

O maior guia de saúde do Brasil

# viva saúde

**FIQUE BEM ESPERTO!**  
Colesterol alto sinaliza  
falta de fibras na dieta

**5** principais  
causas  
da alergia  
alimentar  
nas crianças

Faça escolhas certas  
à mesa para se tornar  
**VEGETARIANO**



O que acontece  
com seu sangue  
após a doação



NÚMERO 139 - PREÇO R\$ 9,80  
ISSN 1806-4574  
0.0.1.3.9  
9 781806 457008

## REMÉDIOS CASEIROS que funcionam mesmo

Ervas com eficácia comprovada aliviam sintomas comuns,  
como tosse, cólica, dor de estômago, diarreia e muito mais!

### GLICOSE NO LIMITE

O primeiro alerta  
antes do diabetes

### SILÊNCIO, POR FAVOR

Barulho na cidade  
pode causar surdez

### OLHOS DE GRÁVIDA

Guia de saúde ocular  
da mãe e do bebê



# Para evitar o *diabetes*

Apresentar níveis de glicose acima do normal no sangue não é sentença de que se vai desenvolver a doença. Há muito que pode ser feito para frear o processo

texto **IVONETE LUCIRIO**

**Pré-diabéticos são pessoas que têm uma quantidade de açúcar no sangue acima da considerada ideal, mas ainda não precisam de medicação**

**C**ada dia mais pessoas engrossam um número que não traz orgulho para sistema de saúde algum: a quantidade de indivíduos com diabetes no Brasil cresceu de 5,5% da população em 2006 para 6,9% em 2013. Esses são os dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde. É um mal que cresce com a idade – entre 18 e 24 anos, 0,8% é diabético, enquanto depois dos 60 esse número chega a 22,1%. Como a população está cada dia mais envelhecendo e engordando, não é de se estranhar que esse número aumente tanto. Mas uma quantidade significativa de pessoas não contabilizadas está em situação limítrofe, a chamada pré-diabetes.

### O que é ser pré-diabético

“Um indivíduo é diagnosticado pré-diabético quando tem glicemia de jejum entre 100 e 126 mg/dl”, explica a endocrinologista Mariana Narbot (SP). “Ou seja, são pessoas que têm uma quantidade de açúcar no sangue acima da considerada ideal, mas ainda não precisam tomar medicamento”, completa ela. Estamos falando aqui basicamente do diabetes do tipo 2 (o tipo 1 é uma doença autoimune em que as células do pâncreas são destruídas) que, apesar do componente genético, está muito mais relacionado aos maus hábitos.

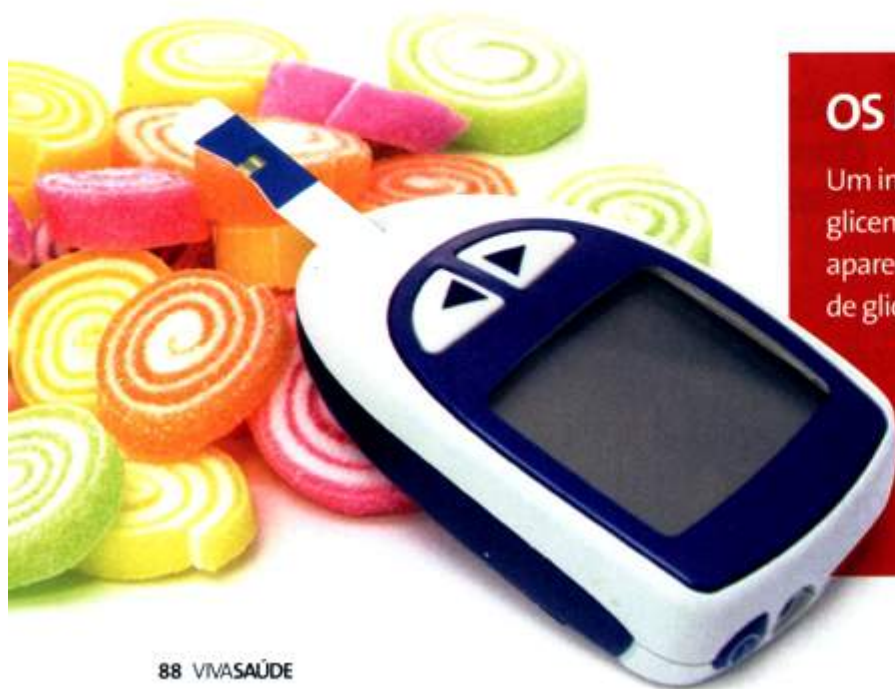
### Progresso lento e progressivo

O tipo 2 é uma doença de instalação lenta e progressiva. Começa com uma dificuldade na ação da insulina – hormônio que permite que o açúcar seja absorvido pelas células, que vai progredindo para uma falha na produção do hormônio, quando o diabetes 2 realmente se instala. A alimentação contribui para isso. Alguns alimentos fazem com que a taxa de açúcar no sangue suba muito. Os doces estão no topo da pirâmide, pois são ricos em glicose.

Mas outros alimentos são transformados em açúcar e devem ser evitados. “Para reverter o quadro de pré-diabetes, deve-se escolher alimentos com mais quantidades de fibras, como verduras e legumes”, fala o endocrinologista Paulo Rosenbaum, do Hospital Israelita Albert Einstein (SP). “Evite carboidratos refinados, preferindo pães e arroz integrais. Alimentos menos calóricos, com menos quantidade de gorduras trans e saturadas, devem ser privilegiados porque não contribuem para o ganho de peso”, completa ele.

Os exercícios também contribuem para reverter o quadro. “Os mais indicados são os aeróbicos, embora os que trabalham os músculos também sejam benéficos. Essas práticas reduzem a resistência à insulina, ajudam na perda de tecido adiposo e ganho de massa muscular”, diz Rosenbaum. Com a ajuda de especialistas, preparamos um plano para ajudar a escapar da zona limítrofe ou – melhor – nem entrar nela. ▶

Os doces são ricos em glicose. E alimentos que se convertem em açúcar devem ser evitados, como os carboidratos



## OS LIMITES DA DOENÇA

Um indivíduo é diagnosticado como pré-diabético quando sua glicemia de jejum está entre 100 e 126 mg/dl. Esse número que aparece no exame significa que a pessoa carrega 126 miligramas de glicose por decilitro de sangue antes de se alimentar.

#### CATEGORIA

Glicemia normal  
Tolerância à glicose diminuída  
Diabetes melito

#### GLICEMIA DE JEJUM

Menos de 100 mg/dl  
100 a 125 mg/dl  
Acima de 126 mg/dl

## Coloque a alimentação na lista de prioridades

Vários fatores contribuem para o desenvolvimento da doença, mas certamente um dos mais importantes é a dieta. A nutricionista Juliana Rossi Di Croce (SP) preparou um cardápio de sete dias que ajuda a evitar que a doença evolua. Confira!

### SEGUNDA-FEIRA

**Café da manhã:** • 1 fatia de melão com 1 colher (sopa) de chia • 1 copo de leite de soja • 1 fatia de pão de forma integral com 1 colher (café) de requeijão

**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de chá de gengibre • 2 castanhas-do-brasil

**Almoço:** • salada com meio prato (mesa) de rúcula, 3 fatias de tomate, 2 colheres (sopa) de beterraba crua, 1 colher (sopa) de grão-de-bico, 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem • 1 filé de pescada • 2 colheres (sopa) de quinua com legumes

**Lanche da tarde:** • ½ pires de mandioca cozida, ¼ de colher (sopa) de azeite de oliva, 8 unidades de amendoim torrado (sem sal)

**Jantar:** • 3 conchas de sopa de creme de frango com inhame

**Ceia:** • 1 xícara (chá) de chá de gengibre

### TERÇA-FEIRA

**Café da manhã:** • 1 copo de suco de laranja • 1 fatia de pão de forma integral, 1 fatia de queijo minas frescal, ½ colher (sopa) de azeite extravirgem

**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de chá de canela • 2 nozes

**Almoço:** • salada com ½ prato de alface lisa, 3 fatias de tomate, 1 colher (sopa) de beterraba ralada crua, 1 pires de erva-doce, 1 colher (sopa) de salsinha • 3 colheres (sopa) de arroz com lentilha • 1 sobrecoxa assada com ervas

**Lanche da tarde:** • 1 pãozinho de mandioca • 1 copo de água de coco

**Jantar:** • salada com ½ prato de alface crespa, 1 colher (sopa) de cenoura ralada crua, 3 fatias de tomate, 1 colher (sopa) de vagem cozida, 1 colher (sopa) de soja cozida, 1 colher (sopa) de azeite extravirgem

• 1 filé de frango com batata-doce  
**Lanche da noite:** • 1 xícara (chá) de chá de bardana

No café da manhã prefira alimentos ricos em fibras, como frutas frescas



**QUARTA-FEIRA**

**Café da manhã:** • 1 iogurte batido com canela, 1 banana-prata, ½ colher (chá) de mel, 1 colher (sopa) de quinua em flocos

**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de chá verde • 6 amêndoas

**Almoço:** • salada com 3 colheres (sopa) de repolho cru, 3 fatias de tomate, 2 colheres (sopa) de cenoura ralada, ¼ de pepino, 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem • 1 filé de salmão ao alho e alecrim

**Lanche da tarde:** • 1 colher (sopa) de aveia em flocos, ½ colher (sopa) de cacau em pó, 1 copo de leite de soja

**Jantar:** • 2 fatias de pão de forma integral, 1 fatia de tomate, 3 fatias de berinjela grelhada, 2 fatias de ricota, ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

**Lanche da noite:** • 1 xícara (chá) de chá de gengibre

**QUINTA-FEIRA**

**Café da manhã:** • 2 colheres (sopa) de abacate, 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça triturada • 1 xícara (chá) de leite de

arroz • 1 torrada integral, 1 colher (sopa) de cream cheese light

**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de chá de gengibre • 8 amendoins torrados com sal

**Almoço:** • salada com ½ prato de alface crespa, 3 fatias de tomate, 3 rabanetes, 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem • 2 colheres (servir) de espaguete integral ao alho e azeite • omelete feito com 1 ovo e 2 colheres (sopa) de cottage

**Lanche da tarde:** • 1 fatia de pão de forma, 1 colher (sopa) de patê de atum com gergelim

**Jantar:** • 4 colheres (servir) de legumes grelhados com gergelim • 1 lata de sardinha em filé com molho

**Lanche da noite:** • 1 xícara (chá) de chá de canela

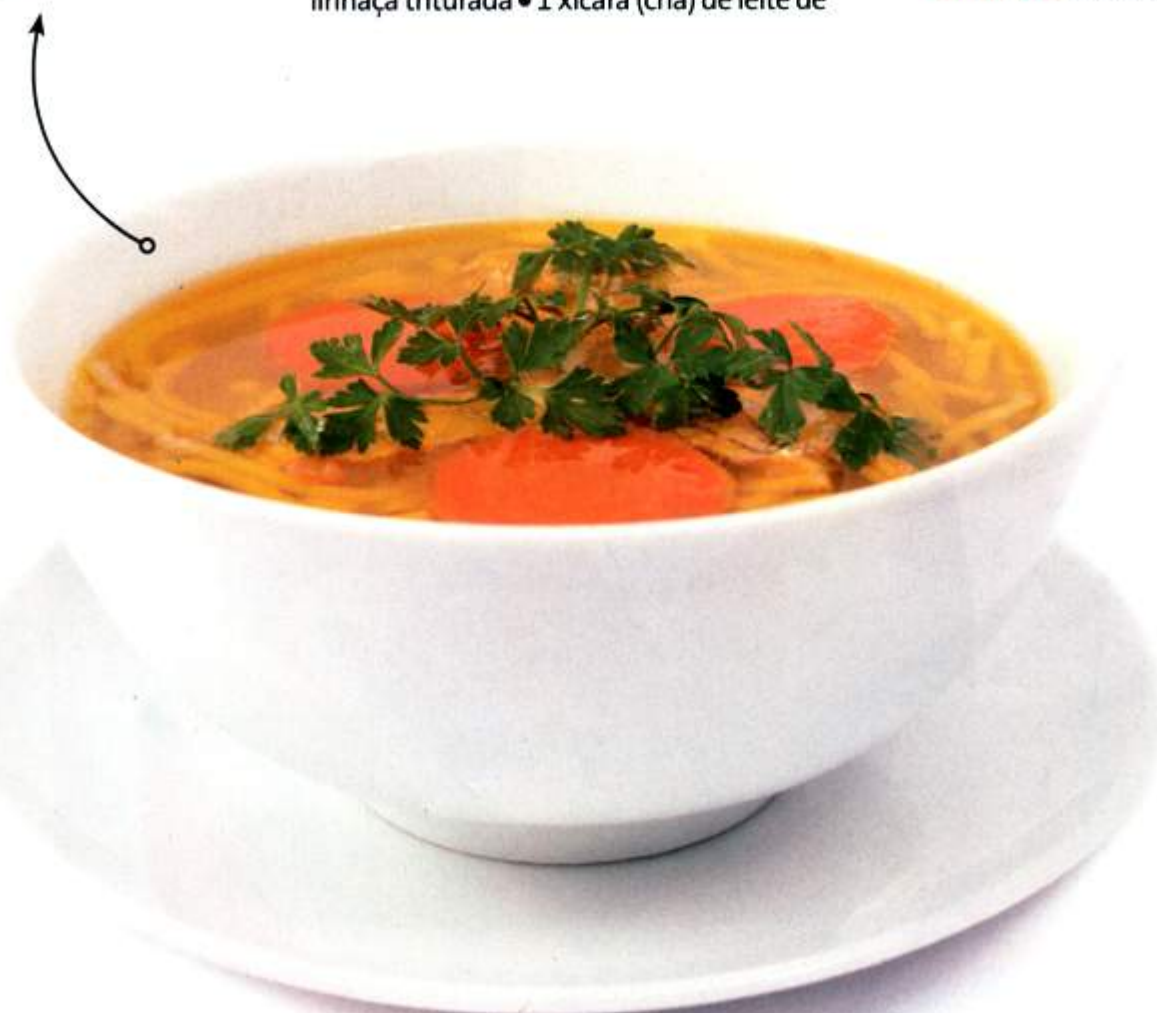
**SEXTA-FEIRA**

**Café da manhã:** • 1 pêssego • 1 iogurte com frutas • 2 fatias de pão de forma integral, 1 ovo mexido

**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de chá verde • 8 macadâmias

**Almoço:** • salada com ½ prato de repolho,

Alimentos com menos gorduras devem ser privilegiados, pois evitam o ganho de peso



2 colheres (sopa) de ervilha refogada,  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
extravirgem • 3 colheres (servir) de  
picadinho de frango com milho  
**Lanche da tarde:** • 2 colheres (sopa) de  
pasta de grão-de-bico, 2 torradas integrais  
**Jantar:** • 3 conchas de sopa de creme de  
cenoura, frango e gengibre  
**Lanche da noite:** • 1 xícara de chá  
de camomila

#### SÁBADO

**Café da manhã:** • 1 maçã, 1 colher (sopa)  
de chia, 1 colher (sopa) de quinua em flocos  
• 1 copo de leite de aveia  
**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de chá  
de canela • 2 castanhas-do-brasil  
**Almoço:** • salada com ¼ de prato de agrião,  
¼ de cebola, 3 fatias de tomate, 1 colher  
(sopa) de feijão-branco cozido, 1 colher (sopa)  
de azeite de oliva extravirgem • 3 colheres  
(sopa) de macarrão tipo *penne* integral com  
brócolis e castanha • 1 filé de frango grelhado  
**Lanche da tarde:** • 1 fatia de bolo de  
inhame • 1 copo de água de coco

**Jantar:** • salada com ½ prato de alface,  
3 rodela de tomate, 1 colher (chá) de azeite de  
oliva extravirgem • 3 colheres (sopa) de arroz  
com atum • 1 filé de pescada grelhado  
**Lanche da noite:** • 1 xícara de chá de melissa

#### DOMINGO

**Café da manhã:** • 1 banana-prata, 1 colher  
(chá) de canela em pó, 1 colher (sopa) de aveia  
em flocos • 1 iogurte natural desnatado  
**Lanche da manhã:** • 1 xícara (chá) de  
chá-mate • 6 amêndoas  
**Almoço:** • salada com ½ prato de alface, 3  
fatias de tomate, 4 fatias de abobrinha crua,  
1 colher (sopa) de soja cozida, ½ colher (sopa)  
de azeite de oliva extravirgem • 1 panqueca  
integral de ricota, damasco e nozes  
**Lanche da tarde:** • 1 copo de vitamina de  
banana verde com canela • 1 torrada integral,  
1 colher (sopa) de queijo cottage  
**Jantar:** • ½ prato de salada de berinjela,  
• 3 fatias de batata-doce cozida • 1 filé de  
peixe branco com lentilhas  
**Lanche da noite:** • 1 xícara (chá) de  
chá de gengibre ▶

*Alimentos diets  
e lights são  
bons aliados.  
Mas é preciso  
consumi-  
-los com  
moderação,  
já que também  
contêm teores  
de gordura e  
açúcar*

### Diet ou light?

Alimentos *diet* têm a supressão de um ingrediente, em geral, o açúcar. Nesse caso, são boa opção contra a doença. Só que podem ter um alto teor de gordura e, portanto, de calorias. Já alimentos *light* têm as calorias reduzidas, em geral a gordura. Ótimo, engordam menos, mas podem conter açúcar. Portanto, acendem o sinal vermelho. O segredo está na moderação!

#### Levinho

O excesso de peso contribui para elevar os riscos de desenvolver diabetes, seja para quem está no limiar, seja para pessoas saudáveis. A Optifast Sopa de Vegetais, da Nestlé e da Sanofi, tem 17 gramas de proteínas, 3,8 de fibras e só 201 calorias por pacote. À venda por **R\$ 99**



#### Sem glúten

O arroz não tem glúten, proteína que deve ser evitada pelos diabéticos. Se for integral, ainda controla as taxas de glicemia. O arroz Tio João Integral é rico em fibras e tem preparo rápido. À venda por **R\$ 2,99**

#### Doce seguro

Tanto diabéticos quanto pessoas com pré-diabetes devem evitar o açúcar. Aliás, mesmo pessoas saudáveis devem pegar leve no consumo. Adoçantes, como o Linea, são uma boa opção. À venda por **R\$ 10** (25 ml)



#### Com cuidado

O glúten não é indicado a portadores de diabetes e deve ser consumido com parcimônia por quem tem pré-diabetes. Mas alimentos integrais, como o Pão Pullman Integral, contribuem para a prevenção, graças ao alto teor de fibras. À venda por **R\$ 7,90**



## O treino sob medida para barrar o diabetes

A prática de atividade física é indispensável para evitar que a doença evolua. Ela potencializa o gasto calórico e contribui para a oxigenação sanguínea da musculatura. Tanto as atividades aeróbicas quanto as musculares são importantes para restabelecer o equilíbrio do corpo. O preparador físico Ricardo Cunha (SP) preparou um treino completo.

### ATIVIDADE AERÓBICA

O exercício deve ser adaptado ao condicionamento físico. Se estiver cansado demais, reduza o ritmo. Realize a atividade três a quatro vezes por semana:

**Primeiros 5 minutos:** caminhada leve.

**6 a 8 minutos:** caminhada moderada.

**9 a 10 minutos:** caminhada acelerada.

Repita novamente.



### ATIVIDADES MUSCULARES

O ideal é alternar esse treino com os dias de caminhada. Os exercícios trabalham membros superiores e inferiores. Isso porque o diabetes pode acelerar a perda muscular. Alterne um exercício de perna com um de braço e faça-os em qualquer lugar.



**Flexão de braços:** fique em pé, de frente para a parede, apoiando as mãos nela, com uma abertura um pouco maior que a largura dos ombros. Eleve os cotovelos, flexione-os, incline o tronco como se fosse “beijar” a parede e retorne à posição original sem estender completamente os braços. À medida que estiver mais condicionado, incremente um pouco mais o movimento. Em vez da parede, use o sofá como apoio, tomando cuidado para manter as costas retas. A próxima etapa é deitar-se no chão e levantar-se com os joelhos apoiados. Faça entre 10 e 20 repetições.



..... ■

**Gêmeos:** em pé, apoie-se na parede e simplesmente fique na ponta dos pés. Em seguida, retorne à posição normal, sem deixar que os calcanhares se apoiem totalmente. Faça entre 10 e 20 repetições.



..... ■

**Tríceps banco:** sentado em uma poltrona ou banco, apoie as mãos bem ao lado do quadril, com os dedos voltados para frente. Apoie os pés à frente e, sustentando o peso no braço, tire o quadril do sofá de modo que o joelho forme um ângulo de 90 graus entre coxa e perna. Flexione o cotovelo como se fosse sentar no chão e volte, subindo o tronco.



..... ■

**Agachamento:** com os pés ligeiramente afastados, desça o quadril como se fosse sentar em um apoio, inclinando o tronco ligeiramente para frente, para garantir o equilíbrio. Retorne à posição inicial. Sentirá bastante a coxa. Comece com dez repetições. À medida que se sentir mais condicionado, aumente o número de repetições até 20. ■





**O**  
Optifast  
www.nestle.com.br

**P**  
Páblus Braga, médico do Esporte  
www.hospital9dejulho.com.br  
Patricia Bertolucci, nutricionista  
www.patriciabertolucci.com.br  
Paulo Rosenbaum, endocrinologista  
www.einstein.br  
Phorte Editora  
www.phorte.com.br  
Physio Institute  
www.physioinstitute.com.br  
Pulmann  
www.mundopulmann.com.br

**R**  
Renato Grinbaum, infectologista  
www.beneficiencia.org.br  
Ricardo Cunha, preparador físico  
www.ricacunha.com.br  
Rochinha  
www.sorvetesrochinha.com.br  
Rogério Catharino Fernandez, engenheiro agrônomo  
www.abcvp.com.br  
Rosane Bleivas Bergwerk, pediatra  
www.alergiaepneumologia.com.br

**S**  
Samantha Enande, dermatologista  
www.samanthaenande.com.br  
Sérgio Bocalini, biólogo  
www.aprag.org.br  
Sérgio Simon, oncologista  
www.centropaulistadeoncologia.com.br  
Sociedade Brasileira de Coluna  
www.coluna.com.br  
Sociedade Brasileira de Neurocirurgia  
www.sbn.com.br  
Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor  
www.setemdor.com.br  
Suzete Motta, especialista em nutrição  
www.clinicabertolini.com.br

**T**  
Tamara Mazaracki, nutróloga  
www.tamaramazaracki.med.br  
Tanit Ganz Sanchez, otorrinolaringologista  
www.apidiz.org.br  
Tatiana Domingues de Oliveira Ferreira, clínica geral  
www.memominas.mg.gov.br  
Tatiana Lawrence, pediatra  
www.unifesp.br  
Telma Sigolo, nutróloga  
www.saocamillo.com  
Tio João  
www.tiojoao.com.br

**V**  
Veja  
www.vejalimpeza.com.br  
Vichy  
www.vichy.com.br  
Vim  
www.vimbrasil.com.br  
Vitaderm  
www.vitaderm.com.br

**W**  
Walmyr Gualberto, fisioterapeuta  
www.hasilvestre.org.br

**Z**  
Zezé de Souza, administradora de empresas  
www.zezedesouza.com.br

## CAÇA-PALAVRAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

# Musculação x diabetes

Uma PESQUISA realizada pela Faculdade de Medicina de HARVARD, nos Estados Unidos, concluiu que a **MUSCULAÇÃO** reduz as **CHANCES** de desenvolvimento de **DIABETES** em mulheres. O levantamento foi feito com 100 mil **ENFERMEIRAS** americanas durante oito anos. De acordo com os **CIENTISTAS**, os exercícios de **RESISTÊNCIA** muscular, como levantar pesos e flexões, **DIMINUÍRAM** em um terço os riscos de surgimento da doença. As **MULHERES** que fizeram atividades **AERÓBICAS** (por volta de 150 minutos por semana) e musculação (1 hora por semana) apresentaram um risco mais **BAIXO** de diabetes, quando comparadas às participantes **SEDENTÁRIAS**. Em relação especificamente a diabetes, os **BENEFÍCIOS** trazidos pela musculação foram superiores aos das **PRÁTICAS** aeróbicas.



J	O	D	R	A	V	R	A	H	S
C	I	X	X	K	D	B	R	Z	X
S	V	N	I	U	V	L	O	Ç	O
E	C	M	R	A	F	E	A	Y	Ã
T	U	A	E	Z	B	N	H	F	Ç
E	T	D	S	P	Z	F	Ç	Õ	A
B	C	G	I	R	J	E	V	B	L
A	Ã	B	S	O	C	R	S	A	U
I	S	E	T	F	C	M	A	R	C
D	A	N	E	Z	Y	E	I	I	S
N	C	E	N	J	O	I	R	Q	U
S	I	F	C	Z	W	R	A	M	M
E	B	I	I	B	I	A	T	E	O
R	O	C	A	C	J	S	N	Z	N
E	R	I	Q	I	B	J	E	L	X
H	E	O	N	J	L	Ç	D	I	Y
L	A	S	I	U	Q	S	E	P	X
U	O	E	Ç	O	Õ	V	S	U	B
M	A	R	I	U	N	I	M	I	D
Y	S	A	Z	B	A	S	H	Ã	N
Ã	Õ	Õ	M	Y	X	E	M	C	S
Ã	D	Y	H	Ã	V	C	H	M	A
S	A	T	S	I	T	N	E	I	C
W	Q	H	Õ	C	F	A	Y	M	I
T	Z	Õ	K	V	L	H	K	V	T
D	W	P	N	Õ	Õ	C	J	A	A
B	D	R	O	B	W	C	A	S	R
V	V	K	K	T	Z	C	A	H	P
F	B	J	L	M	I	G	R	U	S

16

**288 PÁGINAS!**  
Palavras Cruzadas  
**JUMBO**  
MUITO MAIS DIVERSÃO PARA VOCÊ!  
NAS BANCAS E LIVRARIAS

**Solução**