

COMO MELHORAR O DESEMPENHO DE SEU METABOLISMO?

Rosana Faria de Freitas - UOL - São Paulo - 22/11/2013

Difícil não invejar aquela pessoa que tem um *metabolismo acelerado* e, por isso, come de tudo e não engorda um grama. Às vezes, é pura sorte, pois não faz nada para isso e o benefício é *oriundo da genética* – o organismo funciona assim e pronto.

Porém, há quem adote *hábitos saudáveis* que ajudam a incrementar esta taxa, o que significa que qualquer um pode batalhar para melhorar a sua. As vantagens: não ter facilidade para ganhar peso, viver com mais energia e ânimo para as atividades do dia a dia e não acordar cansado, entre outras.

Mas, afinal, o que é *METABOLISMO*? Trata-se de um conjunto de transformações que se processam no interior do organismo, produzindo energia suficiente para mantê-lo funcionando. Em outras palavras, é a *taxa com a qual o corpo queima calorias para se conservar vivo*. "O metabolismo se divide em dois: *anabolismo*, o conjunto de reações que acarretam o armazenamento de energia e a construção de tecidos; e o *catabolismo*, voltado para aumentar a disponibilidade de nutrientes ao organismo", explica a *endocrinologista Sylvia Bretz*, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Como exemplo de anabolismo, podemos citar a síntese de proteínas dentro do tecido muscular; e de catabolismo, o mecanismo de digestão dos alimentos.

Diversos fatores influenciam no *metabolismo*, como *genética, idade, peso, altura, sexo, temperatura ambiente, dieta e prática de exercícios*. "Cerca de 80% desta taxa é determinada *geneticamente*, enquanto os outros 20% dependem das variantes listadas anteriormente. Por isso, vale a pena tomar as *atitudes certas para acelerar o índice*", recomenda Bretz. "Qualquer um tem condições de interferir, alterando estes 20% ao seu favor", completa a nutricionista Isabella Correia.

Para quem quer começar a mudar esse jogo agora, vale adotar algumas medidas como não dar um intervalo grande entre uma refeição e outra. O ideal é fracionar a alimentação, comendo de *cinco a seis vezes por dia, com lanches leves* entre café da manhã, almoço e jantar. "Se o indivíduo fica em *jejum*, o metabolismo se torna *mais lento* para poupar energia", explica Correia.

É preciso, também, dar a devida atenção à *dieta*. O *excesso de açúcar*, especialmente após a refeição, deve ser evitado, já que *prejudica a digestão de proteínas e gorduras*. [*Sou meio viciado nisso, mas luto bastante... as frutas, principalmente as secas – passas, ameixa, damasco, etc. - ajudam. Euro*] "O açúcar é digerido mais rapidamente, retardando a digestão de outros alimentos e *enganando* o cérebro, que sinaliza com mais fome em pouco tempo", salienta Bretz.

Idem para a *farinha de trigo branca, refinada*, que está em *pães, massas e bolos*. Recomenda-se comer com parcimônia itens gordurosos, e dar prioridade à gordura proveniente de boas fontes, como *azeite de oliva, nozes e castanhas*.

A *prática regular de atividade física* é outro fator preponderante para fazer o organismo funcionar adequadamente. Se a pessoa combinar *exercício aeróbico* (caminhada, corrida, bicicleta, natação) com *anaeróbico* (ginástica localizada, musculação), melhor ainda. "Mas tem que fazer sempre, entre *três a cinco vezes por semana*, para que haja uma ação metabólica contínua", adverte Bretz.

Outro *"truque"* é *beber água*, no mínimo dois litros por dia. A razão é que a maioria das funções do corpo acontece na presença do líquido: transporte de nutrientes, trânsito intestinal, eliminação de toxinas. A *falta de água desacelera o metabolismo*. E tem mais, se ela *for gelada, melhor ainda*. "Beber oito copos por dia queima cerca de 200 calorias. A explicação é que o organismo gasta energia para elevar a temperatura da água de 5°C para 37°C, que é a corporal interna", observa a nutricionista Isabella Correia.

Vale, também, incluir no cardápio diário os chamados *alimentos termogênicos*, que geram calor por meio de processos fisiológicos. O consumo dos mesmos eleva a temperatura corporal, *ativando o metabolismo* e auxiliando na queima de calorias.

Alguns exemplos: *chá verde*, que também é diurético e antioxidante, isto é, combate o envelhecimento do organismo; *café e mate*, que trazem cafeína, substância termogênica (porém, não se deve consumi-los em excesso porque podem gerar problemas como insônia); *pimenta vermelha* (malagueta, caiena ou dedo de moça), especiaria que tem na composição capsaicina, capaz de elevar a temperatura do corpo; *canela*, pelo ativo aldeído cinâmico, que age da mesma forma que os anteriores; *mostarda*, cujo elemento termogênico é a sinegrina; e *gingibre*, rico em sagaol e gingerol.

Outras variantes que influenciam no metabolismo, mas sobre as quais se tem pouco controle, são: idade, já que a partir dos 30 anos o índice fica mais lento, principalmente em quem é sedentário e sofre com perda de massa muscular; sexo, pois se sabe que a taxa é mais rápida nos homens do que nas mulheres, e a razão é que eles apresentam proporção maior de massa muscular e menor de gordura; e temperatura ambiente, porque em dias frios o corpo consome mais energia para se manter aquecido.

"Aconselho que todos *malhem para ganhar massa muscular*. Quanto mais músculos você tem, maior e mais veloz será seu gasto calórico, porque são tecidos vivos e trabalham queimando calorias o dia todo", afirma *Bretz*.

Dra. Silvia Bretz – Endocrinologia - CRM 52.42779-7 RJ
Avenida Afrânio de Melo Franco, 141, Salas 512
Leblon - Rio de Janeiro - CEP 22430-060
(21) 3874-0500 e 3875-5454
atendimentoclinica@silviabretz.com

Organizado por Euro Brasília Vieira Magalhães, Prof. E. F.

ALIMENTOS AFRODISÍACOS. MITO OU VERDADE?



Muitos alimentos estão relacionados ao aumento do *desejo sexual*, são os chamados alimentos *afrodisíacos*. São considerados afrodisíacos os alimentos cujo agente químico, aroma, sabor, textura ou cor remetem ao estímulo do desejo sexual.

"No geral uma boa e balanceada alimentação controla o peso e beneficia a saúde levando ao bem-estar. E é exatamente o que fará com que a libido não caia das alturas", assegura Liliane Oppermann, nutróloga e médica ortomolecular de São Paulo. A médica destacou alguns alimentos com propriedades afrodisíacas:

1. *Chocolate*

O chocolate é um alimento que estimula vários sentidos. Além do aroma e sabor associados à textura suculenta, que derrete na boca, possui ainda substâncias que *reagem no organismo*, como o triptofano, aminoácido indispensável para a formação de *serotonina* (neurotransmissor responsável pelo *prazer e bom humor*). O chocolate contém ainda *feniletilamina*, a famosa substância da *paixão* que melhora a *disposição e o bem-estar*. E para fechar com chave de ouro, o chocolate *é rico em flavonóides*, um fitoquímico capaz de aumentar o óxido nítrico, um estimulante do fluxo sanguíneo capaz de causar e manter a ereção. [Os *flavonóides* possuem importantes propriedades biológicas, como ação *antioxidante, anti-inflamatória, antirreumática*, e até mesmo anticâncer, sendo indicado como prevenção de alguns tumores. Euro]

2. *Laticínios (leite, queijo e iogurte)*

São ricos em *cálcio*, indispensável para a contração muscular efetiva (a qual ocorre no processo do orgasmo). Contêm também *arginina*, aminoácido diretamente relacionado à liberação do óxido nítrico, o responsável pelo fluxo de sangue aumentado nos corpos cavernosos do pênis e clitóris.

3. *Salmão e atum*

São ricos em ácidos graxos essenciais para a formação dos hormônios, além de *ômega 3*, que tem uma fração chamada Ácido Docohexanoico (DHA), outro elemento responsável pelo estímulo do óxido nítrico.

4. *Pimenta*

Além do estímulo cerebral devido ao forte aroma e sabor, a pimenta é capaz de aumentar a frequência cardíaca e a sudorese, reações físicas similares à experimentada durante o sexo.

5. *Ostras*

Possuem um efeito visual estimulante por se assemelhar ao órgão sexual feminino, mas também são *ricas em fósforo e iodo*, que aumentam a disposição para o sexo. O *zinco e o selênio* também presentes no molusco estimulam a fertilidade e a efetiva produção de sêmen.

6. *Cenoura, abóbora e tomate*

São ricos em *betacaroteno*, precursor da *vitamina A*, essencial para produção de hormônios sexuais, além de prevenir a cegueira noturna. O formato inusitado da cenoura também estimula o tato e o paladar, remetendo ao órgão masculino.

7. *Banana*

Além do similar efeito sensorial da cenoura, a fruta é *rica em magnésio*, mineral necessário para produção de energia para um excelente desempenho sexual. E também em *triptofano*, aminoácido que aumenta o *humor* e a *autoconfiança*.

8. *Amora e framboesa*

Sua cor rósea-avermelhado estimula áreas cerebrais, fazendo lembrar a cor dos órgãos genitais entumecidos pelo prazer. São ricos em *vitamina C*, um excelente *antioxidante*, e *vitamina E*, importante para a produção de hormônios e do impulso sexual.

9. *Gengibre*

Também de sabor e aroma fortes, contém propriedades estimulantes que ajudam a tornar o sangue menos viscoso, aumentando e prolongando a função erétil.



O gengibre é fonte das *vitaminas C, B3 e B6*, além dos *minerais cálcio, ferro, selênio e zinco*. Muito bom no tratamento de diversos distúrbios de saúde, como náuseas, dores de cabeça, gripes, resfriados, diarreias, dores de estômago e de doenças reumáticas, especialmente osteoartrose e artrite reumatoide. Além disso, tem ação bactericida, anti-inflamatória e termogênica.

A atividade *termogênica* do gengibre (ou seja, ele *acelera o metabolismo*) faz com que essa raiz seja uma aliada importante de quem busca um *emagrecimento saudável*. Sacia a fome e queima gordura localizada. E, por isso, é perfeito para a *desintoxicação do organismo*.

10. *Amendoim, amêndoas e nozes*

São um verdadeiro elixir de sensualidade, pois contêm *zinco e ácidos graxos* para formação hormonal, *ácido fólico e vitaminas B3* para a fertilidade, e ainda *cálcio e magnésio* para as contrações musculares orgásticas.

11. *Chá verde*

Um verdadeiro estimulante, aumentando a energia e vigor físico, contendo *antioxidantes e flavonoides* para um aporte maior de óxido nítrico.

12. *Especiarias como canela, açafrão e noz moscada*

De estímulo sensorial devido ao aroma exclusivo de cada condimento. São estimulantes, tônicos e vasodilatadores, conferindo efeito afrodisíaco peculiar.

13. *Ovo de codorna*

Bastante conhecido como alimento afrodisíaco, tem a origem de sua fama em uma lenda de que por ser a codorna um animal que consegue ter diversas relações sexuais em um curto espaço de tempo, ela transmitiria esta potência sexual para o ovo. Mas o ovo de codorna *contém nutrientes importantes* para a boa formação hormonal.

14. *Vinho*

Além dos flavonoides oriundos da uva que estimulam a ereção, o efeito alcoólico, e isso em moderada quantidade, deixa a pessoa mais desinibida e solta, portanto convidativa a uma envolvente noite de prazer.



Organizado por Euro Brasília Vieira Magalhães – Prof. De E. F.

EU POSSO ESCOLHER COMO VIVER!

Euro Brasília Vieira Magalhães

AINDA ESTOU VIVO!!!!

Quantos anos já se passaram desde que achei que era gente, e comecei a correr atrás das coisas que eu mais gostava, a partir de meus 2, 3 e 4 anos? Muitos e muitos anos se passaram e ainda continuo correndo atrás das coisas que gosto, só que agora de maneiras diferentes, buscando aliar o prazer e a alegria com a qualidade de vida, sendo que muitas coisas boas, que nos trazem felicidade e satisfação a gente busca mesmo é nas memórias.

Pois a sabedoria popular tem provado, ao longo dos tempos, que é real, que é sábia e por isso, podemos dizer que: ***Recordar é Viver!***

Temos que aceitar e nos preparar para o fato de que ***a idade chega para todos***, a "***veieira***", como chamo, e chega mais rápido do que pensamos, por isso, devemos ***nos acostumar e aprender a conviver com ela***, mas de preferência com o espírito guerreiro de sempre, buscando as ações que possam nos proporcionar a melhor qualidade de vida possível para os verdadeiros anos que temos.

E vocês sabem quantos anos temos? Ainda lhe perguntam quantos anos você tem? Como é impossível, nesta altura da partida, saber exatamente, acredito que o pessoal da minha faixa poderia dizer que ***temos menos de 30!*** Pois chegar aos 90 (eu tenho 67) será uma ***vitória***, mas uma ***temeridade!*** A ***idade média*** do brasileiro ainda está na faixa ***dos 75***.

E além do mais, tenho a certeza absoluta de que ***tudo o que vier será lucro*** – já realizei a minha missão, e acredito que venci, que deixei a minha marca, deixei a minha semente, que fui uma parte da construção de minha família, dos meus amigos e do meu País! ***Missão cumprida!***

E também ***não aceitarei*** nunca, a cada dia que passe, que eu seja ***carta fora do baralho*** na minha sociedade, e continuarei sempre firme e aguerrido na luta pelo que acredito, pelos sonhos que ainda tenho, pois sei perfeitamente que ***quando parar de sonhar***, aí sim, poderei dizer: Acabou! ***Não há mais vida nesse corpo!***

E continuarei sendo o que sempre fui, da maneira que sempre fui, só que com um pouco das ***evoluções do dia a dia e do mundo***, que a gente, querendo ou não, vai assimilando, e também lutarei comigo mesmo para ***tentar ser uma pessoa melhor***, para saber ***aceitar mais as diferenças*** e as ***atitudes*** dos outros (desde que ***elas não sejam prejudiciais*** às pessoas que amo e à sociedade em que vivo), e também lutarei ***por um Brasil melhor***, independente do que aconteceu no passado, pois da História só gostaria de retirar a verdade e as boas lições.

É certo que vamos perdendo muita coisa com o correr dos anos: o ***corpo realmente envelhece***, ***alguns amigos somem*** (será que eram amigos, mesmo?), muitos ***outros amigos aparecem*** (e às vezes nem nos dávamos conta que tínhamos tantos amigos), o nosso poder e influência se foi (mas será isso verdade? – quantos novinhos lêem o que escrevemos, ouvem nossas histórias e as consideram para as suas experiências de vida? - Tenho recebido bastante feedback sobre isso!), nossa ***performance amorosa*** não é mais a mesma, mas ***pode ser mais saborosa*** e carinhosa, reconfortante, e como disse o meu amigo Guerra, em caso bateria baixa, é só recorrer ao "APU (Auxiliary Power Unity)" – ***o VIAGRA e similares***, industrializados, fitoterápicos ou caseiros, ou ***recorrer a ciência*** mais moderna, como a ***reposição hormonal e multivitaminas***, sem nenhuma vergonha, pois hoje isso é realmente um grande mérito, a vontade de ***se satisfazer e de fazer a felicidade de outrem***.

Os amigos que continuam ao nosso lado, aqueles **verdadeiros**, são pessoas especiais que darão um gás ao nosso motor nos anos mais lentos, com a habilidade de dividir sua vida, de ser honesto na palavra e nas atitudes, demonstrar um carinho verdadeiro, brincar, muitas vezes com muitas gozações divertidas sobre tudo e sobre todos, mas sempre aceitando a realidade de nossos momentos, e mais, conseguindo demonstrar que o amor dessa **amizade** é parte de tudo que vivemos até hoje.

Também não tenho dúvidas de que **temos de ter autocrítica**, saber reconhecer o que fomos, o que somos, **o que e como ainda poderemos ser**, mas não tenho a menor dúvida de que o brilho nos olhos, a alegria que explode em nossos corações, quando estamos juntos com nossa família ou com nossos amigos, ou em novas atividades, **é a FORÇA** que nos conduzirá em todos os aspectos de nossa vida: familiar, social, profissional e principalmente a pessoal, que necessita cada vez mais de ser cultivada com muita motivação e carinho nesses poucos anos que temos hoje.

O "**CONDOR**" chega e vai se instalando e teremos que conviver nesse mesmo ninho – o das águias novas era bem mais agradável e fácil, com certeza - mas esse novo ninho pode ter mais as **emoções dos sentimentos mais verdadeiros, mais desapegados**, com os verdadeiros amigos, com os filhos, com os netos, com os parentes que conseguem ser amigos, com as viagens, com a natureza, e a **vida poderá ser até mais feliz** com novos horizontes sendo vislumbrados.

E assim acho que podemos ir nos divertindo por esta vida, pois existem muitos que convivem com problemas e situações bem mais complexas e conseguem ser felizes. **Assim é a vida – a felicidade está... dentro de nós!**

Mas como não posso deixar meu lado de **professor de educação física** de lado, ainda continuo **batendo na mesma tecla:**

Vamos todos **caminhar** (que o visual compensa o esforço – é um prêmio) – quem tiver condições, **corra;**

Andar de bicicleta também oferece seus prêmios, mas tem que ir mais devagar e dar umas paradinhas pelo caminho, para ver a vida mais devagar e bela;

A natação também é bastante completa, mas o visual nem sempre é tão agradável quando se está lá dentro da água! No mar e na praia é mais interessante... mas tem que ter experiência e treino;

E como recomendam todos os médicos dos "velhinhos": **nada melhor para a saúde do que uma boa academia** com a prática da musculação – prestem atenção – eu não disse halterofilismo – isso é para gente jovem e gosta de ser "fortão" (sou meio **desconfiado** disso). **Sempre haverá um grande lucro para nós!**

Não reclamo da atual rotina, não: praia, casa, computador, ler, escrever muito, perturbar os amigos pelos meios sociais, ver filminhos e PPS, imagens e mensagens maravilhosas, cinema, teatro, barzinhos, viagens, encontros com a turma, encontros com a família, curtir muito os netos... **Tá difícil achar tempo para tudo!** Como disse o filósofo espiritualista brasileiro Chico Xavier: "**Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo, mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim.**"

Então vamos às **regras práticas importantes** para serem perseguidas por todos os "velhinhos" – e assim deve ser considerada **qualquer pessoa a partir dos 40 anos**, quando nossas células começam a pifar e a nos criar inúmeros probleminhas - na conquista de uma melhor qualidade de vida enquanto permanecermos neste plano:

1. **Check-up** - isso é fundamental. A primeira coisa a fazer é o check-up da nossa saúde. De preferência procurando um **geriatra, o cardiologista, o urologista** (a próstata não perdoa ninguém (ela cresce, e isso é natural e pode piorar muito a nossa qualidade de vida), ou o **ginecologista** para as mulheres. Esse é o **ponto de partida**. Sem essa **garantia**, nada feito – tudo pode piorar ou ser perigoso!

2. **Procurar uma Academia** de ginástica, uma equipe de corridas, ou uma **orientação** sobre **caminhadas e passeios ciclísticos**, ou ainda um clube onde possa praticar a **natação**. Se você gosta de outros esportes, tipo futebol, voleibol, judô, Karatê, capoeira, etc., vai fundo e recomeça, mas **não se esqueça**, um esporte para garantir a forma física e preparar os músculos, como os citados anteriormente, **são prioritários** para se evitar maiores problemas de saúde e contusões.
3. Procurar **elencar as atividades sociais** que mais lhe agradam ou mais fáceis de seguir, como cinemas, teatros, dança, casas de shows, barzinhos, etc., mas, não se esqueça, **nunca mais exagere** na bebida – isso não é bom para os velhinhos – e o rendimento será melhor com menos combustível, por incrível que pareça!
4. Você **tem certeza** de que **está fazendo o que precisa fazer** para melhorar a sua qualidade de vida? De que você está sendo **a pessoa que você quer ser?**
5. Os **hábitos saudáveis** têm que ser um **valor pessoal**. O seu equilíbrio físico, emocional e social tem que ser um **objetivo seu** a ser alcançado. Qualquer mudança é possível, desde que você faça a **opção por viver melhor** e faça todos os seus planos considerando essa prioridade, pois se trata da **sua vida** e o essencial **é viver mais e viver bem**, portanto, **nada de dizer que começará amanhã** – esse “amanhã” é uma muleta – comece hoje – planeje, combine, escolha as suas ações, se matricule, se associe a um clube, compre uma bike.
6. O trabalho atrapalha? **Você vive para trabalhar ou trabalha para viver?** Faça a sua escolha – **replaneje a sua vida! Pelo menos** faça uma atividade física 30 minutos por dia, uns 4 ou 5 dias por semana. Troque o elevador pela escada, vá a pé aos lugares com menos de 500 metros, desça um ponto antes e caminhe até o seu trabalho, vá trabalhar de bicicleta, ao invés de ver as novelas imbecilizantes dos diretores boiolas da rede bobo, vá passar uma horinha na academia. Você irá se surpreender!
7. Agora dê uma olhada no que **você enfia para dentro do seu corpo, do seu oráculo** – a **sua alimentação** - reduza os alimentos muito energéticos, como biscoitos, doces, bebidas açucaradas (principalmente refrigerantes), comidas gordurosas e todo tipo de “fast-food”; inclua **frutas e hortaliças** no seu cardápio diário; coma **grãos e cereais**, e você descobrirá que existe muito mais coisas deliciosas, saborosas e mais nutritivas e saudáveis do que você imaginava.
8. Olhe bem para o **local onde você dorme** e procure adequá-lo para o fim a que se destina: um **sono melhor**, mais profundo e reparador, para garantir a qualidade de sua saúde física e mental – computadores, televisão, sons barulhentos **só atrapalham** – se necessário, mude tudo, reforme o seu ninho do descanso e do amor.
9. Agora que você colocou sua **vida nos eixos**, vem o principal para a sua cabeça: **viva um dia de cada vez** para diminuir a ansiedade a vida; procure **descartar os sentimentos ruins**, tente sempre manter o **bom humor**, pois os pesquisadores já provaram que os otimistas e bem humorados vivem mais e melhor; procure **fazer os outros felizes**, e mais do que nunca, **procure ser feliz** todos os dias.
10. Agora você só precisa **religar o emaranhado de fios** que fazem a sua vida, que o tornam a pessoa que você é, ou a pessoa que você quer ser – ligue para os seus parentes mais queridos e chegados, ligue para os seus amigos mais amigos, reative velhas amizades, velhos contatos, por telefone, por e-mail, por vídeo-chamada, por gritos, por encontros, e nunca mais os abandone, por maiores dificuldades que possam surgir, e aí sim, você irá **restaurar as suas origens e o seu futuro** da maneira que você escolher. Ah! E não esqueça – você tem

uma pessoa ao seu lado, vivendo com você? Foi você que a escolheu? Ou ela foi imposta a você? Você tem filhos? Foi você que os escolheu? E porque? Muito bem! **Achou seus bens preciosos** e portanto, nunca se descuide deles, do seu carinho, da sua amizade, das suas brincadeiras, dos seus programas juntos – **isso é o que você é!**

Mandamentos importantes para quem está recomeçando os exercícios físicos e para melhorar a qualidade de vida e preparar um envelhecimento mais suave, saudável e feliz:

1. A **regularidade** traz mais benefícios à saúde do que a intensidade;
2. Tome todos os cuidados com a sua **postura**, para que os seus esforços não se transformem em problemas ou sejam em vão;
3. **Seja paciente** com seu corpo, pois você não conseguirá recuperar o atraso de dez anos em um mês. Poderá é arranjar problemas sérios articulares e musculares;
4. **Evite** exercitar-se em horários de calor excessivo ou em locais poluídos, para não sofrer desidratação e problemas respiratórios.
5. **Não perca muito tempo** de seu dia e de sua vida no trânsito. Se você mora longe do trabalho, tente mudar--se para mais perto.
6. Acostume-se a **beber mais água**. Deixe um litro sobre a mesa de trabalho e outro dentro do carro.
7. O **jantar** deve ser a refeição **mais leve do dia**. Faça um esforço e coma menos nesse horário. O corpo se acostumará e agradecerá.
8. Você precisa **amar o que faz**, pois passa a maior parte do dia no trabalho.
9. A terceira idade deve ser a melhor fase da vida, por isso, **não fique parado** - estude, exercite-se, leia, passeie, viaje - ficar parado só acelera o envelhecimento.

Agora que você já decidiu conquistar uma vida melhor, mais saudável e mais feliz, vamos entender **o que a ciência nos tem dito** sobre isso nos últimos anos. E olhe que ela está avançando bastante, mas é primordial participar e se atualizar sobre isso e devemos começar já a mudar nossas **atitudes que serão perigosas para nós mesmo**.

"O processo de envelhecimento é inexorável, mas a visão moderna é de que não precisa ser devastador. O corpo humano atinge sua capacidade máxima aos 25 anos. Daí começa a declinar, ainda que as pessoas nessa idade não tenham consciência disso. Depois dos 35 anos, a mudança já é visível: há perda de massa óssea e, nas mulheres, inicia-se a queda hormonal. O metabolismo torna-se mais lento. A partir dos 40 anos, queimam-se menos 120 calorias por dia, tornando o controle de peso mais difícil. Nessa idade, as mulheres aumentam em 35% o índice de gordura no corpo e os homens, em 25%. Depois dos 65 anos a capacidade respiratória diminui até 40%, e a massa muscular, 25%. Bons hábitos não são suficientes para parar o tempo, mas os maus o aceleram drasticamente."

"A megapesquisa do Brigham and Women's Hospital detectou sete comportamentos sobre os quais é possível ter controle pessoal e que, se adotados antes dos 50 anos, são decisivos para a boa saúde física e mental depois dos 65. São eles:

1. Não de fumar;
2. Beber com moderação;
3. Controlar o peso;
4. Fazer exercícios físicos com regularidade;

5. *Concluir os estudos;*
6. *Manter um casamento estável; e*
7. *Desenvolver um modo eficaz de lidar com o stress.*

A regra básica para se **comer direito** é: quanto menos gordura, melhor. Uma alimentação baseada em frutas, verduras, legumes, cereais, carnes magras e bastante azeite de oliva reduz a hipertensão e o colesterol. Não se esqueça de que certos tipos de gordura, como o ômega3, encontrado em peixes, ajudam a combater a formação de placas na corrente sanguínea. Uma **alimentação equilibrada** é tão eficaz quanto aos medicamentos e mais saudável e barata.

Beber é muito bom, traz alegria, boa convivência social e pode até ser saudável, mas **dois copos de vinho por semana** já trazem benefícios ao coração e ao sistema circulatório. Mas nunca se esqueça: mais do que isso pode ser danoso, principalmente ao fígado e ao cérebro. O fígado não se recupera sozinho e qualquer lesão é irreversível. O cérebro tolera muito menos. Um simples fim de semana de muita bebida **extermina alguns neurônios**.

Manter-se **intelectualmente ativo** desde a juventude é uma maneira de evitar doenças cerebrais, como uma das mais temíveis da atualidade, que chamamos de doença do alemão – Alzheimer. Uma atividade mental mais intensa robustece as conexões entre os neurônios e forma novas redes entre eles. Quanto mais densa e maior for essa trama, mais saudável é o cérebro.

O **bom humor e as risadas** podem ter o **efeito de uma sessão de ginástica**, protegendo o coração, aliviando o estresse, fortalecendo o sistema imunológico, facilitando a digestão e limpando os pulmões.

Nos últimos anos muitos brasileiros **deixaram de fumar**, e o cigarro passou até a ser considerado **uma coisa brega**, mas ainda existem mais de 30 milhões fumantes, um vício difícil de largar. Os médicos de Boston constataram que sete de cada dez fumantes transformaram-se **em velhos muito doentes**. O fumo provoca vasoconstrição, formação de placas de gordura, aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e do colesterol. Toda vez que um fumante acende um cigarro está danificando pelo menos dois sistemas fundamentais do corpo: **o respiratório e o circulatório**.

Ao contrário do que acontece com as mulheres na menopausa, onde há uma interrupção abrupta da produção de hormônios, com os homens ocorre, a partir dos 40 anos, a **Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DA)** – também chamada de **andropausa**, uma lenta diminuição da testosterona livre.

Os principais sintomas da **DA** são: diminuição da libido, disfunções eréteis, perda de massa muscular ou dificuldade de ganhá-la, mesmo para os que fazem atividade física frequente, **acúmulo de gordura**, principalmente na **região abdominal**, dificuldade para emagrecer, osteoporose e alterações do sistema nervoso central, que causam **cansaço, indisposição, depressão, déficit de memória e de concentração**, ou seja, tudo aquilo que nós chamamos de **ENVELHECIMENTO**.

O diagnóstico é feito através do relato dos sintomas associados e por exames laboratoriais e a **reposição hormonal** é feita apenas com o hormônio **testosterona**, por injeção intramuscular e aplicação do hormônio na forma de gel na pele. O início de ação não é imediato, porém é constante, com alívio da sonolência, do desânimo, e recuperação da capacidade de ereção do pênis, sendo muito importante um **controle rigoroso com exames laboratoriais**.

A **mudança dos hábitos alimentares**, com a supressão dos açúcares, o equilíbrio entre os lipídios ingeridos, a **perda de peso, exercícios físicos regulares e monitoramento de índices hormonais**, com ou sem a reposição destes, são muito importantes para o restabelecimento de um **bom padrão de vida**. A volta do bem estar corporal mental e sexual traz conforto e felicidade a quem passa pela andropausa.

Além do recomendado acima, uma boa qualidade do sono e não fumar são exemplos de recomendações que podem retardar o aparecimento da deficiência de testosterona. Como a reposição hormonal, novos **estudos e pesquisas** tendem a **melhorar as condições de envelhecimento dos seres humanos**.

Todos deveriam procurar conhecer e entender o que está acontecendo e o que já está em utilização na medicina, no mundo e aqui no Brasil, para diminuir os problemas de saúde, principalmente **os que começam a surgir após os 40 anos**.

Para muitos de nós este avanço está chegando tarde, e talvez não possamos nem ser beneficiados de alguns ainda não liberados, mas já existem tratamentos que melhoram bastante a qualidade de vida dos mais velhinhos, e acho que **merecemos isso!**

Só não sei como ficará o mundo, com **gente demais nascendo**, principalmente nas classes com menos condições para tal, e com **gente demais durando mais tempo**. Teremos como problemas graves, no mínimo:

1. Mais desemprego;
2. Dificuldades econômicas dos países, com pagamentos de aposentadoria e tratamento das pessoas mais idosas;
3. Problemas alimentares e de saúde.

Mas isso são problemas sociais e políticos a serem estudados com muita seriedade, sem interferências ideológicas políticas ou religiosas, pelas sociedades de todo o mundo – e já estão mais de 50 anos atrasados! O nosso problema, por enquanto é: **melhorar nossa qualidade de vida!**

Leiam tudo que seja sério e bem baseado; pesquisem; procurem os médicos mais modernos e se cuidem, pois **viver, de preferência saudável, é muito bom!** Eu já estou tomando alguns hormônios e vitaminas especiais, além de ser meio exagerado na manutenção da forma física, participando inclusive de competições de natação do Master, mas isso eu fiz a vida toda e só relaxei um pouco quando andei em torno dos 50 anos (o que não deveria).

A revista Isto É do mês de novembro de 2.011 publicou matéria bem interessante a respeito do **por que envelhecemos e como retardar esse processo, da qual transcreverei alguns trechos interessantes a seguir:**

*"Neste momento, há dezenas de centros de estudos espalhados pelo mundo buscando entender **por que envelhecemos e como retardar esse processo**. O que se quer é encontrar formas de nos deixar jovens por mais tempo, adiando o tempo em que o corpo vai perdendo gradativamente o vigor e a saúde. Na última semana, dois importantes grupos de pesquisa anunciaram passos decisivos nessa direção. Cada um a seu modo, eles conseguiram promover uma espécie de **rejuvenescimento celular**, feito fascinante que contribuirá para ajudar a **atenuar os desgastes** promovidos no organismo pela passagem do tempo."*

*"O primeiro trabalho foi realizado por cientistas da **Clínica Mayo**, dos Estados Unidos. O foco dos pesquisadores foram as chamadas **células senescentes**. Uma célula jovem apresenta grande capacidade de se multiplicar. Com o correr dos anos, porém, ela vai perdendo essa habilidade até entrar em uma fase na qual consegue fazer apenas um número limitado de divisões. **É uma espécie de limbo, quando ela nem se replica normalmente, nem morre. Quando entra nesse período, é batizada de senescente**. A etapa antecede a última do ciclo de uma célula, quando ela perde completamente o poder de se dividir e morre."*

*"Há anos a ciência já sabia que essas células estavam **envolvidas no surgimento de doenças associadas ao envelhecimento**, mesmo estando presentes em pequena quantidade no organismo – estima-se que somem entre 10% e 15% do total de células de um idoso. O que ninguém tinha conseguido até agora era **neutralizar seus efeitos**. E foi exatamente o que os cientistas americanos fizeram, em cobaias, realizando uma espécie de 'limpeza'."*

"A **segunda pesquisa** também utilizou **células senescentes**. Os autores foram os pesquisadores da **Universidade de Montpellier**, na França. Ao contrário dos colegas americanos, **seu objetivo não era destruir essas células, mas rejuvenescê-las**. Deixá-las tão jovens a ponto de apresentarem as mesmas características de uma **célula-tronco embrionária**, a mais versátil de todas, capaz de gerar qualquer tecido do corpo. A façanha, inédita, foi realizada."

"Agora, esperamos que nossa descoberta ajude a retardar o surgimento de doenças associadas ao envelhecimento", disse à ISTOÉ o pesquisador Jean-Marc Lemaître, coordenador da experiência."

"Nos consultórios, **uma estratégia chama atenção também pela polêmica que desperta** – e pelo **número de pessoas que a estão adotando para tentar atrasar o relógio do tempo. Trata-se da modulação hormonal**. Aqui, ao contrário da reposição, que administra hormônios quando sua queda já provocou efeitos visíveis na forma de fadiga, mal-estar e outras disfunções, **o intuito é estabelecer vigilância para que esses desconfortos nem cheguem a aparecer ou cheguem mais brandos**. Por isso, a qualquer sinal de queda, os médicos adeptos desta terapia agem."

"De fato, **está claro para a medicina que ao longo dos anos há uma acentuada mudança nos padrões hormonais**. Isso ocorre tanto com os **hormônios sexuais (os femininos estrógeno e progesterona e o masculino testosterona)** quanto com outros hormônios. O **desequilíbrio nesse sistema fundamental para o bom funcionamento do corpo** resulta no aparecimento de vários sintomas. **Pode haver mais cansaço, perda de força muscular ou outros desconfortos mais característicos do avanço da idade, além de deixar o indivíduo mais vulnerável a doenças associadas ao envelhecimento**."

"Baseados nessa premissa, muitos especialistas defendem a aplicação da modulação hormonal. São vários os hormônios utilizados. O **do crescimento**, para impedir a redução de massa muscular. A **testosterona** – tanto em homens quanto em mulheres – para aumentar força e vitalidade. O **T3**, produzido pela tireoide, cuja queda está associada ao aumento do risco de infarto. Usam ainda o **dehidroepiandrosterona (DHEA)** para o fortalecimento do sistema imunológico e reparo celular, e a **pregnenolona**, associada ao correto desempenho das funções cerebrais."

"Também há a **indicação de vitaminas** que interferem diretamente na produção de hormônios, contrabalançando o ataque feito pelas toxinas. Nesse sentido, **a descoberta mais recente diz respeito à ação da vitamina D**."

Outro problema que preocupa muito os homens quanto a qualidade de vida no envelhecimento, e isso, com certeza, a **partir dos 40 anos**, é o **problema da próstata**, disfunções sexuais e a decadência física. O **crescimento benigno da próstata**, que a faz aumentar de tamanho, **iniciando uma obstrução** do canal da uretra é um fenômeno que ocorre com praticamente todos os homens. Os sintomas iniciais são: urinar sucessivas vezes, dificuldades de ficar em uma reunião prolongada e ter de levantar à noite, prejudicando o sono.

O crescimento benigno da próstata é quase inexorável: todos os homens vão ter em maior ou menor grau - felizmente, apenas um terço, 30%, tem sintomas mais significativos que exigem apoio médico. O **câncer** na próstata adquire maior relevância porque tem uma grande prevalência: **18%** dos homens - um em cada seis - manifestarão a doença. Se esse tumor não é identificado no momento certo e se expande, saindo para fora da próstata, as chances de cura caem para 30%. É um tumor muito comum e se for detectado a tempo, há como resgatar o paciente.

O exame de toque - um dos meios de se detectar a doença - gera na cabeça dos homens fantasias negativas e receios, mas, na verdade, eles tem muito medo da dor. Tanto é que os que fazem pela primeira vez, no ano seguinte perdem o medo. Leva três ou quatro segundos e não dói. Então, um dos fatores de resistência é eliminado. Existe um segundo sentimento, que é muito forte: expressar, exteriorizar uma fraqueza se a doença for descoberta.

Estive pesquisando na Internet sobre um medicamento fitoterápico para a próstata, o **Saw Palmetto**, e tive até dificuldades para análises, porque a maioria das informações e fóruns tratava mais de **crescimento do cabelo** do que do **tratamento da próstata**. Estou utilizando o saw palmetto para a próstata, mas verifiquei que crescem mais rápido os pelos do nariz, a barba e até na orelha, e até as unhas crescem mais rapidamente, o que é "um saco", mas para os mais carecas deve ser muito bom.

O maior problema é que os corruptos de plantão da ANVISA **proibiram sua manipulação** e dificultam a sua venda, pois existem medicamentos receitados pelos médicos, caríssimos e que são mais lentos e têm mais efeitos colaterais danosos. (Medicina Alternativa de A a Z - Edições Natureza © - Todos os direitos reservados. 2.003 - 2.006 Edições Natureza © - Todos os direitos reservados. 2.003 - 2.011 18 de Fevereiro de 2011)

Saw Palmetto - Serenoa Reppens - Trata e Previne o Aumento da Próstata; Combate os Sintomas da Hiperplasia da Próstata (HPB), como: Dificuldade de iniciar a micção, Fluxo urinário fraco, Idas frequentes ao banheiro, à noite em especial, Retenção de urina, Dor ao urinar.

Trata a Prostatite: congestão, edema e inflamação da próstata; Combate a calvície pela inibição do DHT.

O Saw Palmetto ou Serenoa reppens é uma pequena palmeira que cresce irregularmente no Texas até a Carolina do Sul, nos Estados Unidos, possui hastes espinhosas e serradas que pendem da base de cada folha. Com um ciclo de vida que dura 700 anos, a planta parece quase indestrutível, resistindo à seca, à infestação de insetos e ao fogo.

As propriedades medicinais dessa planta advêm de suas frutas preto-azuladas semelhantes a amoras, que geralmente são colhidas entre agosto e setembro.

O saw palmetto possui uma longa história de uso popular. Os índios norte-americanos utilizavam-no para o tratamento de distúrbios do trato urinário. Os primeiros colonizadores, observando a vitalidade dos animais que consumiam as frutas dessa planta, decidiram utilizá-la, também, como um **tônico geral**.

Durante anos, essa planta foi indicada para o **alívio de tosse persistentes** e para melhorar a **digestão**. Hoje, a fama de Saw Palmetto ou Serenoa reppens deve-se principalmente à sua capacidade de **aliviar sintomas de uma próstata aumentada** - utilização essa comprovada por muitos estudos científicos.

Na Itália, na Alemanha, na França e em outros países, os médicos prescrevem rotineiramente o saw palmetto para o tratamento do aumento benigno (não-canceroso) da próstata, conhecido clinicamente como **HPB**, que se refere à **hiperplasia" (ou "hipertrofia") prostática benigna**.

Quando a glândula prostática masculina, que possui o tamanho de uma noz, torna-se aumentada, doença comum que afeta mais de metade dos homens acima dos 50 anos de idade, ela pode pressionar a uretra, o canal que transporta a urina da bexiga para fora do pênis, passando através da próstata.

Os sintomas resultantes incluem micção frequente (principalmente à noite), fluxo urinário enfraquecido, micção dolorosa e dificuldade de esvaziamento completo da bexiga.

Os pesquisadores acreditam que a Serenoa reppens alivia os sintomas da HPB de várias maneiras. O mais importante é que ela parece alterar os níveis de muitos hormônios que causam a multiplicação das células prostáticas. Além disso, a planta pode atuar **eliminando a inflamação e reduzindo a inchaço do tecido**.

Estudos descobriram que o saw palmetto **produz menos efeitos colaterais** (como a impotência) e resultados mais rápidos que a finasterida, o medicamento prescrito para a próstata. Além disso, o saw palmetto demora apenas cerca de 30 dias para se tornar eficaz, ao passo que o medicamento convencional pode levar seis meses.

Como a Serenoa reppens afeta os níveis dos hormônios que promovem o câncer, os cientistas também estão investigando sua possível importância na prevenção do câncer da próstata.

O Saw Palmetto se mostrou mais eficaz no tratamento de BPH do que medicamento usual Proscar (5% dos pacientes utilizando Proscar sofreram de diminuição da libido, desordens ejaculatórias, e até impotência).

O extrato de Saw Palmetto diminui a frequência urinária dos pacientes com BPH, especialmente a noite. Essa frequência anormal é causada pela inflamação da bexiga e aumento da próstata. Este extrato também age na bexiga, aumentando sua capacidade de contração e, por consequência, de expelir a urina.

A ação do extrato é conhecida. Ele previne que a testosterona seja convertida em dehidrotestosterona, hormônio responsável pela multiplicação das células da próstata, que quando ocorre de forma anormal, causa o aumento da mesma.

Você encontrará maiores informações no site:

<http://www.farmalife.com.br/farmalife/paginas/93599.pdf>

Não resta a menor dúvida de que existem muitos outros ingredientes para se ter uma melhor qualidade de vida e se buscar a saúde e a felicidade, mas creio que por aqui já temos uma enorme quantidade desses ingredientes, junte seus neurônios, bata tudo no liquidificador e beba a vontade! Não se esqueça de que essa receita deve ser complementada pela **Amizade**.

AMIZADE

É difícil e raro encontrar um amigo fiel, um amigo de verdade. Mas existem algumas regras que podem nos ajudar a conquistar e preservar uma amizade preciosa:

- 1. Se quiserem ter amizades longas, procurem ter memória curta.*
- 2. Se procurarem amigos sem defeitos, não terão nenhum amigo.*
- 3. Seu melhor amigo é aquele que traz à tona o que há de melhor em você.*
- 4. Um amigo é alguém que compreende seu passado, acredita em seu futuro e o aceita hoje, do jeito que você é.*
- 5. A amizade não deve ser vista como algo que recebemos e sim como algo que oferecemos.*
- 6. É bom ter um amigo para compartilhar as tristezas; mas é indispensável ter um amigo para compartilhar as alegrias.*
- 7. Ninguém é tão autossuficiente que não precise de um amigo.*
- 8. Não há maior riqueza no mundo, do que ter bons amigos.**
- 9. Mas não nos esqueçamos que: para se ter um amigo, é preciso ser um bom amigo.**
- 10. Muita gente se esquece, mas a amizade é uma estrada de duas mãos.*

Autor: Rabino Henry I. Sobel

Mudar hábitos alimentares...

Fazer exercícios...

Relaxar mais na vida...

Gostar mais das pessoas...

É como comer ou se coçar:

É só começar e você continua!!!!

Atualizada em 23 de fevereiro de 2.015.

Euro Brasília Vieira Magalhães – curioso de filosofia e professor de Educação Física.