

## Reduza o seu colesterol com a alimentação

**O colesterol é um tipo de gordura responsável por várias funções no organismo, como construção e reparo de células, produção de hormônios, entre outras. Mas, afinal, por que ele é tão mal falado?**

Por se tratar de uma gordura não solúvel no sangue, o colesterol necessita de substâncias chamadas de lipoproteínas para circular. As principais são conhecidas pelas siglas LDL e HDL, popularmente chamadas de colesterol ruim e colesterol bom.

Quando o LDL (colesterol ruim) está acima do nível recomendado, ele se deposita nas paredes das artérias, que começam a endurecer e a formar placas de gordura. Esse processo se chama aterosclerose e está associado a diversas doenças cardiovasculares, como infarto e derrame.

### Longe das gorduras saturadas

As gorduras saturadas - presentes principalmente em alimentos de origem animal, como carnes gordurosas, leite, ovos e embutidos - são as grandes vilãs do colesterol e, portanto, devem ser reduzidas na alimentação.

#### Veja a seguir algumas combinações inteligentes:

- Troque as carnes gordas e com gordura aparente pelas versões magras
- Coma carne vermelha de 2 a 3 vezes por semana e aumente o consumo de peixes
- Opte pelo leite e derivados magros (desnatados e com teor de gordura reduzida)
- Escolha um creme vegetal que contenha fitoesteróis, substâncias que ajudam a reduzir o colesterol no sangue
- Aposte nas gorduras do bem (mono e poli-insaturadas), presentes em óleos de milho, soja, girassol, azeite de oliva, abacate, oleaginosas e sementes

08 de agosto  
Dia Nacional de  
Combate ao Colesterol





Boa leitura!

# Você vai conferir nesta edição:

## Saúde Física

Colesterol alto familiar pode ser fatal antes dos 50 anos \_\_\_\_\_ 04

## Clube da Nutrição

Alimento da vez: acelga \_\_\_\_\_ 05

Receita da estação: Salada especial de acelga \_\_\_\_\_ 05

Xô desperdício: produto natural para os cabelos \_\_\_\_\_ 05

## Saúde Física

Saiba o que é fibromialgia, a “doença da dor” \_\_\_\_\_ 06

## Saúde Mental

Esquizofrenia: o que é e como tratar \_\_\_\_\_ 06

## Promoção Saudável

**PARTICIPE** Sopa especial \_\_\_\_\_ 07

## Saúde Física

Inclua mais fibras no seu dia a dia \_\_\_\_\_ 07

## Saúde Física

Mitos e verdades sobre infertilidade \_\_\_\_\_ 08

## Dica do Doutor

Por que é importante amamentar? \_\_\_\_\_ 08

## Saúde Física

Anemia: como ela pode afetar a sua saúde \_\_\_\_\_ 09

## Saúde Financeira

Inteligência financeira \_\_\_\_\_ 09

## Saúde Física

Cansado demais? \_\_\_\_\_ 10

Vitaminas para o cérebro \_\_\_\_\_ 10

Inspire-se \_\_\_\_\_ 10

Filme do mês \_\_\_\_\_ 10

## Dica Saudável

Xô preguiça! \_\_\_\_\_ 10





**Você já deve ter conhecido pessoas que levam uma vida saudável, estão dentro do peso adequado e mesmo assim têm colesterol alto. Elas podem ter uma doença grave, conhecida como hipercolesterolemia familiar (HF).**

A condição é hereditária e caracterizada por elevados níveis de colesterol total e de LDL (colesterol ruim) no sangue, desde o nascimento. O risco de um portador de HF desenvolver doença coronária ou morrer chega a 50% nos homens e 12% das mulheres aos 50 anos de idade.



**Estima-se que no mundo todo existam mais de 10.000.000 de indivíduos portadores de hipercolesterolemia familiar. Entretanto, menos de 10% sabem que tem a doença e menos de 25% recebem tratamento.**

### Diagnóstico precoce é fundamental:

O diagnóstico precoce da HF é a melhor forma de evitar as complicações da doença e mantê-la sob controle. Veja como a doença pode ser identificada:

- Histórico familiar de hipercolesterolemia e/ou doença aterosclerótica prematura: converse com seus familiares e investigue os níveis de colesterol LDL de parentes, principalmente os de primeiro grau.
- Esteja em dia com seus exames de check-up para verificar as taxas elevadas de colesterol LDL
- Cuidados com as crianças: se houver histórico da doença na família, as crianças a partir dos 10 anos já podem ser avaliadas.



## Alimento da vez: Acelga

A acelga é uma hortaliça da mesma família da beterraba. Possui grandes quantidades de vitamina K, A, C e E, além de magnésio, potássio e ferro. Seu consumo está associado a um menor risco de doenças cardíacas e certos tipos de câncer.



## Receita da Estação

### Salada especial de acelga

#### Ingredientes:

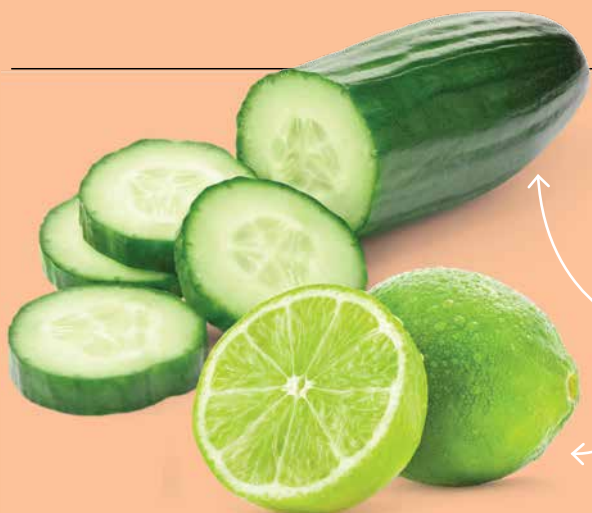
- 1 pé de acelga
- 2 tomates maduros
- 1/2 unidade de cebola picada
- 2 unidades de chuchu
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto



#### Modo de preparo:

Corte a acelga em tiras e transfira para uma saladeira. Corte os tomates ao meio e retire as sementes, depois corte-os em cubos e junte à acelga com a cebola. Descasque os chuchus e afervente-os em água salgada até que fiquem macios, porém firmes. Corte os chuchus em cubinhos e coloque na saladeira. Misture o azeite com o suco de limão, o sal, a pimenta e regue a salada.

## Xô desperdício!



O uso de produtos naturais nos cabelos é uma forma de deixá-los bem tratados e não prejudicar a natureza. Anote a seguir uma receita de shampoo que deixará o seu cabelo muito mais saudável:

#### Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 limão

#### Como fazer:

Coloque o limão e o pepino descascados em um processador de alimentos de modo a formar uma pasta lisa e espessa. Aplique essa pasta no cabelo, massageie por alguns minutos e enxague bem.



Caracterizada como uma síndrome crônica dolorosa, a fibromialgia engloba uma série de sintomas como dor, fadiga, indisposição e distúrbios do sono. Embora não seja uma doença recente, apenas em 1992 é que a Organização Mundial da Saúde a classificou como uma doença reumática.

O termo se deve ao fato de a fibromialgia envolver dores intensas nos músculos, tendões e ligamentos, prejudicando a qualidade de vida.

Ainda não se sabe ao certo, porém diferentes fatores, isolados ou combinados, podem favorecer as manifestações da fibromialgia, entre eles doenças graves, traumas emocionais ou físicos e mudanças hormonais.



Considerada um transtorno mental complexo, a esquizofrenia dificulta a distinção entre as experiências reais e imaginárias, provoca alterações no pensamento lógico e interfere no comportamento esperado em situações sociais.

Geralmente se manifesta na adolescência ou início da idade adulta. Estima-se que no Brasil há cerca de 1,6 milhão de esquizofrênicos.

### **Causas**

Ainda desconhecidas, os especialistas acreditam que existe uma combinação de fatores genéticos e ambientais, além de alterações bioquímicas dos neurotransmissores cerebrais envolvidos.

### **Tratamento**

A esquizofrenia exige tratamento por toda a vida com medicamentos e terapia psicossocial.





**PARTICIPE!**

**Concorra a um LIQUIFICADOR**

Que tal esquentar os dias frios com um prato de sopa?

Além de possuir baixo teor calórico, a sopa é uma preparação altamente nutritiva por reter todos os nutrientes dos vegetais. Além disso, ajuda a regular a função intestinal e mantém o organismo hidratado!



Imagem meramente ilustrativa.

**Você conhece uma receita especial de sopa?**

Compartilhe com a gente! Pode ser um creme ou até mesmo um caldo com a mistura de sua preferência.

**Quem enviar a receita mais criativa e original ganhará um liquidificador!**

Envie a sua receita para o e-mail: [contato@latinmed.com.br](mailto:contato@latinmed.com.br)

Promoção válida até 15 de setembro de 2016.

[Clique aqui](#) e confira o regulamento da promoção.

Além de trazer benefícios para o trânsito intestinal, as fibras de origem vegetal auxiliam na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e diabetes; no controle do colesterol sanguíneo; e até mesmo na prevenção e no combate à obesidade.



**Veja como inclui-las na alimentação:**

- Consuma frutas com casca, sempre que possível. Maçã, pera, uva, pêssego, ameixa são excelentes fontes de fibras, desde que a película externa das frutas seja também consumida
- Evite pães e biscoitos preparados com farinha refinada, prefira os integrais
- Aveia é uma excelente fonte de fibras. Pode ser adicionada em sopas, bolos, tortas e biscoitos ou mesmo em frutas e iogurtes
- Consuma pelo menos uma vez ao dia uma porção de feijão ou outro grão como ervilha, lentilha e grão-de-bico
- Lembre-se de incluir a salada nas refeições principais

Infertilidade é um assunto que sempre gerou muitas dúvidas, principalmente para quem planeja uma gravidez. Por isso reunimos os principais questionamentos sobre o que afeta – ou não – a fertilidade do homem e da mulher.

### **O relógio biológico é determinante na fertilidade.**

1

**Verdade.** Os ovários têm a mesma idade cronológica que a mulher. Portanto, quem deixa para engravidar após os 35 anos pode ter mais dificuldades. Isso porque o número de óvulos diminui com o passar do tempo, iniciando um declínio da fertilidade.



### **Abortos provocados podem interferir na fertilidade?**

2

**Verdade.** O aborto provocado por aspiração e curetagem mal feitas pode, sim, provocar obstruções das trompas ou gerar aderências decorrentes de processos inflamatórios. Ambas atrapalham a fertilidade.



### **Quem teve caxumba pode ter ficado estéril?**

3

**Verdade.** A caxumba pode prejudicar a produção dos espermatozoides, mesmo que o paciente tenha ficado de repouso absoluto.



### **O estresse afeta a fertilidade?**

4

**Verdade.** Apesar de não existir uma comprovação científica, os médicos afirmam que os hormônios – e, portanto, o ciclo menstrual da mulher – podem sofrer variações em situações de muita pressão. No caso dos homens, o estresse também pode ser prejudicial para a produção dos espermatozoides.



## **Por que é importante amamentar?**

01 a 07 de agosto  
Semana Mundial do  
Aleitamento Materno



O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado que a criança recebe até os 6 meses. Ele tem nutrientes que os produtos similares industriais não possuem, principalmente no que se refere ao reforço do sistema imunológico do bebê.

Além disso, estudos já comprovaram que o leite materno é importante para o desenvolvimento cerebral do bebê no primeiro ano de vida.

Quanto mais tempo uma criança é amamentada, melhor será, ao longo da infância, o seu desempenho em testes que avaliam aspectos da cognição — como aprendizado da linguagem, por exemplo.



Cansaço,  
palidez e  
taquicardia?



Estes são alguns dos sintomas da anemia, condição caracterizada pela baixa quantidade de hemoglobina no sangue devido à carência de um ou mais nutrientes essenciais.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a deficiência de ferro é a causa mais comum da anemia no mundo, afetando principalmente crianças abaixo dos dois anos de idade, gestantes e idosos.

**Mais sintomas:**

- Sonolência
- Perda da memória
- Tonturas e fraquezas
- Dores musculares
- Falta de ar ou respiração curta

Todos os tipos de anemia favorecem a dificuldade de oxigenação no organismo, o que pode ter efeitos graves, como falhas no funcionamento do cérebro ou do coração. Por isso, ao reconhecer alguns dos sintomas descritos é importante se consultar com um médico, que irá solicitar os exames necessários e indicar o melhor tratamento.

Talvez você não tenha se dado conta de como as emoções interferem na vida financeira. Para sanar alguma sensação ruim ou frustração, alguns bebem e comem, outros praticam esporte, e muitos gastam em compras desnecessárias.

Por isso, para controlar sua vontade de comprar, antes de passar o cartão de crédito, avalie se aquilo é realmente necessário.

Se a emoção estiver descontrolada, pare e pense como seria melhor você guardar seu dinheiro.



Esfrie a cabeça  
e procure se  
controlar para  
evitar dívidas  
futuras!



## Saúde Física Cansado demais?

Você está frequentemente indisposto, sempre com sono e tem preguiça até para falar? Fique atento, pois esses podem ser sintomas da fadiga crônica.

A condição começou a ser estudada no fim dos anos 80 e até os dias de hoje gera controvérsias. Isso porque, em muitos casos, os médicos examinam o paciente e não encontram alterações fisiológicas para comprovar.

Por esse motivo, as causas também não são totalmente conhecidas. Mas, alguns estudos relacionam a doença com infecções virais, estresse psicológico, desequilíbrios hormonais, baixa do sistema imunológico, entre outras.



**Especialistas indicam:**  
Quando a fadiga é intensa, o ideal é procurar ajuda.



## Vitaminas para o cérebro



Clique aqui para jogar



O quarto tem 4 cantos. Em cada canto tem um gato e em frente de cada um tem três gatos. Quantos gatos tem no quarto?

Quem salta mais alto que os prédios?

2



10

Respostas: 1) 4, 2) Quem quiser, pois os prédios não saltam.

Quer saber mais sobre as matérias do VivaBem?

Escreva para a gente. Mande suas dúvidas, sugestões ou críticas para:

[contato@latinmed.com.br](mailto:contato@latinmed.com.br)



**Editora responsável:**  
Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.022)  
**Jornalista responsável:**  
Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)  
**Designer gráfico:** Monize Aquino

**Aviso:** Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou transmitida por meios eletrônicos ou gravações sem a permissão por escrito da editora. Os infratores serão punidos pela Lei No 5.988, de 14 de dezembro de 1973, artigos 122-130.

Copyright © 2016 | Informativo Médico sobre Prevenção e Saúde editado pela LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda. | [www.latinmed.com.br](http://www.latinmed.com.br)



## Inspire-se!

*A paciência e a perseverança têm o efeito mágico de fazer as dificuldades desaparecerem.*

Jonh Quincy Adams



## Filme do mês

### Apenas uma Chance

Direção  
David Frankel

Gênero  
Drama, comédia



Clique aqui e assista o trailer

"Apenas Uma Chance" é baseado na vida de Paul Potts, um tímido menino que trabalha como balconista durante o dia e como cantor de ópera amador durante a noite. Ele se torna um fenômeno depois de ser escolhido pelo reality show Britain's got Talent na Inglaterra.



## Dica Saudável

### Xô preguiça!

Para espantar a preguiça nos dias de frio e ter mais disposição, que tal experimentar um suco detox energizante? O suco de erva-doce com beterraba e maçã batidos no liquidificador contém antioxidantes e garante mais energia para começar o dia. Experimente!

