

## BEM-ESTAR



Marcio Mello  
Formado em Educação Física com especialização em treinamento de atletas de alto nível pela USP

## As 10 regras básicas

A fim de descomplicar a sua vida, eu achei que fazer um minimanual com apenas dez regras que podem melhorar sua alimentação e te tirar do sedentarismo seria uma ótima ideia.

Infelizmente, hoje, o simples não vende, não impacta, não engaja. Mas funciona. E muito. Se você conseguir seguir as dez regras que estão nesta coluna, saiba que você já vai ter tomado uma pessoa acima da média, sobretudo no quesito movimento físico. Então, sem mais delongas, vamos a elas:

## REGRA 1: Consuma mais fibras

As fibras ajudam a fazer uma verdadeira limpeza no organismo, absorvendo o excesso de gordura, e conduzindo o bolo alimentar com mais rapidez pelo intestino para ser eliminado. Além de melhorar o trânsito intestinal, evita câncer de intestino.

**REGRA 2: Reduza a ingestão de sal e açúcar**  
Ambos são responsáveis pelo estímulo do paladar, por isso atualmente são usados em excesso, sobretudo em produtos industrializados. O uso em grande quantidade de sal provoca problemas cardíacos e aumento de pressão arterial. O açúcar em excesso pode levar ao diabetes e também faz mal ao coração.

## REGRA 3: Beba água

Água também ajuda a limpar o organismo, levando embora toxinas, e auxiliando no transporte de nutrientes. Sua presença facilita outras várias funções orgânicas, inclusive a de síntese de gordura. O ideal é consumir água durante todo o dia. Um copo de água por hora, preferencialmente.

## REGRA 4: Evite gorduras saturadas

As gorduras, ou lipídios, são também nutrientes importantes e devem fazer parte de nosso cardápio. A questão é escolher sua fonte e não

exagerar no consumo. Dentre os 3 macronutrientes — carboidrato, proteína e lipídios —, a gordura é a que tem maior valor calórico, por isso, a que vai mais facilmente contribuir para o ganho de peso.

## REGRA 5: Procure consumir mais alimentos naturais

Se conseguir seguir essas regras, saiba que já vai ser tornar uma pessoa acima da média, sobretudo no movimento físico. Sobre o movimento físico e tirar o corpo do sedentarismo, basta seguir as regras:

**NÚMERO 1:** Faça atividade física de forma regular. Isso significa que se deve cumprir um mínimo de 150 minutos de atividade física aeróbica por semana, divididos preferencialmente em cinco dias.

**NÚMERO 2:** Faça, pelo menos, duas sessões por semana de exercícios de força, para evitar a perda de massa muscular, e por consequência, a perda da força e autonomia.

**NÚMERO 3:** Procure fazer algum tipo de movimento durante o dia, que seja trocar escadas rolantes e elevadores por escadas convencionais, levantar a cada uma hora que passa sentado trabalhando, caminhar pequenas distâncias, etc. O ideal é acumular cerca de 10 mil passos por dia para se ter os benefícios para a saúde que o movimento físico promove.

**NÚMERO 4:** Procure unir lazer e movimento. Fim de semana bacana é aquele em que você faz esportes com os amigos, com os filhos, familiares. Em que você descobre um parque novo, uma cachoeira escondida, em que consegue ter contato com a natureza. Envolver movimento torna aquela descansada no sofá para ver um filme ao fim do dia, muito mais gratificante.

**NÚMERO 5:** Atividade física não tem idade para começar e nem para terminar. É de sempre melhorar se feita em grupo. Mesmo que seja grupo de dois. Chame seu vizinho, combine com um amigo. Correr junto, pedalar, marcar um jogo de tênis ou vôlei, são excelentes maneiras de manter o foco, o compromisso, e a chance de você desistir é sempre menor.

## Papa aparece sem dente; veja suas questões de saúde

Vaticanista comenta sobre o que a questão pode significar simbolicamente no pontificado de Francisco, de 87 anos

ADRIANA DIAS LOPES  
adriana.diaslopes@oglobo.com.br  
@adriana\_lopes

tuição para estudantes das universidades católicas.

Os sinais são claros desde o primeiro instante que apareceu na sacada da Basílica de São Pedro, depois do anúncio que o escolhido como papa, em 13 de março de 2013. Dispensou vestes sacerdotais, usou batina branca com uma cruz de ferro.

Bento XVI, o antecessor, saudou os fiéis com estola vermelha, bordados dourados e cruz de ouro ao passar pelo mesmo ritual. Bento XVI, lembre-se, que gostava de usar sapatos vermelhos, chegou a ser incluído na lista da Esquire como um dos homens mais bem vestidos do mundo. O Papa



Humilde. Papa Francisco perdeu um dente, mas nunca demonstrou vaidade e não esconde as fragilidades do público

servada. O quarto é simples, com cama de solteiro. —O Papa tem tentado humanizar o pontificado tanto com questões da aparência, estilo de vida e espiritual.

Uma das frases que mais repete, "reze por mim", por exemplo, o coloca como um pecador, como qualquer mortal, para a Igreja Católica. Também quando expõe problemas no quadril e fortes dores nas costas, que passaram então a reduzir sua mobilidade. Trata-se de uma maneira de mostrar que

pode enfrentar problemas como todos nós — afirma Felipe Domingues.

## DOENÇAS

Logo no início do pontificado, o Vaticano deixou claro que Francisco teve parte de um pulmão retirado na infância. O pedido de divulgação foi do próprio Papa. Em 2015, veio a público os problemas no quadril e fortes dores nas costas, que passaram então a reduzir sua mobilidade. Trata-se de uma maneira de mostrar que

tebral entre a quarta e a quinta vértebras lombares. Mas o que mais afeta a locomoção do Papa é uma artrose nos joelhos, que o faz hoje usar cadeira de rodas na maior parte do tempo.

Em julho de 2021, o Papa teve parte de seu cólon removido em uma operação destinada a tratar uma doença intestinal chamada diverticulite.

Historicamente, a saúde dos pontífices é envolta em mistérios, sobretudo quando é abalada de alguma forma. Não é diferente no pontificado atual. Em 2023, frente à ausência do Papa em uma das audiências gerais que ocorrem toda semana na Praça de São Pedro, o Vaticano divulgou que Francisco havia ido ao hospital fazer exames agendados. Pouco tempo depois, informou, que, na verdade, estava hospitalizado com infecção respiratória.

No fim de 2022, Francisco revelou em entrevista ao diário espanhol ABC que o início de seu pontificado entregou ao então secretário de Estado do Vaticano, Tarcisio Bertone, uma carta de renúncia "em caso de impedimento por razões médicas". Paulo VI, papa de 1963 a 1978, fez o mesmo.

Hoje, aos 87 anos, Francisco tem um assistente pessoal de saúde que o acompanha de forma permanente.

## Interiores de carros podem liberar substâncias tóxicas

Estudo encontrou na cabine de veículos dos EUA níveis elevados de retardantes de chamas, aditivos associados a risco de câncer

Um novo estudo publicado na revista científica Environmental Science & Technology trouxe um alerta sobre a liberação de substâncias tóxicas, inclusive potencialmente cancerígenas, no interior de veículos. O trabalho foi conduzido por pesquisadores da Universidade Duke e do Instituto de Política Científica Verde, ambos nos Estados Unidos.

"Nossa pesquisa descobriu que os materiais do interior liberam substâncias químicas nocivas no ar da cabine de nossos carros. Considerando que o motorista médio passa cerca de uma hora no carro todos os dias, esse é um problema significativo de saúde pública. É particularmente preocupante para os motoristas com trajetos mais longos, bem como para os passageiros infantis, que respiram

mais ar proporcionalmente do que os adultos", diz Rebecca Hoehn, cientista da Universidade Duke e autora do artigo, em comunicado.

No estudo, os pesquisadores recrutaram 101 participantes de diferentes partes dos Estados Unidos que possuíam um veículo cujo modelo fosse de 2015 para frente. Foi pendurado um aparelho no retrovisor por sete dias que mediu a concentração de substâncias. Além disso, metade dos carros, 51, tiveram uma amostra da espuma do assento do veículo coletada.

Os resultados indicaram concentrações elevadas de retardantes de chamas no ar de dentro de todos os 101 carros. As substâncias são aditivos químicos utilizados para retardar a ocorrência do fogo em casos de incêndio, e são adicionadas em assentos de carros, sofás,

aparelhos, tecidos e muitos outros objetos. No entanto, elas vêm sendo alvo de estudos que têm apontado efeitos nocivos para a saúde, como impactos neurológicos, hormonais e reprodutivos.

No trabalho, foi identificado que 99% dos veículos tinham fosfato de tris (1-cloro-isopropil), um retardante de chamas que está sendo investigado pelo Programa Nacional de Toxicologia dos EUA como possível agente cancerígeno. Além disso, mais da metade dos carros também apresentava níveis de fosfato de tris 1,3-dicloro-2-propil e fosfato de tris 2-cloroetil, duas substâncias consideradas carcinogênicas pelo Escritório de Riscos à Saúde Ambiental da Califórnia.

Aproximadamente metade dos 101 veículos foram testados duas vezes, uma no



Perigos. Mesmo bombeiros são contra substância para controlar incêndios

verão e outra no inverno, e as temperaturas mais altas foram ligadas a concentrações também mais elevadas das substâncias. Segundo os pesquisadores, isso ocorre porque a liberação de partículas pelos componentes internos do carro aumenta com o calor. As análises das espumas do assento confir-

maram que elas eram a fonte dos retardantes no ar.

Segundo os cientistas, essas substâncias são adicionadas aos assentos dos veículos para cumprir normas de inflamabilidade que geralmente são datadas do século passado e não foram alteradas desde então para levar em consideração o

que os estudos têm revelado sobre o impacto na saúde.

"Os bombeiros estão preocupados com o fato de os retardantes de chama contribuírem para suas altíssimas taxas de câncer. Echer os objetos com esses produtos químicos nocivos faz pouco para evitar incêndios e, em vez disso, torna as chamas mais esfumadas e tóxicas para as vítimas e, especialmente, para os socorristas", defende Patrick Morrison, que supervisiona a saúde e segurança de 350 mil bombeiros dos EUA e do Canadá na Associação Internacional de Bombeiros.

Uma atualização seguiria mudanças no padrão de inflamabilidade que foram adotadas nas últimas décadas em alguns locais, como na Califórnia, para móveis e produtos para bebês. Segundo os cientistas, foram criadas regras modernas em que o padrão é alcançado sem a necessidade das substâncias nocivas. Além disso, não foram observados aumentos nos casos de incêndio associados às novas regras.