

# SAÚDE & BEM-ESTAR

FORMAS NATURAIS DE DESFRUTAR DA VIDA AO MÁXIMO.

+ A ciência dos **SUPERALIMENTOS**

+ **MITOS OU REALIDADE?**

Os remédios fitoterápicos que funcionam  
(e os que não funcionam)

+ O poder das **BACTÉRIAS**

+ Os verdadeiros benefícios  
do **EXERCÍCIO FÍSICO**

+ Soluções naturais que ajudam  
durante **A GRAVIDEZ E O PARTO**

+ Top 20 **ARMAS CONTRA O STRESS**

+ **A FARMÁCIA DA NATUREZA**

Medicamentos à base de plantas,  
bactérias e animais

+ **TORNEIRA TERAPÊUTICA** A adição  
de lítio à água que bebemos é benéfica?

+ **A FALÁCIA DAS ALERGIAS**

Devemos abolir o glúten e a lactose?





# A Ciência dos *Superalimentos*

Couve-de-folhas e chia, bagas de góji e mirtilos, salmão e espinafres. Investigamos a ciência que explica porque é que os “superalimentos” são tidos como a fórmula mágica capaz de curar todos os males e quais os que podem merecer o prefixo “super”. **POR JAMIE MILLAR**

ISTOCKPHOTO



GETTY IMAGE



alimentação”, refere Patel. Todos os especialistas aqui citados destacaram a importância de consumir uma grande variedade de alimentos “integrals naturais”, o que, por sua vez, reduz a sua importância individual. “Nenhum alimento ou bebida isolado é suficientemente importante para se sobrepôr a todo o nosso estilo de vida em geral”, defende Nieman.

Outra consequência indesejada da moda dos “superalimentos” pode ser sentida nos seus países de origem, à medida que ganham fama no mundo desenvolvido. A quinoa, “o cereal milagroso dos Andes”, triplicou de preço entre 2006 e 2011, tornando-se demasiado cara nos países de origem, o Peru e a Bolívia. A diversidade de culturas também sofreu um golpe, já que os agricultores optam pelo produto mais lucrativo.

E, ironicamente, os habitantes desses países acabam por comer mais “comida de plástico” importada, porque é mais barata. Entretanto, o governo da Etiópia levantou um embargo à exportação do *teff* (um “supercereal” sem glúten), imposto em 2006 quando surgiram receios de uma quebra no fornecimento deste cereal. Estão a aumentar primeiro a

produção em 40% para assegurar o fornecimento adequado, mas subsistem preocupações.

Os “superalimentos” também nos podem sair dispendiosos – fazem-nos gastar mais, alimentando a ideia errada de que uma alimentação saudável tem de ser cara e levam-nos a ignorar outros alimentos benéficos.

“Não foi provado que o açaí e outros alimentos ‘exóticos’ sejam mais saudáveis do que outros alimentos e existem poucos estudos de longo prazo, se é que existem, sobre os seus efeitos sobre a doença”, afirma Patel. Se é que os “superalimentos” existem, estarão escondidos por detrás de uma identidade secreta, quais discretos Clarks Kents nas prateleiras dos produtos agrícolas naturais. “O alho está mais do que comprovado”, lembra

As batatas são económicas, nutritivas e saciantes, mas não recebem muita atenção.

Patel. “As batatas são económicas, nutritivas e saciantes, mas não recebem muita atenção – ou recebem atenção negativa, por terem polpa branca.” Por fim, enquanto os “superalimentos” podem ser enganadores, não devemos pôr os brócolos na mesma cesta da água de coco (um subproduto agrícola açucarado que não é melhor para hidratar do que a velha e simples H<sub>2</sub>O).

“O termo tem mais a ver com marketing do que com significado”, reforça Katz. “Mas, é claro, também não existe uma definição exata de ‘comida de plástico’. Por vezes, compreendemos os termos sem uma definição exata. E a densidade nutritiva significa, por norma, um alimento melhor. É claro que há complicações na forma como os nutrientes são metabolizados. Mas isso não diminui o valor dos alimentos naturalmente ricos em nutrientes.”

Simplemente, não são necessariamente os mais publicitados. Ou os mais dispendiosos. Em vez de venerar certos “superalimentos”, pense na sua alimentação como *Os Vingadores*: um conjunto variado de personagens coloridas com diferentes poderes que funcionam bem em conjunto. E a maior parte deve ser verde. ■

GETTY IMAGES

## Heróis do dia a dia

Não são novos nem exóticos, e nem sempre recebem a nossa máxima atenção. Mas se estes “superalimentos” amplamente disponíveis ainda não estão na sua cozinha, já deviam estar.



### ALHO

Conhecido pelo cheiro forte, existem indícios de que este bolbo pode baixar a pressão arterial e o colesterol, além de prevenir constipações e até algumas formas de cancro.



### AZEITE EXTRA VIRGEM

Um pilar da cozinha mediterrânica, as gorduras saudáveis neste óleo “milagroso” combatem a doença cardiovascular e as inflamações.



### BRÓCOLOS

Com elevados níveis de vitamina C e ácido fólico natural, este legume crucífero fibroso pode diminuir o colesterol e os triglicéridos, causadores de doenças cardiovasculares.



### MAÇÃ

A ingestão deste fruto rico em antioxidantes e fibras tem sido associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, asma e algumas formas de cancro.



### CEBOLA

Este membro do género *Allium* contém quercetina, um poderoso antioxidante anti-inflamatório capaz de baixar a pressão arterial e reduzir o risco de cancro.



### NOZ

Tem a maior atividade antioxidante de todos os frutos secos e é o único com uma quantidade significativa de ómega 3. Um estudo sugere que pode evitar doenças cardiovasculares.



### TOMATE

Tecnicamente um fruto, é pobre em amidos e açúcar, mas rico em fibra, vitamina C, betacaroteno e um poderoso antioxidante chamado licopeno. Cozinhá-lo em azeite aumenta a sua absorção.



### BETERRABA

Rica em ferro e ácido fólico, torna-o mais difícil de “deitar abaixo”: os nitratos baixam a pressão arterial e o seu melhor tempo pessoal, e alguns estudos mostram um desempenho superior no exercício físico.



### ESPINAFRES

O “superalimento” preferido do Popeye contém elevados níveis de cálcio (fortalecedor ósseo) e vitamina K, bem como de vitamina A, e quase tanto ferro como a carne de vaca.



### SALMÃO

Os peixes gordos reduzem o risco de doença cardiovascular, baixando a pressão arterial e lubrificando as artérias. O salmão é rico em ómega 3, vitamina D, algumas vitaminas B e selénio.

GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO



## Atinja a “euforia do corredor”

*Demonstrou-se que correr liberta endorfinas e ajuda a dormir.*

Para além da influência positiva que o exercício tem sobre a força do corpo, a redução de gordura e as funções corporais em geral, também pode desencadear uma série de reações químicas que influenciam a resposta hormonal do corpo e reforçam o cérebro de várias formas.

“Um dos benefícios mais amplamente reconhecidos é a ‘euforia do corredor’”, explica Peter Herbert, fisiologista da Universidade do País de Gales Trinity Saint David. Na década de 1990, a ciência começou a identificar relações entre o exercício e sentimentos de euforia que derivam da libertação de opiáceos naturais.

“A ‘euforia do corredor’, sabemos hoje, deriva da formação de endorfinas no corpo destinadas a aliviar a dor.”

Apesar de se admitir que o ambiente ideal para a libertação de endorfinas é a corrida de esforço, Herbert destaca que muitas formas de exercício podem provocar a “euforia”. Uma investigação da Universidade de Oxford descobriu que até o simples exercício em grupo eleva a libertação de endorfinas mais rapidamente do que praticar exercício sozinho.

“Estas endorfinas são neuropeptídeos opiáceos

– substâncias que adormecem a dor, à semelhança de opiáceos como a morfina e a codeína”, acrescenta. Como resultado, o exercício e a libertação de endorfinas e substâncias como os endocanabinóides podem contribuir para o alívio da dor e o relaxamento.

E para quem lê estas linhas na cama sem conseguir adormecer, saiba que, na próxima vez que tiver dificuldade em obter uma boa noite de sono, calçar os ténis pode fazer uma grande diferença. Vários estudos confirmam que a qualidade do sono para quem sofre de insónias pode melhorar bastante com o exercício.

GETTY IMAGES

## Mantenha o seu coração saudável

*Caminhe um mínimo de 150 minutos por semana para baixar o risco de doença cardíaca.*

À medida que o corpo se adapta às exigências que o exercício lhe coloca, outros benefícios tornam-se visíveis.

A hipertensão pode ser combatida através do exercício. “Demonstrou-se que a atividade aeróbia, mesmo de intensidade moderada, através de caminhadas regulares, provoca adaptações vasculares,

desenvolvendo os vasos capilares, diminuindo a constrição na circulação periférica e contribuindo para a regulação da pressão arterial”, refere John Brewer, diretor da Escola de Desporto, Saúde e Ciência Aplicada da Universidade de St. Mary.

É apenas um exemplo de como o exercício pode contribuir

significativamente para reduzir as doenças cardiovasculares. Praticar pelo menos 150 minutos de uma atividade aeróbia de intensidade moderada pode baixar o risco de doença cardíaca, de acordo com a Associação Americana do Coração – ao mesmo tempo que melhora os seus níveis de colesterol.



## Defesa contra a depressão

*O exercício estimula a produção de serotonina, que melhora o humor.*

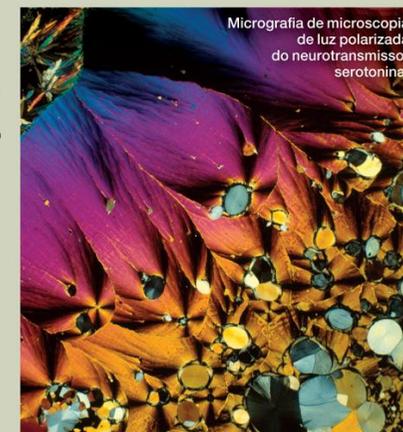
Estudos revelam que o exercício pode reduzir o stress e tem efeitos a longo prazo sobre o humor.

Ao longo do tempo, a resposta hormonal que o exercício desencadeia é um tratamento eficaz para a depressão. Uma investigação publicada no *Journal of Psychiatry and Neuroscience* revelou níveis elevados de triptofano em atletas, em especial nos praticantes de corrida de resistência – o que é um indicador de elevados níveis de um neurotransmissor melhorador do humor, conhecido como serotonina. Especialistas em psicologia na Universidade

de Essex, em Inglaterra, também registaram melhorias significativas na autoestima e no humor, bem como menos casos de depressão entre pessoas que praticam exercício físico no exterior.

“Para muitas pessoas, o exercício e o impacto positivo que tem na sua aparência também pode ser um remédio para a melancolia”, observa John Brewer, da Universidade de St. Mary, em Londres.

“Os estudos confirmam que [o exercício] pode contribuir para tratar a baixa autoestima, em especial entre pessoas que treinam em grupo.”



GETTY IMAGES / SCIENCE PICTURE LIBRARY



# TERAPIAS ALTERNATIVAS

OS BENEFÍCIOS REAIS QUE ESTES TRATAMENTOS PODEM PROPORCIONAR.

- + **PRÁTICAS ORIENTAIS** As vantagens para a saúde do ioga e do tai chi
- + **A ACUPUNTURA DECIFRADA** O que sabemos sobre esta prática ancestral
- + Separamos os factos da ficção no que toca à **QUIROPRÁTICA**
- + **TRATAMENTOS ALTERNATIVOS** que funcionam (e outros que nem tanto)
- + Os efeitos impressionantes da **MEDITAÇÃO EM MINDFULNESS**
- + Explore **O PODER DA MÚSICA**





# TERAPIAS *Alternativas* Os Bons, os Maus e os Vilões

Das plantas medicinais à hipnoterapia, abordamos alguns dos tratamentos e medicamentos alternativos mais conhecidos, revelando os que podem funcionar e os que devem ser evitados. **por EDZARD ERNST**

“**T**erapias alternativas” é a designação genérica de uma variedade de tratamentos, que pouco têm

em comum, a não ser o facto de não serem aceites pela maioria dos profissionais de saúde convencionais.

Logo, quaisquer julgamentos genéricos sobre a sua eficácia são de algum modo desprovidos de sentido. Muito poucas terapias alternativas se apoiam em evidências científicas e, segundo o conhecimento geral,

nenhuma funciona melhor do que o tratamento convencional para uma dada doença.

Porque são, então, tão populares? O motivo – correta ou incorretamente – está no facto de os clínicos convencionais serem muitas vezes incapazes de construir relações terapêuticas com os doentes que sejam tão empáticas e compassivas como as dos terapeutas alternativos. Por outras palavras, a atual popularidade da medicina alternativa é ainda uma forte crítica ao moderno sistema de saúde.

A maioria pensa que os tratamentos alternativos são naturais, logo,

isentos de riscos. Este é um erro perigoso, porque a Natureza não é necessariamente inofensiva e mesmo tratamentos aparentemente inocentes podem colocar a vida em risco.

Se, por exemplo, um doente com cancro trocar os tratamentos da medicina convencional por uma terapia alternativa, a sua vida pode correr sério perigo. A mensagem é, pois, que todo o cuidado é pouco, devendo estudar-se os resultados comprovados cuidadosamente e com espírito crítico. Se uma terapia alternativa parecer demasiado boa para ser verdade, provavelmente é. →