

BEM-ESTAR



Marcio Mello
Formado em Educação Física com especialização em treinamento de atletas de alto nível, ele produz conteúdo no YouTube UFP



A gordura da cintura é a pior

Aumentar o percentual de gordura e ficar com sobrepeso, já é uma questão de saúde séria. Mas quando essa gordura se aloja nas pernas, quadril ou braço ela é bem menos nociva do que quando se acumula na barriga.

Na verdade, assim como exames de sangue e de imagens mostram, a distribuição da gordura na pessoa, os números da circunferência abdominal também estão intimamente ligados a maior ou menor possibilidade de desenvolver certas doenças, como o câncer, por exemplo. E que números são esses? Para os ho-

mens, a circunferência abdominal não deve passar dos 94 cm, porque já existe um risco alto. Mas, se passar de 102 o risco para a ser muito alto. Com as mulheres, já existe risco se a cintura for maior que 80, e o risco é muito alto se for maior que 88 cm.

De acordo com um estudo da Agência Internacional de Pesquisa do Câncer, da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado no British Journal of Cancer, quanto maior for o tamanho da cintura, maior o risco de desenvolver certos tipos de câncer. O estudo analisou dados de 43 mil participantes por um período de 12 anos, e demonstrou que o excesso de peso está ligado a 13 tipos de câncer, entre eles o de intestino, pâncreas e fígado. Do grupo de pacientes, cerca de 1.600 foram diagnosticados com algum tipo de câncer relacionado à obesidade. Segundo os cálculos dos médicos, 11 cm a mais na cintura equivalem a um aumento de 13% no risco de desenvolver a doença. No caso do câncer de intestino, a relação com o tamanho da cintura é ainda maior: apenas 8 cm a mais representam uma chance 15% maior de ter a doença. O risco para o desenvolvimento de diabetes também é muito maior. Até mesmo a expectativa de vida diminui para as pessoas que apresentam esse

excesso de gordura na região abdominal.

Existe uma explicação para isso. Nós temos 2 tipos de gordura em nosso corpo, a gordura subcutânea e a visceral. A subcutânea, como o nome já diz, fica entre os músculos e a pele, e você consegue pegar beliscando. É ela,

que em excesso, esconde os músculos do famoso abdômen rangido. Já a visceral, fica por trás da parede abdominal, entre os órgãos. É essa que é a mais perigosa para a saúde, porque aumenta a inflamação nos órgãos, através da liberação de substâncias chamadas adipocinas, que aumentam a pressão arterial e influenciam a insulina. Ao mesmo tempo, a gordura visceral, também diminui a quantidade de adiponectina no corpo, um hormônio essencial para a queima de gordura e que ajuda a acelerar o metabolismo. O resultado é que passa a ter mais triglicérides na corrente sanguínea, menor sensibilidade à insulina, maior tensão no bombeamento do sangue. A gordura visceral deixa a barriga protusa e dura, e um tic tac no relógio para as consequências que pode trazer para a vida.

A gordura visceral deixa a barriga dura, e é um tic tac no relógio para as consequências que pode trazer para a vida.

Para quem ainda acha que estamos falando em estética, em padrões de beleza, vale a pena saber sobre um estudo realizado com 350 mil homens e mulheres europeus e publicado no New England Journal of Medicine, que comprovou que ter uma cintura aumentada pode quase dobrar o risco de morte prematura, mesmo que o peso corporal esteja normal. O que mais uma vez comprova que o IMC não pode ser usado como parâmetro. O tamanho maior da cintura é capaz de desenvolver várias doenças cardiovasculares, pressão alta, derrame, resistência insulínica, diabetes, apnéia do sono e até doenças degenerativas, como Parkinson e Alzheimer.

No Japão, esse assunto é levado a sério. E não é para que todos sejam esteticamente magros. O japonês faz matemática. E eles sabem que ter a circunferência abdominal impacta de forma absurdamente negativa tanto para a saúde pública, quanto para a saúde privada. Lá, os planos de saúde são obrigados a controlar o tamanho da circunferência abdominal de seus associados. E quem se cuida e procura estar saudável, tem benefícios, como desconto na mensalidade dos planos.

Para quem ainda acha que estamos falando em estética, em padrões de beleza, vale a pena saber sobre um estudo realizado com 350 mil homens e mulheres europeus e publicado no New England Journal of Medicine, que comprovou que ter uma cintura aumentada pode quase dobrar o risco de morte prematura, mesmo que o peso corporal esteja normal. O que mais uma vez comprova que o IMC não pode ser usado como parâmetro. O tamanho maior da cintura é capaz de desenvolver várias doenças cardiovasculares, pressão alta, derrame, resistência insulínica, diabetes, apnéia do sono e até doenças degenerativas, como Parkinson e Alzheimer.

Cobertura vacinal infantil melhora em todo o país

População protegida aumentou para 13 dos 16 principais imunizantes do calendário infantil; pólio é um exemplo

BERNARDO YONESHIGUE
bernardo.yoneshigue@globo.com.br

O Ministério da Saúde informou que houve aumento nas coberturas vacinais de 13 dos 16 principais imunizantes do calendário infantil do Programa Nacional de Imunizações (PNI) em 2023. O resultado, observado em todo o país, consolidou a reversão da queda dos índices vacinais enfrentada pelo Brasil desde 2016.

A média de alta foi de 7,1 pontos percentuais comparado com dados de 2022. Entre os destaques de crescimento estão: as vacinas contra a poliomielite (VIP e VOP), pentavalente (que protege contra difteria, tétano, coqueluche, Haemophilus influenzae b e Hib e hepatite B), rotavírus, hepatite A, febre amarela, meningocócica C (1ª dose e reforço), pneumocócica 10

(1ª dose e reforço), tríplice viral (1ª e 2ª doses, contra sarampo, caxumba e rubéola) e reforço da tríplice bacteriana (DTP).

“Os números consolidados reafirmam que estamos no caminho certo, de retomada das coberturas vacinais de nossas crianças, após quedas consecutivas nos últimos anos, e de reconstrução de uma das principais políticas de saúde pública do país”, disse a ministra da Saúde, Nísia Trindade.

Nacionalmente, a imunização que mais cresceu em cobertura foi o reforço da tríplice bacteriana, com 9,23 pontos, passando de 67,4% em 2022 para 76,7% no ano passado. Ao avaliar a cobertura vacinal entre os estados, a maioria apresentou melhoria na cobertura das 13 vacinas citadas. A pasta também divulgou que foram investidos mais de



Bom amigo. 24 Getinha se transformou no símbolo da vacinação no Brasil: caiu o número de crianças desprotegidas para poliomielite em 2023

RS 6,5 bilhões em 2023 para a compra de imunizantes e a previsão é que esses recursos alcancem R\$ 10,9 bilhões em 2024. Sendo R\$ 150 milhões destinados aos estados e municípios, montante que deve se repetir este ano.

PÓLIO

Em paralelo, novos dados divulgados ontem pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) mostram que o número de crianças brasileiras menores de um ano desprotegidas da poliomielite no Brasil caiu em 2023 em relação ao ano anterior.

De acordo com o levantamento, nasceram 2,56 mi-

lhões de crianças no Brasil em 2022, mas 243 mil delas não receberam a primeira dose contra a pólio. Já no ano seguinte, quando foram 2,42 milhões de nascidos, o número de bebês que não foram protegidos caiu para 152,5 mil, quase 100 mil a menos.

A queda no número de crianças vulneráveis à paralisia infantil é um caso emblemático da melhora na cobertura vacinal após anos sucessivos de queda.

Segundo dados do DataSUS, plataforma mantida pelo Ministério da Saúde, o Brasil alcançou 98% dos menores de um ano protegidos contra a pólio em 2015,

porém, desde então, não conseguiu ultrapassar 90% a meta preconizada pela pasta e de ao menos 95%.

Em 2022, chegou a 77%, o que já foi um avanço em relação aos 71% do ano anterior. Já no ano passado, subiu novamente e alcançou 84,67% do público-alvo.

Youssef Abdel-Jellil, representante da Unicef no Brasil, destaca que ainda há trabalho a ser feito, mas afirma que os números merecem ser celebrados.

“A retomada da imunização no Brasil é um avanço que merece ser comemorado, mostrando um esforço do país para cuidar da saúde de cada criança. Os desafios,

no entanto, ainda existem e precisam ser adequadamente abordados. É urgente encontrar e imunizar cada menina e menino que não recebeu as vacinas”, defende em nota.

“Essa busca tem de ultrapassar os muros das unidades básicas de saúde e alcançar outros espaços em que crianças e famílias, muitas em situação de vulnerabilidade, estão. Nesta Semana Mundial de Imunização, destacamos a urgência de um compromisso de país, levando a imunização para escolas, CRAS (Centros de Referência de Assistência Social) e outros locais e equipamentos públicos”, continua.

Estudo define as 5 frutas mais saudáveis do mundo

Pesquisa busca entender quais alimentos oferecem uma maior quantidade de nutrientes em relação à sua ingestão calórica

Estudo realizado pela Universidade William Paterson, em Nova Jersey, nos Estados Unidos, mostrou quais são os 41 alimentos mais saudáveis do mundo. No top 10, estão verduras e legumes, como agrião, acelga e espinafre. As frutas, apesar de não estarem presentes entre os primeiros lugares, fazem parte importante da lista.

Durante a análise, os cientistas focaram na concentração de 17 nutrientes essenciais, incluindo vitaminas A e B12, em relação à quantidade de calorias presente em cada alimento. O método da pesquisa

busca entender quais alimentos oferecem uma maior quantidade de nutrientes em relação à sua ingestão calórica.

Entre as frutas, o azeite de linhaça foi o mais bem listado. Segundo os pesquisadores, ele tem 53 mg de vitamina C a cada 100 g e contém cálcio, magnésio, potássio, além de fibras. A vitamina C é importante para o sistema imunológico, protege contra os radicais livres e é necessária, por exemplo, para a produção de colágeno.

Em segundo lugar está o morango, com 62 mg a cada 100 g de vitamina C. Os mo-



Nutritivos. Morangos estão em segundo na lista

rangos contêm ainda mais vitamina C do que as frutas cítricas. Além disso, eles são ricos em ácido fólico, ferro, magnésio e cálcio. O ferro contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e auxilia no transporte de oxigênio.

Em terceiro lugar está a laranja, uma das frutas que tem vitamina C. Além disso, elas são ricas em potássio e magnésio, mineral essencial que regula uma variedade de reações bioquímicas e funções celulares no corpo.

Logo em seguida, os pesquisadores, colocaram a to-

ranja entre as frutas mais saudáveis do mundo, mais especificamente a variedade vermelha e rosa. Ela contém vitamina A ou betacaroteno, que são importantes para melhorar a visão e o sistema imunológico.

Por último, mas não menos importante, vêm as amoras, que são ricas em cálcio, potássio e magnésio, além de ferro e manganês. Os pigmentos contidos nelas, chamados antocianinas, conferem a cor escura às amoras e protegem as células contra os radicais livres.

Além de destacar as comidas mais saudáveis do mundo, o estudo reforça a importância de uma alimentação diversificada e equilibrada, que inclua tanto vegetais quanto frutas, para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais.