

BEM-ESTAR



Marcio Mello
Formado em Educação Física com especialização em treinamento de atletas de alto nível, ele atua como consultor para atletas e equipes de treinamento.



Suco verde e shakes

Sempre recebo muitas dúvidas e decido escolher as duas campeãs de audiência para escrever esta coluna. Hoje respondendo a perguntas sobre alimentação que, quase sempre, estão ligadas a tendências do momento que levam as pessoas a cometerem erros e acreditarem em milagres. Não existe solução milagrosa!

Uma das delas é sobre substituir a última refeição por suco verde, se isso é uma estratégia eficiente para emagrecer. Sendo que a maioria das pessoas que fizeram

essa pergunta estão acima do peso e que não praticam nenhuma atividade física.

A primeira pergunta que eu me fiz foi: refeição noturna seria o jantar ou uma última refeição depois do jantar, antes de dormir? Porque a expressão "refeição noturna" me deixou com essa dúvida. Se a intenção é trocar o jantar por um suco verde, certamente vai ajudar a perder peso. Afinal, você está trocando um prato de comida de, sei lá, 500 calorias, por um suco de 100, 200. Logo, há uma diminuição de calorias perto de 300 a 400 por dia. O que é, até, bastante. Agora, se você janta, e, antes de dormir, toma um suco verde, não. Você não reduziu calorias, e não existe outra forma de emagrecer que não fazendo esse balanço cambiar pro lado do menos. Tomar suco verde não faz ninguém emagrecer. A não ser que esteja estagiado, aí pode dar dor de barriga, e a pessoa perder uns dois quilos de... água. Engardar ou emagrecer depende de uma combinação de fatores, e o principal é o equilíbrio entre eles. Não existe suco verde ou qualquer outro alimento que tenha o poder de fazer uma pessoa emagrecer. Além disso, sem atividade

física o emagrecimento é limitado. Explico o porquê: reduzir o consumo de calorias para perda de peso tem um limite. O corpo se adapta a pequenas quantidades de alimentos e passa a ter um metabolismo mais lento. Então, exemplificando: você come 2 mil calorias por dia, troca o jantar pelo suco, tirando do seu dia cerca de 300 calorias.

Num primeiro momento, você consegue reduzir o consumo calórico, e isso vai fazer você emagrecer, mas depois seu corpo se adapta e muito dificilmente você conseguirá perder mais peso. A não ser que continue a cortar mais calorias. Com o tempo, o efeito rebote pode acontecer, e, no momento que aumentar um pouco a ingestão calórica, provavelmente vai ganhar o que perdeu, ou parte disso, porque seu metabolismo basal, ou seja, seu gasto calórico diário, estará muito baixo.

Para aumentar seu metabolismo e fazer com que você emagreça e ainda ten-

do todos os benefícios para sua saúde, só há um caminho: movimentar-se. Fazer atividade física com regularidade. Qualquer uma, a que você mais goste, mas que seja quase todos os dias.

A segunda pergunta é sobre os shakes de proteína. O questionamento é se esse tipo de alimentação, com privação de comida ao longo do dia e suplementando com os shakes de proteínas, é saudável e se vai ajudar a ganhar massa magra.

Antes de mais nada, é preciso explicar que, para ganho de massa muscular, só o consumo de proteína não será suficiente. É preciso dar o estímulo da atividade física para o ganho de massa muscular. O que funciona, nesse caso, é o exercício físico de força junto com o consumo de proteína, na quantidade indicada para cada pessoa (entre 1,5 a 1,8 gramas de proteína por quilo de peso corporal). Se ela pesa 55 quilos, deve consumir cerca de 100 gramas de proteína por dia. O shake de proteína ajuda, sim. Mas um bife, um peito de frango ou um filé de peixe também podem ser ótimas opções. Não é necessário recorrer sempre a rótulos. Nem sempre é necessário suplementar.

Novo scanner mostra cérebro humano como nunca visto

Aparelho de ressonância magnética mais potente do mundo pode ser decisivo para detecção e tratamento de doenças

Da AFP

Pesquisadores revelaram as primeiras imagens de cérebros humanos captadas pelo scanner de ressonância magnética mais poderoso do mundo, com um nível de precisão inédito. Especialistas acreditam que elas podem lançar luz sobre os mistérios da mente — e as doenças que a assombram.

Os cientistas da Comissão de Energia Atômica da França (CEA) usaram a máquina de ressonância magnética, apelidada de Iselt, pela primeira vez em 2021, para escanear uma cabeça humana. Recentemente, autoridades de saúde deram luz verde para escanear cérebros humanos.

Nos últimos meses, cerca de 20 voluntários saudáveis se ofereceram para entrar no equipamento, localizado em um laboratório no Plateau de Saclay, região ao sul de Paris.

—Vimos um nível de precisão nunca alcançado antes no CEA — disse o físico Alexandre Vignaud.

O campo magnético criado pelo scanner é de impressionantes 11,7 teslas. Essa potência confere ao novo aparelho dez vezes mais precisão do que as ressonâncias magnéticas comumente utilizadas em hospitais, cuja potência normalmente não ultrapassa três teslas.

Na tela do computador, Vignaud comparou imagens obtidas por esse poderoso scanner com imagens de uma ressonância magnética tradicional.

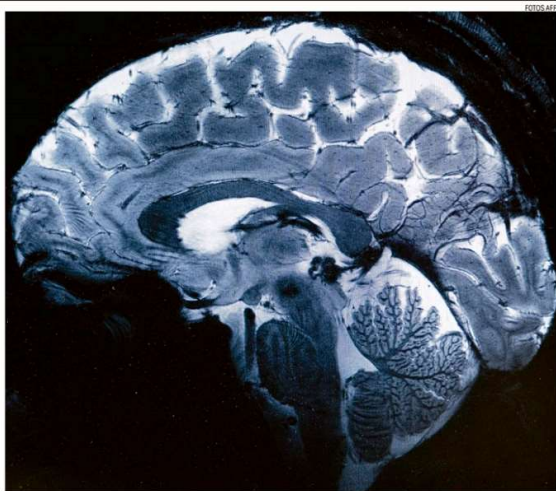
—Com essa máquina podemos ver os minúsculos vasos que alimentam o córtex cerebral, ou detalhes do cérebro que eram quase invisíveis até agora — explica. A ministra da Pesquisa da França, Sylvie Retailleau, também física, disse que a precisão da tecnologia é tanta que é "difícil de acreditar".

Essa inovação mundial permitirá uma melhor detecção e tratamento de patologias cerebrais", disse em comunicado à AFP.

Dentro de um cilindro de cinco metros de comprimento e cinco metros de altura, a máquina abriga um ímã de 132 toneladas, alimentado por uma bobina que transporta uma corrente de 1.500 amperes. Os pacientes entram por uma abertura de apenas 90 centímetros.

O projeto é o resultado de duas décadas de pesquisas realizadas por uma parceria entre engenheiros franceses e alemães. Os Estados Unidos e a Coreia do Sul estão trabalhando em máquinas semelhantes, mas ainda não começaram a digitalizar imagens de cérebros humanos.

Um dos principais objetivos de um scanner tão poderoso é



Imagens inéditas. Máquina de laboratório francês permite ver detalhes do cérebro nunca vistos até agora, como os vasos minúsculos que alimentam o córtex.



Voluntários. Vinte pessoas saudáveis já tiveram seus cérebros escaneados.

refinar a compreensão da anatomia do cérebro e de quais áreas são ativadas quando ele realiza tarefas específicas. Cientistas já usaram ressonâncias magnéticas para mostrar que quando o cérebro re-

tre a estrutura do cérebro e as funções cognitivas quando lemos um livro ou realizamos um cálculo mental, por exemplo", disse Nicolas Boulant, diretor científico do projeto.

Os pesquisadores esperam que o poder do scanner também possa esclarecer os mecanismos por trás de doenças neurodegenerativas como Parkinson ou Alzheimer. Ou ainda condições psicológicas como depressão ou esquizofrenia.

—Por exemplo, sabemos que uma área específica do cérebro, o hipocampo, está implicada na doença de Alzheimer, por isso esperamos poder descobrir como funcionam as células nesta parte do cérebro — afirmou a pesquisadora do CEA, Anne-Isabelle Étienne.

Os cientistas também esperam mapear como medicamentos usados para tratar o transtorno bipolar, como o lítio, se distribuem pelo cérebro. Isso poderia ajudar a identificar quais pacientes responderão melhor ou pior ao tratamento.

—Se pudermos compreender melhor essas doenças tão prejudiciais, seremos capazes de diagnosticá-las mais cedo e, portanto, tratá-las melhor — disse Étienne.

No entanto, o Iselt não estará disponível para pacientes comuns nos próximos anos. Segundo Boulant, a máquina "não se destina a se tornar uma ferramenta de diagnóstico clínico, mas esperamos que o conhecimento adquirido possa então ser usado em hospitais".

Imunizante contra HPV passa a ser aplicado em dose única pelo SUS

BERNARDO LIMA
Jornalista de saúde e tecnologia em São Paulo

A ministra da Saúde, Niassa Trindade, anunciou que a vacina contra o HPV, o papilomavírus humano, será aplicada em dose única no Sistema Único de Saúde (SUS). O vírus é associa-

do a mais de 90% dos casos de câncer de colo do útero.

"Uma só vacina vai nos proteger a vida toda contra vários tipos de doença e de câncer causados pelo HPV, como o câncer de colo do útero. Não vamos deixar que crianças e jovens corram esse risco quando crescerem", escreveu a ministra anteo-

tem em seu perfil na rede social X, antigo Twitter.

A recomendação da mudança é direcionada para crianças e adolescentes de 9 a 14 anos. O restante do público alvo, formado por imunossuprimidos e vítimas de violência sexual, continuará com o esquema anterior, com duas ou três doses.

A decisão aconteceu depois de uma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) feita em 2022. Na época, técnicos da organização concluíram que uma dose da vacina já oferecia a proteção necessária contra o vírus.

A ministra ainda pediu para que os estados façam uma

buscativa por jovens com até 19 anos que não receberam nenhuma dose da vacina.

Além disso, uma nota técnica do ministério incluiu um novo público prioritário para a imunização: pessoas portadoras de papilomatose respiratória recorrente (PPR) de qualquer idade. A doença é causada pelo vírus HPV.

Atualmente, podem se vacinar gratuitamente pelo SUS meninos e meninas de 9 a 14 anos; vítimas de abuso sexual de 15 a 45 anos (homens e mulheres) que não tenham sido imunizadas previamente; pessoas que vivem com HIV; transplantadas de órgãos sólidos e de medula óssea; pacientes oncológicos na faixa etária de 9 a 45 anos; e pessoas portadoras de (PPR).