadiga, a opinião do seu médico ou técnico de saúde é importante, pois poderá estar inerente uma doença específica, como aliás foi referido anteriormente.

Resumindo, levar uma vida calma e descontraída, dormir um sono reparador, praticar desporto, fazer uma alimentação equilibrada e recorrer à ajuda de alguns suplementos alimentares são os nossos conselhos e sugestões naturais para conseguir livrar-se da fadiga e poder aproveitar ao máximo a Primavera com vitalidade e energia!



AS NOSSAS SUGESTÕES

FERRO VITAL

Satisfaz as necessidades de ferro

Fornece ao organismo 100% da DDR:

- de Ferro (gluconato de ferro)
- de Vitaminas B2, B6, B9, B12 e C* * apenas nos comprimidos

100% da Dose Diária Recomendada de Ferro

Disponível em embalagens de 24 comprimidos e 250ml.



RED ENERGY

Energia imediata para cansaço repentino

- Guaraná: 30mg de guaranina por dia
- Não provoca excitabilidade nervosa ou habituação
- Efeito imediato

Disponível em embalagens de 18 comprimidos e 150ml.



ENERGY PLUS

Recuperação de energia rápida e duradoura

- Efeito adaptogénico: Ginseng C.A. Meyer em pó, Extracto Seco de Rodiola e Ginkgo
- Efeito estimulante: Coenzima Q10 e extracto Seco de Cola nítida
- Efeito antioxidante: Coenzima Q10 e levedura de selénio

Um estudo de eficácia (*) demonstrou que ENERGY PLUS diminui rapidamente a fadiga física e actua em profundidade na fadiga psíquica. (*) Estudo de eficácia, duplamente cego, placebo controlado, realizado no Hospital Americano de Varsóvia, Polónia, orientado pelo Dr. Ewa Matyska (médico, reumatologista, nutricionista), 2004.

Disponível em embalagens de 36 comprimidos.



HAPPY PLUS

Para recuperar o ânimo (Hipericão e Magnésio)

- O Hipericão exerce um efeito favorável* na ajuda para reencontrar a alegria de viver.
- Teor de hipericina: 700µg (dose diária)
- O Magnésio actua em situações de pressão.

*demonstrado por numerosos estudos clínicos

Disponível em embalagens de 60 comprimidos.



FORCE PURE

Revitaliza o organismo especialmente durante a convalescença

- Dose elevada de Geleia Real pura: 2000 mg/dia
- Geleia Real de grande pureza controlada pelos Laboratórios Ortis
- 100% Qualidade Garantida

Disponível em embalagens de 250ml.



MEMOFORM

Estimula a memória e a concentração (4 Estimulantes)

- O Ginkgo actua na oxigenação das células cinzentas
- A Lecitina de Soja estimula a nutrição celular
- O Magnésio e o Guaraná ajudam a reduzir a fadiga e as dificuldades de concentração

Disponível em embalagens de 60 comprimidos.





A União Europeia está no momento a reavaliar as dosagens máximas permitidas para as vitaminas e os minerais presentes nos suplementos alimentares, de forma a fixar valores uniformes, nos seus vários estados membros, o que deverá acontecer na Primavera de 2007. Dependendo das dosagens definidas, os consumidores europeus poderão perder o acesso a suplementos, contudo seguros, que actualmente consomem. O contrário poderá também ocorrer, isto é os limites estabelecidos poderão ser tão abrangentes a ponto de permitir aos consumidores optarem por um produto de potência superior, cuja segurança foi cientificamente testada. Esta seria, sem dúvida, a opção mais correcta e justa para todos aqueles cuja saúde está relacionada com a toma de suplementos alimentares.

Neste momento, temos todo o interesse e dever em informar a Comissão Europeia realçando a importância de 3 princípios básicos:

- **No caso de vitaminas e minerais para os quais não existem evidências de doses não seguras, a Comissão não deveria fixar nenhum valor.**
- **Para os produtos em que existem evidências quanto aos limites de segurança, a Comissão deveria estabelecer os limites máximos possíveis de utilização, de acordo com dados científicos.**
- **Deveria sempre ser dada a oportunidade de escolha ao consumidor nas questões de Suplementação Alimentar.**

Por forma a ilustrar uma potencial situação deixamos aqui um exemplo prático:

Como é do conhecimento geral, a dose diária de vitamina C, vulgarmente utilizada como reforço da imunidade geral, na prevenção de estados gripais, no combate a diversas infecções e como antioxidante, é de cerca de 1000 mg. Dose que, actualmente, poderá encontrar ao seu dispor em qualquer loja de produtos naturais, farmácia ou mesmo no hipermercado. Dose que sabemos ser perfeitamente segura do ponto de vista de utilização e sem quaisquer efeitos secundários associados.

Se, porventura, a dose desta vitamina for fixada pela Directiva num valor inferior, digamos 500 mg, 250 mg ou mesmo no valor da sua DDR (Dose Diária Recomendada), os 60 mg, o suplemento passará a ter o mesmo efeito que a ingestão de uma laranja diária, ou seja, deixará de ser eficaz! Neste caso, o consumidor deixará de poder prevenir, por exemplo, o aparecimento de uma gripe através da utilização do suplemento alimentar.

Deste modo, pedimos a todos os consumidores deste tipo de produtos que expressem a sua opinião e influenciem a decisão que será tomada pela Comissão Europeia.

Para tal, são necessários apenas 3 passos:

1-Escreva uma carta endereçada ao Comissário Europeu responsável por esta questão, explicando o seu ponto de vista

Mr. Markos Kyprianou
The Commissioner
Directorate General Health and Consumer Protection
The European Commission
B-1049 BRUSSELS
BELGIUM

markos.kyprianou@cec.eu.int

Fax: +3222988473

2-Envie uma cópia dessa carta à autoridade nacional competente para o assunto ASAE

Sr Dr António Nunes
Av. Conde Valbom, 98
Apartado 14270
1064-824 Lisboa

3-Encoraje os seus familiares, amigos, colegas e conhecidos a fazer o mesmo!

No site www.celeiro-dieta.pt encontrará um exemplo tipo desta carta para o ajudar a formalizar o processo. A sua ajuda é fundamental. Actue.

A forma mais natural de
transportar energia saudável.

In aller Munde
SCHOCK
IMPORT • EXPORT

Sem Glúten,
Sem Lactose,
Sem Colesterol

Barra de Amêndoa Crocante



Barra de Sésamo Bio Crocante



Barra de Mistura de Frutos Secos Crocante



Barra de Pistácio Crocante



Barra de Amendoim Crocante



Barra de Sésamo Crocante com Chocolate



Creme de Sésamo



Barra de Sésamo Crocante



distribuido por:  **dietimport**

tel: 21.030.60.00 fax: 21.030.60.12 * dietimport@dietimport.pt * www.dietimport.pt



Está de mau-humor? A sua barriga está inchada? Tem problemas de pele?...

Talvez tenha um “intestino preguiçoso”. Leia este artigo e ponha-o a trabalhar!

A obstipação não é certamente um assunto novo contudo, o tema não deixa de provocar algum embaraço quando abordado, para além de muitas vezes ser uma situação que passa “despercebida”.

Imagine que vai a uma consulta de rotina e o médico pergunta-lhe: “Vai todos os dias à casa de banho?” A resposta a esta questão tão geral pode ser bastante diversa também, mas, normalmente, a mesma é entendida da forma que se pretende. Existe, no entanto, alguma hesitação por parte do paciente. Porquê? Provavelmente, porque nunca tinha pensado no assunto em causa! Trata-se de um acto natural do quotidiano e, por isso, não lhe damos muita importância. Noutras situações a resposta é automaticamente sim, sem sequer se pensar no conteúdo da pergunta. “E quantas vezes?”, é bombardeado logo a seguir... sente que estão a mexer com a sua intimidade, correcto? Outra pergunta delicada e não sabe bem se o que está a pensar é a resposta correcta. Não estamos num concurso, mas podemos ter muito a perder se não fornecermos todas as informações correctas sobre o nosso funcionamento intestinal.

A definição de obstipação pode ser muito variável, tendo

em conta que o ritmo do trânsito intestinal varia de indivíduo para indivíduo... mas entende-se por obstipação a diminuição da quantidade e do número de vezes que ocorre expulsão de fezes. É frequente a ideia de que é necessário evacuar uma vez por dia contudo, tal ideia deve ser desmistificada pois a frequência pode variar individualmente, desde 3 vezes por dia a 3 vezes por semana, sendo qualquer uma delas considerada normal.

A obstipação ou prisão de ventre é bem mais comum do que podemos pensar. Sabia que, aproximadamente, uma em cada dez pessoas, no ocidente, tem os intestinos “presos”?

Em Portugal, este problema afecta 2 milhões de pessoas, maioritariamente do sexo feminino.

De salientar que estamos a abordar a obstipação funcional, a mais vulgar, excluindo a hipótese de esta ser consequente de qualquer doença.

Causas da obstipação

A defecação é um acto voluntário e natural existindo, no entanto, situações que podem complicar o funcionamento

normal do seu “relógio intestinal”. O abuso de laxantes, a toma de alguns medicamentos, o stresse, uma alimentação pobre em fibras e em água, preguiça em defecar, gravidez e alterações do ritmo de vida como consequência de viagens são alguns exemplos. Além destes, de mencionar também as intervenções cirúrgicas, hemorroidas e algumas doenças como o síndrome do intestino irritável, diabetes, doenças neurológicas ou psiquiátricas, entre outras.

O sexo a que pertence e a sua idade são também factores condicionantes.

Se é do sexo feminino, tenha ainda mais atenção! Para além do factor hormonal, progesterona, que actua na musculatura lisa provocando um abrandamento da função intestinal, com a idade a mulher tende a produzir cada vez menos bilis e, como consequência, o bolo alimentar fica no intestino durante mais tempo, levando a um maior risco de obstipação.

O envelhecimento do intestino associado ao avançar da idade, a alimentação pobre em fibras e em água e até a falta de mobilidade, causam muitas vezes paragens intestinais e volvos ou torção do intestino, para além da obstipação.

Os laxantes

Os laxantes químicos, procurados muitas vezes como uma solução para o problema da obstipação, deverão ser evitados, pois na maioria dos casos são desnecessários e perturbam o equilíbrio hidroelectrolítico. Podem, inclusivamente, agravar a obstipação, causando habituação, acabando o organismo por cair num ciclo em que depende dos laxantes para a eliminação das fezes.

Para além do abuso de laxantes também determinadas drogas e medicamentos poderão causar obstipação, destacando-se: os opiáceos (codeína, usada em xaropes para a tosse; morfina e heroína); os moduladores dos canais de cálcio, usados no tratamento da hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares; os diuréticos, que por provocarem perda de água através da urina tornam as fezes mais duras; os medicamentos psiquiátricos (calmantes, ansiolíticos e antidepressivos); e os antiácidos.

Sintomas

Necessidade de grande esforço para evacuar; sensação de mal-estar; fezes secas e duras; menos de 3 evacuações por semana são alguns dos sintomas. Cefaleias, vômitos, falta de apetite, perda de peso e febre surgem mais raramente e apenas em casos mais graves. Trata-se de uma situação incomodativa não só a nível físico, acabando por ter repercussões na sua qualidade de vida.

Grande parte das substâncias tóxicas ou residuais do nosso organismo são eliminadas através das fezes, tais como: sais biliares, ácidos gordos voláteis, metais pesados, corantes e conservantes. Se estas substâncias permanecerem no intestino, acabam por ser absorvidas e entram no processo de purificação, sobrecarregando-o. Quanto mais tempo o bolo fecal ficar retido no cólon, menor será a quantidade de água presente nas fezes tornando-se as mesmas mais duras. Consequentemente, o trânsito intes-

tinal e a evacuação são dificultados, contribuindo para o aparecimento e agravamento de hemorroidas, divertículos e apendicites.

Além disso, o contacto prolongado das fezes com a mucosa intestinal irrita a mucosa e aumenta o risco de cancro. Pode agravar situações de gases intestinais, inchaço abdominal e sensação de estômago cheio, falta de apetite, celulite e incontinência urinária.

A prevenção

Com o intuito de prevenir ou ajudar a reduzir a obstipação, são várias as medidas que se devem considerar: educar o intestino, cuidar da alimentação, praticar exercício físico e conhecer o efeito dos medicamentos que toma.

Poderá também recorrer à ajuda de suplementos naturais no caso de necessidade, desde que estes sejam associados às medidas acima referidas.

Alimentação

No que diz respeito à alimentação, destacamos o papel das fibras e da água. As fibras têm a capacidade de absorver água e, ao serem ingeridas, aumentam de volume, aumentam o peso do bolo fecal e estimulam os movimentos peristálticos dos intestinos, influenciando positivamente o ritmo do trânsito intestinal. Absorvem ainda toxinas e alguns metais pesados, para além de promoverem a formação de uma flora intestinal benéfica, inibindo a proliferação de microrganismos patogénicos.

Dos alimentos ricos em fibras, destacam-se os cereais integrais (farelos, sementes de linhaça, psílio), as leguminosas (lentilhas, soja, grão, feijão, ervilhas, etc.), as hortaliças (feijão verde, espinafres, brócolos, couve-flor, espargos, grelos, etc.) e as frutas com casca (ananás, ameixas, kiwi, tâmaras e figos secos, entre outros).

Prefira os cereais integrais aos refinados. Consuma arroz, massas, flocos, pão, farinhas, escolhendo sempre que possível os integrais, já que as fibras encontram-se na película que a refinação elimina.

Dos farelos, o mais conhecido é o de trigo. Composto por fibras insolúveis é contra-indicado a intestinos sensíveis. Deverá ser cozinhado ou torna-se demasiado agressivo para os intestinos. Poderá, por exemplo, ser adicionado à sopa, no final da fervura. Actualmente, existe já farelo de trigo pré-cozinhado à venda no mercado que pode ser directamente adicionado





a leite, iogurtes, sumos ou saladas. O

farelo de aveia, contém fibras solúveis, sendo mais suave para o intestino e podendo revelar-se uma melhor escolha que o farelo de trigo!

20 a 40g diários de fibra (ex.: 3 colheres de sopa de farelo de trigo), poderão ser suficientes. A ingestão de fibras, tal como o farelo, deve ser acompanhada de água, para não agravar a obstipação.

Se for necessário, também pode recorrer a preparados com alto teor fibroso (mucilagens, gomas, pectinas), sob a forma de farelos, granulados, pós, cápsulas ou cubos. Especialmente nestes casos, beba bastante água.

Ter em atenção que as fibras podem impedir a absorção de alguns medicamentos, convém, assim, administrá-los fora do horário das refeições.

Deverá beber 1,5 a 2L de água por dia, evitando bebidas gasosas, pois estas levam à acumulação de gases, que são mal absorvidos pelo organismo. Tomar um copo de água morna em jejum, pode ser uma boa dica que surta efeito!

Tendo em conta que em algumas pessoas a ingestão de leite de vaca pode dificultar o trânsito intestinal, nestes casos, optar por bebidas de soja, pode ser uma boa ajuda.

Grávidas e bebés também deverão consumir fibras, sendo as sementes de psílio e flocos integrais uma boa opção para incluir na alimentação. No caso dos bebés, estes deverão ser adicionados a papas e a sopas.

Educar o intestino

E, se anteriormente falámos de educação alimentar, a educação do intestino não é menos importante, sendo, contudo, a menos divulgada! Deverá tentar educar o intestino, evacuando todos os dias à mesma hora, de preferência depois do pequeno-almoço e sem pressa – indicação válida tanto para crianças como adultos.

Para isso, mesmo sem vontade, terá de se sentar na sanita e esperar... É uma questão de hábito e o intestino também tem os seus. Evite conter a vontade de defecar. Esta, dependendo das ocasiões, poderá ser uma medida difícil de cumprir, mas sempre que possível deverá fazê-lo.

O exercício físico pode não parecer, mas é também ele essencial para o bom funcionamento intestinal. A maior parte dos doentes acamados depara-se com o problema da obstipação por falta de mobilidade. Andar a pé, fazer ginástica ou correr são algumas das opções.

Massajar o abdómen no sentido dos ponteiros do relógio, também poderá ajudar.

Suplementação Alimentar

Devido à cronicidade da obstipação, pode ser necessário recorrer a outros meios como, por exemplo, a suplementação alimentar com probióticos e prebióticos ou produtos à base de plantas.

Os probióticos ajudam a combater a prisão de ventre e até a reduzir os riscos de cancro do cólon. São microrganismos vivos que podem ser ingeridos nos iogurtes, em cápsulas ou em pó. Devem ser tomados antes das refeições, com o estômago vazio. Entre os mais importantes destacam-se os *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidus*, *Lactobacillus casei* e *Termophilus*.

É também necessário referir a importância dos prebióticos como a inulina e os fruto-oligossacáridos (FOS) que, tal como os probióticos, ajudam a manter a microflora intestinal equilibrada.

Das plantas, o sene é sem dúvida a mais conhecida. Contudo, por estar tão associada à obstipação, acaba muitas vezes por ser utilizada errada e indiscriminadamente, acabando por agravar a situação. Deve ser usada apenas pontualmente, para não provocar cólicas e em casos de situações temporárias.

Existem outras plantas que possuem uma acção laxativa mais ou menos forte que a do sene, destacando-se o aloé vera, a frangula, a cascara sagrada, o funcho e o ruibarbo.

Apenas por curiosidade e se pretender testar o tempo do seu trânsito intestinal, pode fazê-lo ingerindo alimentos que provoquem alteração da cor das suas fezes (como por exemplo beterraba, chocos com tinta, comprimidos de carvão vegetal), ou ainda tomar 2 colheres de sopa de clorofila líquida. Saiba também que, em situação ideal, o intervalo de tempo que medeia entre a ingestão dos alimentos e a sua expulsão deverá ser inferior a 36 horas. Este intervalo pode, no entanto, variar de indivíduo para indivíduo e é, geralmente, mais longo nas mulheres que nos homens.

A PRISÃO DE VENTRE NÃO MATA, MAS MÓI, CERTAMENTE!

OBSTIPAÇÃO, AS NOSSAS SUGESTÕES

As sugestões seguintes não se destinam a ajudar em situações em que tenha sido medicamente diagnosticada alguma doença grave. Para melhores resultados, os suplementos referidos deverão ser associados às medidas de prevenção mencionadas no artigo.

É considerada obstipação recente, aquela que se deve a alterações a nível do horário das defecações, do local de habitação (mudança de país ou de região, viagens de férias...), alterações alimentares (trabalhadores ou estudantes que passam a almoçar em cantinas), medicação recente (sedativos, anti-ácidos, antidepressivos...), alterações do sistema nervoso, gravidez....

Se a obstipação surgir com paragem de gases e fezes, distensão abdominal e dores, poderá tratar-se de volvos intestinais e neste caso deverá recorrer a apoio médico. No caso de vômitos, febre, perda de sangue nas fezes, fezes escuras e com muco ou dores abdominais, deverá consultar o seu médico de imediato. Eis as nossas sugestões:



FIBRA DE PSÍLIO

Com fibras de psílio, ricas em mucilagens que pelo seu efeito laxativo actuam benéficamente na função intestinal. Como suplemento alimentar, tomar 2 cápsulas vegetais por dia, com um copo cheio de água. Adequado a vegans.



GRANOSSON (Cereais crocantes com farelo de trigo pré-cozinhado)

Com farelo de trigo (84,2%). Sem adição de açúcar. Naturalmente rico em fibras, contribuindo para o bom funcionamento do sistema digestivo e para uma sensação de saciedade. Rico em proteínas essenciais ao organismo. Ideal para um pequeno-almoço crocante! Pode ser adicionado a leite, bebida de soja, misturado com muesli ou outros cereais, iogurte, queijo fresco ou fruta da época. Ao longo do dia, pode ser também adicionado a sopas, saladas, doces ou salgados.



FRUTOS E FIBRAS

Com figos, sene e tamarindo. Com gosto agradável a frutos. Eficaz e de origem natural. Indispensável em viagem. Como suplemento alimentar, mastigar 1 cubo ao deitar e de seguida um copo cheio de água.

Contra-indicado em casos de obstrução intestinal, dor abdominal, hemorróidas e em algumas doenças inflamatórias intestinais.



ORTISAN CUBOS

Com figos, sene e tamarindo. Com gosto agradável a frutos. Eficaz e de origem natural. Indispensável em viagem. Como suplemento alimentar, mastigar 1/2 cubo à noite, bebendo de seguida um copo cheio de água.

Contra-indicado em casos de obstrução intestinal, dor abdominal, hemorróidas e em algumas doenças inflamatórias intestinais.



ORTILAX

Com sene e amieiro. Acção forte e rápida.

Como suplemento alimentar, tomar 1-2 comprimidos com água, à noite.

Contra-indicado em casos de obstrução intestinal, dor abdominal, hemorróidas e em algumas doenças inflamatórias intestinais.

Na tabela em baixo encontra as diversas alternativas conforme a situação em causa.

Por exemplo, no caso de grávidas o consumo de Fibras de Psílio e Granosson é aconselhado para ajudar a resolver o problema.

No caso de obstipação recente como deve ser lida a tabela? Sugerimos o consumo de Fibras de Psílio e Granosson. Para complementar deve tomar Frutos e Fibras. Caso não seja suficiente, alterar o Frutos e Fibras por Ortisan Cubos e se o problema persistir alterar por Ortilax. Esta sugestão tem por base começar com um produto mais suave, sem sene, como é o caso do Frutos e Fibras.

| | FIBRA DE PSÍLIO | GRANOSSON | FRUTOS E FIBRAS* | ORTISAN CUBOS* | ORTILAX |
|--------------------|-----------------|-----------|------------------|----------------|---------|
| BEBÉS | ✓ | ✓ | | | |
| GRÁVIDAS | ✓ | ✓ | | | |
| OBSTIPAÇÃO RECENTE | ✓ | ✓ | 1 | 2 | 3 |
| OBSTIPAÇÃO CRÓNICA | ✓ | ✓ | 1 | 2 | 3 |

* Suplementos alimentares não aconselhados a diabéticos.

MARRAQUEXE, A CIDADE IMPERIAL QUE OUTRORA EMPRESTOU O SEU NOME A MARROCOS



Tão eterna como as neves dos mais altos cumes, tão imponente como as montanhas do Atlas, tão enraizada na história como as palmeiras na terra, Marraquexe traz o toque final a um quadro de uma beleza imutável.

Muitos bateram-se por ela, as dinastias aí se sucederam, sábios, artesãos, arquitectos, pintores, escultores de todas as épocas aí erigiram sumptuosos palácios, mesquitas, jardins, medersas...

Nesta cidade, os Berberes e os Árabes encontraram-se, os nómadas e os montanhese convergem, as mercadorias abundam, o artesanato floresce, bem como os palácios, hotéis e restaurantes.

Ao entrar nos Souks, designação dada aos mercados típicos, organizados pelos tipos de produtos comercializados, está noutro mundo. Um lugar onde os aromas do açafrão, do cominho, da pimenta preta, do gengibre, da verbena, do cravinho da Índia, das flores de laranjeira nos invadem os sentidos. Onde se amontoam sacos de amêndoas, amendoins, cestos de tâmaras, vasilhas de azeitonas e, nas prateleiras dos boticários, se alinham potes de hena, de ghassoul, pequenos frascos de extracto de rosas, jasmim, menta... Onde encontrará artigos de joalharia diversa, roupas e calçado marroquino, artigos decorativos, entre tantos outros produtos... tudo isto a um ritmo absolutamente frenético.

Charretes cheias de laranjas e de sementes grelhadas, mulheres vindas do Anti-Atlas para vender os seus cestos, contadores, músicos, dançarinos, escrivães públicos à frente dos seus guarda-chuvas, adivinhos, vendedores de poções, curandeiros, boticários, todos contribuem para o espectáculo diário vivido na Praça Jemma El Fna, património da Humanidade.

Mais tarde, os saltimbancos cedem lugar aos taberneiros. Os candeeiros das ruas acendem-se, sucessivamente, tornando este cenário deslumbrante.

Perto de Bab Doukkala, encontra-se o jardim Majorelle onde abundam bambus gigantes, yuccas, papiros, palmeiras, bananeiras, ciprestes, buganvílias, cactos espantosos, cujas cores naturais contrastam pictoricamente com a fachada do azul-ferrete da "villa".

A mesquita da Koutoubia é a construção mais alta da cidade e um exemplar belíssimo da arquitectura Hispano Mourisca. Com o seu minarete de 77 metros, domina toda a cidade. Os seus belos jardins e o exterior do edifício merecem uma visita.

Fora das muralhas ocre, ruptura de ritmo, mudança de cores. Sussurro do vento nas folhas, chilreios dos pássaros, aromas embriagantes de jasmim e madressilva, perfume tenaz das célebres roseiras de Marraquexe. Aqui a natureza é um oásis de paz, beleza e recolhimento.



DICAS SENTIDOS

- A Primavera é a melhor estação para visitar Marraqueche. As temperaturas máximas situam-se perto dos 25°-30°C.
- Os Riads são uma excelente opção para ficar alojado.
- Ao fazer compras nos Souks lembre-se que regatear é uma arte!
- Se tiver tempo, não perca a oportunidade de visitar o Alto Atlas.

Agradecimento: Delegação Oficial do Turismo de Marrocos

LOGONA

NATURKOSMETIK

Um cabelo bonito.
Um cuidado único.

SEM
CONSERVANTES
SINTÉTICOS

SEM
COLORANTES

SEM
PERFUME

NÃO CONTÉM
SODIUM LAURETH SULFATE



CERTIFICADO DE COSMÉTICA NATURAL BDIH



www.logona.com

ESTÁ COM EXCESSO DE PESO? ESTÁ PREOCUPADA COM O VERÃO? A SUA PREPARAÇÃO PARA O VERÃO TEM DE COMEÇAR AGORA!



Os dias estão a ficar cada vez mais longos, as temperaturas começam a subir e começamos a preocuparmo-nos com a aparência para o Verão.

São muitos os que anseiam por esta altura do ano, desde os amantes de sol e mar aos que preferem o verde do campo e da montanha.

No entanto, é do conhecimento geral que a tendência é adiar o mais possível o dia em que se começa uma dieta. Já no Verão, surgem nas capas de revistas imagens apelativas de corpos tão perfeitos que imaginamos que, se não foram traçados a bisturi ou com um toque de remodelação informática, são certamente irreais. É esta a altura em que se toma consciência da necessidade de perder peso definitivamente. É tarde demais! O resultado desta tendência é optar por uma solução, desequilibrada e radical, para perder peso em poucos dias. Não há dietas milagrosas, apesar de nos depararmos, perto do Verão, com propostas para reduzir o peso em poucos dias. Por exemplo, a dieta da sopa, da cenoura, da maçã, do iogurte, do abacaxi, do chocolate, da lua e dos pontos! Só na Internet estão publicadas mais de 1200 dietas. O peso perdido neste tipo de solução é essencialmente água e massa muscular. Há uma adaptação do nosso organismo à escassez de alimentos, passando o mesmo a economizar energia, sobrevivendo à ausência de hidratos de carbono e excesso proteico que, normalmente, caracterizam este tipo de dietas de rápido emagrecimento. Além disto, as consequências podem ser diversas: fraqueza, anemia, desidratação, aumento das crises de voracidade alimentar, distúrbios alimentares, o corpo passa a reter mais gordura quando volta a comer, o metabolismo torna-se mais lento e é mais difícil perder peso... entramos num ciclo! Fez dieta, passou fome, perdeu algum peso... volta a comer e eis que recupera o peso perdido e mais algum de bônus! A frustração é maior do que anteriormente, volta às dietas e temos o efeito Yo-yo. Não é, certamente, necessário explicar o quão pouco saudáveis são estas dietas.

Além da proximidade da época balnear, existem muitas situações que levam a maioria de nós a pensar em realizar uma dieta. Enumeramos algumas: problemas de saúde, casamento, problemas conjugais, carência afectiva, insatisfação sexual, falhanço profissional, entre tantos outros e na sua maioria relacionados com questões de auto-estima.

Se lhe dissermos que o Verão bate qualquer um dos motivos acima referidos, não se surpreenderá certamente! As nossas sugestões são válidas para qualquer uma das razões para as quais pretende perder peso.

Por muito que nos possa custar admitir, com excepção de algumas doenças, os vulgares e inestéticos pneus, excesso de peso ou obesidade devem-se mesmo ao nosso estilo de vida. Se chegou até a esta fase, então sabe que para mudar esta situação tem de alterar este mesmo estilo de vida. Estamos-nos a referir aos seus hábitos alimentares e da prática de exercício físico. Estes são a chave principal para o seu sucesso e para manter o peso e a saúde a longo prazo. Resultados rápidos e eficazes, mais uma vez, não existem! Se não se preocupou o ano todo com esta situação, não espere até ao dia 21 de Junho para se preocupar. Comece já! O objectivo deste artigo é abordar a necessidade de se começar uma dieta atempadamente, de forma a perdemos o peso desejado, progressivamente e de forma saudável. Caso pretenda optar pela nossa proposta, deverá consultar um nutricionista ou dietista. Vai depender do seu estado de espírito e da sua força de vontade alinhar nesta saudável proposta, verificando que com pequenas alterações notará a diferença. E, brevemente, já não passará sem elas. Estipular metas, dependerá exclusivamente de si. Falamos em termos de alteração dos seus hábitos e não em termos de peso perdido.

Se aceitar o desafio, veja o que podemos fazer por si, seguem-se os conselhos.

Variedade, qualidade e quantidade terão de se encontrar em equilíbrio. Para uma alimentação saudável deverá fazer cerca de 6-7 refeições diárias, evitando saltá-las, pois ao aumentar o tempo de jejum, o que normalmente acontece é comer mais tarde exageradamente (exemplo: se não lanchar não ingere 50kcal, no entanto, mais tarde poderá ingerir 500kcal em excesso). O pequeno-almoço é de extrema importância e deverá ser a primeira refeição do dia. Evite passar mais de 3 horas sem comer, a meio da manhã e da tarde poderá lanchar um iogurte natural/iogurte de soja ou 1 peça de fruta com uma tosta integral ou 1 bolacha.

Diminua o consumo de gorduras retirando a gordura e pele às carnes, evitando também manteigas e óleos. Sempre que possível, deve optar por utilizar o azeite ou uma alternativa vegetal para temperar e cozinhar, diminuir o consumo de sal e utilizar especiarias e ervas aromáticas para temperar.

As refeições devem ser alternadas entre peixe, carne e soja, preferindo o peixe, soja às carnes, especialmente as vermelhas, acompanhando sempre que possível as suas refeições com legumes e/ou vegetais. Em termos de confecção culinária prefira cozidos e grelhados, evitando os fritos.

Diariamente, deverá comer cerca de 2 a 3 peças de fruta. O consumo de fruta com casca, de legumes, de pão e de

cereais integrais, ajudam a aumentar a ingestão de fibras, que, para além de saciarem, favorecem a regularização do trânsito intestinal, entre outras acções benéficas para o nosso organismo.

Evite os produtos industrializados, pois na sua maioria têm alto teor de açúcares e de gorduras.

A hidratação do organismo é essencial, devendo ingerir ao longo do dia pelo menos 1,5L de água evitando, contudo, o consumo de refrigerantes ou bebidas adocicadas e o excesso de álcool.

Comer bem, não está apenas relacionado com a escolha e preparação dos alimentos em si. É essencial comer devagar e mastigar bem os alimentos. Desta forma, para além de obtermos um efeito saciante, a digestão é também facilitada.

Segue-se outra questão essencial: a prática regular de exercício físico. Mexa-se! Uma simples caminhada de 30 minutos por dia, 3 vezes por semana será já um bom começo! Andar de bicicleta, nadar, correr...

A ajuda de suplementos alimentares pode ser preciosa. Faz-lámos de fibras e, para além da fibra naturalmente presente na sua alimentação, poderá recorrer à suplementação com Konjac ou Guar que, em presença de água e ingeridos 15 a 20 minutos antes da refeição, têm um efeito saciante. O chá verde, o gengibre e a Garcinia cambogia ajudam no metabolismo das gorduras e o dente-de-leão e a alca-

chofra actuam no fígado, ajudando a eliminar e a evitar a deposição de gorduras presentes na circulação. Caso não sofra de alterações na glândula tiróide, poderá incluir algas marinhas na sua alimentação, ricas em iodo, com propriedades desintoxicantes e bastante utilizadas em regimes de emagrecimento. O crómio pode ainda ajudar a reduzir a sensação de fome repentina.

Encontrará ainda, disponíveis no mercado, substitutos de refeição para controlo de peso, pelos quais poderá optar quando não tiver oportunidade de efectuar uma refeição de acordo com as sugestões acima mencionadas.

Estas são apenas algumas dicas simples e saudáveis que poderá seguir para alterar os seus hábitos alimentares. Mais uma vez, salientamos que para uma dieta personalizada e adaptada às suas necessidades, deverá procurar o acompanhamento de um nutricionista ou dietista.

Lembre-se que o processo de reeducação alimentar deve começar muito antes da época balnear e o emagrecimento deve ser lento para resultar a longo prazo. Mais que um corpo perfeito, a sua primeira preocupação deverá ser a sua saúde e por isso mesmo, mais que uma fase, a dieta ou uma alimentação saudável, como preferir, deverá ser uma forma de estar na vida. Pode parecer fácil, mas nem todos o conseguem! Se não tentar, nunca saberá ...

AS NOSSAS SUGESTÕES



SLANKUFIT

Reduz o apetite antes das refeições. Sendo um produto natural, a Farinha de Guar, em presença com a água, vai expandir várias vezes o seu volume tendo um certo efeito saciante ao nível do estômago, resultando numa perda natural do peso em excesso.

METHODRAINE ELEGÂNCIA

Ajuda a definir a silhueta, limitando a assimilação dos açúcares e promovendo a eliminação das gorduras em excesso.

- Limita a assimilação dos açúcares
- Queima gorduras
- Efeito drenante

METHODRAINE CONTROLA APETITE

Ajuda a diminuir a sensação de fome, a limitar a absorção dos açúcares e das gorduras ao nível digestivo e a favorecer o trânsito intestinal, sem aumentar o aporte calórico. Uma ajuda no seu programa de emagrecimento.

- Modera o apetite
- Acção ventre liso

NÃO ESQUECER

- Alimentação variada e equilibrada
- 6 a 7 refeições por dia
- Não estar mais de 3 horas sem comer
- Evite gorduras preferindo alternativas vegetais
- Beba 1,5L água por dia
- Pratique exercício físico
- Os suplementos alimentares são uma ajuda
- Consulte um nutricionista ou dietista



TONALIN CLA

Tonalin® CLA para além de ajudar a reduzir a massa gorda, ajuda também a aumentar a massa e força muscular. Promove o funcionamento das enzimas responsáveis pela oxidação e mobilização de ácidos gordos. Tonalin® CLA actua a diversos níveis:

- Controle de peso;
- Promove o desenvolvimento de massa muscular;
- Acelera o metabolismo.



MULTABEN Refeições deliciosas, rápidas e pobres em calorias?

É exactamente isso que são os Batidos, Barras, Cremes e Sopas Figur. Ideais para quem pretende perder peso.

Saboreie os Batidos de diversos sabores: Ananás, Baunilha, Chocolate e Cereja-Banana. As Barras de Choco-Cappuccino, Frutos Silvestres e Baunilha e Iogurte. Os Cremes disponíveis em Baunilha, Chocolate e Stracciatella. E, em relação às Sopas varie entre: Legumes, Tomate, Batata, Ervilha e Massa Chinesa.



OS MÚLTIPLOS BENEFÍCIOS DO CHÁ VERDE



Com a chegada da Primavera surgem as tradicionais alergias, os episódios pontuais de cansaço e as quebras de energia, resultantes de um excesso de actividade metabólica, física e mental e, também, da natural sucessão das estações. É ainda frequente a necessidade de desintoxicar o corpo, de cuidar e adelgaçar a sua forma. Nesta edição de Primavera da revista Sentidos, escolhemos o chá verde oriundo do continente Asiático e particularmente interessante nesta época do ano.

De benefícios múltiplos para a saúde, a toma regular do chá verde permite tonificar o organismo, recuperar e manter a energia de forma estável, estimular a atenção, reforçar os sistemas cardiovasculares e imunitário, retardar o envelhecimento celular e, ainda, contribuir para a eliminação de gorduras de reserva, tornando-o útil em regimes de emagrecimento, muitas vezes iniciados nesta estação do ano.

O chá verde é feito a partir das folhas secas de *Camellia Sinensis*, um arbusto perene que atinge entre 0,3 e 2,5 metros de altura, essencialmente cultivado no Oriente, mais propriamente na Índia, Sri Lanka, China e Japão. Podendo suportar temperaturas muito baixas, esta planta é capaz de produzir continuamente as folhas com características revitalizantes por um período que pode atingir os cem anos.

Historicamente, esta bebida tem sido utilizada há mais de 4 mil anos pelos povos asiáticos chegando a ser utilizada como presente aos imperadores e deuses, em eventos cerimoniais, como moeda de troca, para manter o estado de alerta durante longos períodos de meditação e como bebida digestiva. É tão prestigiada a sua utilização, que é comum ouvir os Chineses afirmarem que “antes três dias sem comer do que um só dia sem beber chá verde”.

De acordo com as Lendas, o chá foi descoberto pelo imperador Shen Nung, um erudito herbalista, que por questões de higiene só bebia água fervida. Foi no ano de 2737 A. C., quando Sheng estava sentado à sombra de uma árvore selvagem de chá, que uma aragem agitou os ramos e fez cair algumas folhas na água a ferver que o imperador preparava, resultando uma infusão deliciosamente refrescante e purificadora. Não sendo oficialmente reconhecido com uma planta medicinal, é empregue pela Medicina Tradicional Chinesa como diurético, no tratamento de diarreias, flatulência e distúrbios estomacais, e como tónico revitalizante útil em casos de fadiga psicológica ou física, melhorando visivelmente a disposição e a energia do paciente. Na Europa e nos Estados Unidos é essencialmente utilizado como antioxidante, estimulante em caso de fadiga, e como auxiliar nos tratamentos de perda de peso. Actualmente, está a ser investigada a sua potencialidade relativamente ao tratamento do cancro.

As folhas de *Camellia Sinensis* sofrem vários processamentos para originarem as diferentes variedades de chá, nomeadamente o chá verde, oblongo e preto. No caso do chá verde as folhas são apenas secas, primeiro ao sol e depois em fornos, para interromper qualquer possibilidade de fermentação ou oxidação. Assim tratadas, as folhas conservam, ao contrário do que acontece com as outras variedades de chá, a maioria dos compostos bioquímicos naturalmente presentes na planta. De entre os mesmos, destacam-se os polifenóis, responsáveis pelas propriedades antioxidantes do chá, e que incluem as catequinas, em especial o EGCG (galhato de epigallocatequina), o ácido clorogénico e a cafeína.

A acção fitoterapêutica do chá verde baseia-se sobretudo na forte capacidade antioxidante dos seus polifenóis. Muitos investigadores acreditam que o chá verde tem um poder antioxidante superior ao das vitaminas C e E e dos minerais selénio e zinco, e que é particularmente importante na prevenção do crescimento de tumores e no combate ao cancro no tubo digestivo. Os polifenóis, contribuem ainda para a diminuição dos níveis de colesterol no sangue, uma vez que previnem a oxidação das moléculas de gordura, impedindo a absorção intestinal e facilitando a sua eliminação, o que poderá retardar a formação de placas de aterosclerose e assim, contribuir para a manutenção da saúde cardiovascular. Outra acção protectora verifica-se ao nível da pele e dos tecidos, cujo envelhecimento precoce é evitado devido à neutralização dos efeitos dos radicais livres.

O elevado teor de EGCG, associado à cafeína, é eficaz a promover a oxidação de gorduras corporais, contribuindo para a sua eliminação. Estas substâncias parecem actuar inibindo a formação das células gordas, os adipócitos, e induzindo a sua destruição por apoptose (morte celular programada). Facilitam, ainda, a termogénese, processo que envolve o aceleração do metabolismo basal, no qual a gordura acumulada no organismo é transformada em calor e, consequentemente, em energia. O ácido clorogénico, por seu turno, limita a absorção das moléculas de açúcar e impede a sua acumulação sob a forma de gordura, ajudando também a eliminar os ácidos gordos já existentes nos adipócitos. São estas propriedades que justificam a utilização do extracto de chá verde em muitos suplementos alimentares que visam o emagrecimento.

As catequinas parecem desenvolver uma acção protectora da função hepática, protegendo as células do efeito tóxico de algumas substâncias químicas, entre elas o álcool, e facilitando a digestão. A cafeína, para além de estimular o sistema nervoso central, aumenta a actividade dos sucos digestivos e os taninos combatem a diarreia.

Apesar de não estar provado cientificamente que os extractos de chá verde possuem propriedades anticancerígenas, sabemos que as taxas de ocorrência de cancro em populações asiáticas, consumidoras por excelência da bebida, são inferiores às ocidentais, onde não existe a tradição de beber o chá. Estudos recentes indicam que o chá verde inibe a replicação dos vírus, a proliferação de células cancerígenas e reforça o sistema imunitário.

De salientar que o chá verde contém cafeína e, quando ingerido em excesso, ou no caso de hipersensibilidade pessoal, pode causar insónias, ansiedade ou irritabilidade, náuseas e diarreias. A toma é contra-indicada a mulheres grávidas e a amamentar, pessoas que sofram de hipertensão, taquicardia, insónias, gastrites e úlceras, ou a tomar anticoagulantes. Para preparar um chá deve juntar 1 a 2 colheres de chá de folhas secas por chávena de água quente e deixar o chá “abrir”, durante 3 a 15 minutos, podendo tomar entre 3 a 4 chávenas por dia. No caso de suplementos alimentares sob a forma de comprimidos ou cápsulas a dose diária recomendada situa-se entre os 500 e os 2000 mg de extracto por dia. Existem ainda no mercado variedades de chá verde sem cafeína, sendo uma opção para quem pretende usufruir dos benefícios desta bebida sem os inconvenientes associados à sua estimulação.

PENNE COM ESPARGOS

Grau de dificuldade: Fácil

Tempo: 30 minutos

Ingredientes:

500g massa penne integral
25 espargos verdes frescos
500ml Creme de Cozinha Provamel
3 colheres de sopa de azeite
2 cebolas picadas finamente
150g de ervilhas
1/2 ramo de salsa picada finamente
sal e pimenta ou tamari
4 colheres de sopa cheias de parmesão ralado

Confeção:

Coza os espargos e as ervilhas em água e sal. Refogue as cebolas com o azeite em lume médio, sem ficarem castanhas. Após escorrer bem os espargos e as ervilhas junte-os ao refogado. Adicione o Creme de Cozinha Provamel para envolver o preparado anterior. Tempere com sal e pimenta ou tamari a gosto. Coza a massa "al dente" em água com sal. Escorra e sirva com o molho. Polvilhe com parmesão.



BATIDO DE MORANGO

Grau de dificuldade: Fácil

Tempo: 15 minutos

Ingredientes:

10 morangos
500 ml de yofu de soja biológica de morango Provamel
2dl de bebida de soja com cálcio biológico Provamel

Confeção:

Lave bem e retire os pés aos morangos. Corte os morangos em metades. Deite todos os ingredientes num copo misturador. Bata bem e despeje para copos altos.

Se desejar pode colocar chantilly de soja Tofutown por cima e decorar com morangos.



DietMagazine aconselha:



Provamel Bebida de Soja
Biológica Adoçada com maçã



Provamel Yofu de Soja
Biológico de Morango



Massa Penne Integral
Biológica



Provamel Creme de
Cozinha Biológico

PROVAMEL

Eu sou

PRO prazer

bio



100 % vegetal

0 % lactose

0 % colesterol

NOVO SABOR: MIRTILO

TODOS OS YOFUS TÊM AGORA BIFIDUS ACTIVO

- Os Yofus Provamel, deliciosos substitutos vegetais do iogurte, são leves, cremosos e muito fáceis de digerir.
- Agora, toda a gama Yofu é enriquecida com bifidus activo. O bifidus tem um efeito probiótico e contribui para o desenvolvimento de uma flora intestinal saudável. Assim, estimula a digestão e reforça o sistema imunitário.
- Descubra o novo Yofu Mirtilo, com delicioso sabor a mirtilos naturais. Yofu Mirtilo: deliciosamente saudável e irresistivelmente cremoso. Bom apetite!

Provamel. Em harmonia com a minha natureza.

www.provamel.com

Distribuído por: Dietimport, S.A., Rua 1º de Dezembro, nº 45 - 3º dto. 1249-057 Lisboa
tel. 21 030 60 00 - www.dietimport.pt - dietimport@dietimport.pt

