

Dia conclama mulheres a fugir da dieta

Lançado há 18 anos, o Dia Internacional Contra a Dieta propõe autoaceitação do corpo e diversidade de padrões

As musas de Fernando Botero, pintor colombiano: formas generosas

Em 1992, a britânica Mary Evans Young assistia à televisão quando viu uma reportagem sobre uma mulher que voltava, pela terceira vez, para a mesa de cirurgia a fim de reduzir o estômago. Na notícia seguinte, uma adolescente de 15 anos cometera suicídio porque "não podia lidar com o fato de ser gorda". Ela usava manequim 14 - o que corresponde mais ou menos ao tamanho 42 brasileiro. As reportagens fizeram com que Mary Evans lançasse, quase sem querer, o 6 de maio como o International No Diet Day - em tradução livre, "Dia Internacional Contra a Dieta".

A inusitada sequência de reportagens atingiu Mary Evans de tal forma que ela decidiu enviar um manifesto para algumas emissoras e jornais locais. Intitulado "As Gordas Contra Atacam", o texto chamou a atenção da mídia e levou a ativista para a tv. No meio de uma entrevista, para dar continuidade à causa, ela conclamou o público a não deixar de celebrar o dia 6 próximo como o Dia Internacional de Não Fazer Dieta - inventando a data na hora.

Simbolizado por um laço azul - parecido com o vermelho que representa a luta contra o HIV, ou o cor de rosa, contra o câncer de mama - o dia se espalhou e virou uma tradição. A ideia da data é estimular a autoaceitação das mulheres em relação a seus corpos, além de promover a diversidade de padrões de beleza.

No [site do INDD](#), Mary - também autora de um livro chamado "You Count, Calories Don't" (algo como "Quem conta é você, não as calorias") lista 10 razões para não fazer dieta - entre elas, "dietas não são sexy", "dietas podem se tornar distúrbios alimentares" e o simples e direto "dietas não funcionam".

Mas não se engane: a filosofia do INDD não endossa, de forma alguma, a ideia de excessos como atacar um pote de sorvete como se não houvesse amanhã. Entre as metas do dia, está a divulgação e defesa de "padrões alimentares não-restritivos e saudáveis, e atividades físicas não-punitivas e acessíveis a todos".

Dieta de prevenção ao câncer de mama

Saiba quais os alimentos que ajudam a manter o corpo enxuto e afastar a doença

Lívia Machado, iG São Paulo

Consumir ao menos cinco porções variadas de frutas e hortaliças ajuda a manter o organismo equilibrado

Fartar-se de verduras, legumes e frutas é indicação presente em toda e qualquer dieta ou reeducação alimentar. Para prevenir-se do câncer de mama, a recomendação não é diferente. Alguns detalhes e conhecimentos específicos sobre propriedades dos alimentos que você ingere, porém, podem ajudar a manter o corpo mais enxuto e a doença cada dia mais distante.

A nutricionista do Hospital Sírio Libanês de São Paulo, Fabiana Andrade, sabe que nem sempre é possível fazer uma comidinha com ingredientes selecionados. Por isso, orienta suas pacientes a compor um prato bem colorido na hora do almoço fora de casa. “A variedade de cores garante riqueza de vitaminas e minerais na refeição”, explica.

Cápsulas com suplementos também devem ser banidos. Segundo a especialista, há um benefício maior ao consumir o alimento natural, fresco, rico em substâncias protetoras, que são melhores absorvidas e aproveitadas que um comprimido com o agente isolado.

A pedido do Delas, a nutricionista preparou uma dieta de prevenção ao câncer de mama. Confira as dicas abaixo:

- Dê preferência aos alimentos naturais e frescos, com ênfase para um maior consumo de frutas, hortaliças (verduras e legumes), cereais integrais e leguminosas.

- Procure ingerir as hortaliças cruas, e as que necessitarem de cozimento, opte pela cocção a vapor e evite ficar muito tempo sob a ação do calor e/ou em ebulição na água.

- Evite a ingestão de produtos industrializados ricos em produtos químicos (conservantes, corantes, aromatizantes, etc), enlatados, em conserva, alimentos conservados em sal, temperos prontos, etc.

- Evite as frituras, os alimentos gordurosos (ricos em gordura saturada), embutidos e defumados (carnes gordas, bacon, lingüiça, salsicha, frios, leite integral, manteiga, queijos gordos, maionese, creme de leite, pele de frango, salgadinhos, fast food, etc).

- *Dê preferência aos produtos integrais no lugar dos refinados. Eles contêm maior teor de vitaminas e sais minerais que se perdem no processo de refinamento.*
- *Dê preferência aos peixes e aves, e quando consumir carne vermelha, opte pelos cortes que têm menos gorduras.*
- *No preparo dos alimentos use óleos vegetais (em pequenas quantidades) e temperos naturais (cebola, alho, salsinha, cebolinha, etc); para temperar as saladas, azeite de oliva extra virgem, ervas aromáticas (orégano, manjeriço, alecrim, hortelã...) e uma pitada de sal. Evite os molhos prontos e/ou à base de creme de leite ou maionese.*
- *Evite doces em geral, refrigerantes e bebidas alcoólicas (o álcool aumenta a produção de estrogênio, portanto seu consumo está relacionado ao aumento do risco de desenvolver o câncer de mama).*
- *Varie sempre os alimentos para que sua alimentação não fique monótona e capriche nas cores, quanto mais colorida for sua alimentação, mais vitaminas e minerais estarão presentes!*
- *Mantenha o peso adequado. O excesso de gordura estimula a produção de certos hormônios e processos inflamatórios.*
- *Lembre-se: mantendo uma alimentação saudável conseqüentemente terá um peso saudável!*
- *Pratique atividade física regularmente.*

Fatores de proteção

Algumas substâncias encontradas nos alimentos possuem propriedades protetoras e contribuem para reduzir os riscos de câncer de mama, e devem ser enfatizadas:

Fitoestrogênio

Fitoestrogênio é um grupo de substâncias encontrado nas plantas e que agem como versão mais fraca do estrogênio humano, limitando o efeito potencialmente prejudicial do estrogênio humano.

Alimentos ricos em fitoestrogênio: alimentos como grãos integrais, ervilhas, feijão, vegetais e frutas contêm fitoestrogênio. Soja e alimentos à base de soja, como leite de soja e tofu (queijo de soja), são uns dos mais ativos alimentos que possuem fitoestrogênio.

Antioxidantes

São substâncias que possuem a função de proteção celular contra os efeitos nocivos dos radicais livres (provenientes da oxidação da membrana celular e provoca efeito tóxico e degenerativo no organismo). Entre eles estão:

Vitamina C: encontrada nas frutas cítricas, em especial, na acerola, caju, kiwi, morango, laranja, goiaba, no tomate, pimentão e repolho.

Vitamina E: encontrada no gérmen de trigo, vegetais de folhas verdes escuras, gema de ovo e castanhas.

Licopeno: pigmento encontrado no tomate, goiaba, pitanga, melancia e uva.

Betacaroteno: pigmento encontrado em vegetais e frutas alaranjadas - cenoura, mamão, manga e abóbora.

Fibras

As fibras, apesar de não serem digeridas pelo organismo, ajudam a reduzir a formação de substâncias cancerígenas no intestino grosso e a diminuir a absorção de gorduras. Ingerir mais fibras também é considerado um fator de proteção, já que a fibra prende o estrogênio e aumenta a quantidade que você elimina deste.

Estudos mostram a redução de 30% no risco de mulheres que consome 25 a 30 gramas de fibras por dia. As fibras estão presentes nos seguintes alimentos: grãos e cereais integrais, leguminosas, castanhas e sementes, hortaliças e frutas.

Ácidos Graxos Omega-3 Ou Linolênico

Gordura monoinsaturada encontrada especialmente no azeite de oliva extra virgem e também em peixes como salmão, arenque e sardinha. Vale lembrar que a mudança nos hábitos alimentares ajuda não só a reduzir os riscos de desenvolvimento de um câncer, bem como contribui para a prevenção de várias outras doenças, somente se for adotada constantemente no decorrer da vida.

Para ilustrar como seria uma alimentação indicada para a prevenção ao câncer de mama, a nutricionista propõe um cardápio especial:

Café da manhã: *café com leite desnatado, pão integral com geléia sem açúcar e queijo branco, e uma porção de fruta*

Lanche da manhã: *um iogurte com cereal matinal (tipo granola sem açúcar)*

Almoço: *salada de folhas variadas, cenoura e beterraba ralada; arroz, feijão, filé de frango grelhado com molho de tomate (natural) e couve refogada.*

Sobremesa: salada de frutas

Lanche da tarde: *vitamina (leite de soja + 1 fruta + aveia)*

Jantar: *salada de folhas variadas, tomate e grão de bico; salmão ao forno, brócolis, batata cozida. Sobremesa: uma porção de fruta*

Ceia: *uma fatia de queijo branco ou tofu*

Estresse afeta mais coração da mulher jovem

Estudo com 12 mil pacientes mostra que, nas menores de 50 anos, problema amplia em 35% risco de dano cardíaco

- **A+**
- **A-**

O estresse no trabalho aumenta o risco de doença cardíaca em mulheres com menos de 50 anos, segundo um estudo feito com mais de 12 mil enfermeiras.

*A pesquisa, realizada na Dinamarca e publicada na revista científica *Occupational and Environmental Medicine*, sugere que a pressão no trabalho tem maior efeito sobre a saúde de mulheres mais jovens do que nas que chegaram aos 50 ou 60 anos.*

*Segundo os pesquisadores do Glostrup University Hospital, outros fatores de risco podem ter papel mais importante no desenvolvimento de problemas cardíacos nas mulheres mais velhas. A entidade beneficente britânica *British Heart Foundation* recomenda que pessoas que estão sofrendo estresse no trabalho tentem lidar com o problema de maneira positiva.*

Pesquisas brasileiras já evidenciaram que os infartos são duas vezes mais fulminantes no sexo feminino do que no masculino e que o uso de drogas também potencializa o risco nas mulheres.

Perfil de Risco

Participaram do estudo da Dinamarca, iniciado em 1993, 12.116 enfermeiras com idades entre 45 e 64 anos. Os pesquisadores perguntaram às participantes sobre o nível de pressão que sofriam no trabalho e como essa pressão as afetava pessoalmente.

Nos quinze anos seguintes, até 2008, os registros médicos das enfermeiras foram monitorados pelos pesquisadores. Em 2008, 580 enfermeiras haviam sido admitidas em hospitais com isquemia cardíaca - incluindo 369 casos de angina e 138 ataques cardíacos.

Depois de levar em consideração fatores de risco como fumo e diabetes, os especialistas verificaram que as enfermeiras que descreveram o nível de pressão que sofriam no trabalho como "muito alto" tinham 35% mais chances de desenvolver doenças cardíacas do que as que não se sentiam afetadas pelo estresse. E quando a equipe analisou os resultados por idade, concluiu que apenas as mulheres com 50 anos ou menos foram afetadas significativamente.

Os especialistas dizem que isso pode ser devido a mudanças no perfil de risco em grupos com idades diferentes. "Parece que o efeito da pressão no trabalho tem maior impacto em mulheres mais jovens", disseram. Isso confirma resultados de estudos anteriores sobre efeitos associados à idade, tanto em homens como em mulheres", eles acrescentaram.

"O risco menor entre enfermeiras mais velhas pode ser devido a outros fatores de risco que se tornam relativamente mais importantes com o aumento da idade".

Movimente-se

June Davison, uma enfermeira especializada em doenças cardíacas que trabalha para a British Heart Foundation, disse que pessoas que enfrentam estresse no trabalho deveriam conversar com colegas ou chefes sobre como lidar com a pressão.

"Se você está sentindo a pressão, deveria tentar lidar com ela de forma positiva e ficar ativo durante o horário de trabalho", afirmou.

"Usar as escadas e caminhar uma parte do trajeto até o trabalho podem ajudar a combater o estresse e melhorar a saúde do coração".

Como cuidar do corpo e da pele durante a gravidez

Saiba o que muda na mulher durante a gestação e quais os tratamentos estéticos liberados e proibidos nesta fase

- A+
- A-

A gravidez é um momento especial na vida da mulher. Mas na nova fase, o corpo sofre uma série de transformações que podem incomodar a futura mamãe, como inchaço, manchas e varizes. Algumas dicas e tratamentos ajudam a amenizar esses efeitos, mas as mulheres mais vaidosas devem prestar atenção: nem todos os procedimentos estéticos podem ser feitos durante a gestação!

Inchaço e varizes incomodam as grávidas, mas drenagem e atividade física leve ajudam a diminuir o problema

Circulação e inchaço

Um dos incômodos da grávida é o inchaço e a retenção hídrica, provocada pela produção maior de hormônios. Para eliminar esses líquidos, são recomendadas sessões de drenagem linfática manual. O procedimento pode ser repetido até a data do parto e, segundo o ginecologista Eliano Pellini, não apresenta riscos.

As varizes são comuns desse período e também podem ser controladas. As principais recomendações dos especialistas são: manter atividades físicas regulares e de maneira moderada, reduzir a ingestão de sal e promover algumas pausas para descanso, sempre acomodando os pés para cima. Evitar usar roupas apertadas e principalmente parar de fumar são itens essenciais.

Marcas na pele

Variações hormonais podem levar ao aparecimento de acnes e manchas de cor castanha provocadas pela produção irregular de melalina. Essas marcas surgem em diversas áreas do corpo, especialmente no rosto, linha central do abdome e axilas. "O uso do protetor solar é extremamente importante durante os nove meses de gestação porque ajuda a evitar o aparecimento de manchas", explica o dermatologista Orlando Sanches.

Outro conhecido inimigo da gestante é a estria, que aparece principalmente na barriga e seios. Ela é causada pelo aumento do peso e o estiramento da pele. "Em primeiro lugar, a mulher deve controlar o ganho excessivo de peso para que a pele não estique demais. Beber bastante água para hidratar de dentro para fora e usar cremes à base de colágeno e elastina, que evitam a perda da umidade da pele", ensina a dermatologista Thais Pepe.

Naturalmente mais bonita

A gravidez também traz benefícios para a beleza da mulher. O ginecologista e obstetra José Bento, explica que enquanto alguns hormônios podem causar estragos, o hormônio do crescimento (GH) produzido na gestação estimula a renovação celular em todo o corpo. "Isso faz com que a pele fique mais bonita, o cabelo mais vistoso e com menos queda durante esse período", diz. "O GH faz com que ela se sinta melhor, mais saudável, mais bem disposta. Até os olhos ganham um brilho diferente. Estes são os elementos que fazem da grávida uma mulher mais bonita.", completa o médico.

O que pode e não pode:

Depilação a laser

Deve ser evitada. Os feixes de luz que queimam o folículo do pelo incidem em todas as camadas da pele, podendo chegar à criança. Além disso, o procedimento não é indicado porque pode causar manchas na pele, segundo o ginecologista Eliano Pellini. A depilação com cera, no entanto, está liberada.

Peelings

Os químicos são proibidos durante toda a gestação. As substâncias usadas nesses tratamentos são absorvidas pela corrente sanguínea, o que pode prejudicar o bebê. Peelings a laser podem estimular a contração do útero e, em casos mais graves, provocar até aborto. Peelings mecânicos, desde que não agressivos, como o de cristal, são permitidos. Mas Pellini alerta: "O peeling pode causar manchas na pele. Não sabemos como vai ficar no final", diz o ginecologista.

Tintura de cabelo

Não pode. Quase todas as marcas existentes no mercado possuem amônia na fórmula. A substância pode causar má formação do feto. O couro cabeludo, por ser uma região bastante vascularizada, absorve o produto rapidamente.

Banho de lua/descolorir os pêlos

Pode ser feita, desde que sejam usados produtos que não contenham amônia ou qualquer outra substância restritiva.

Toxina botulínica

Proibida! A toxina botulínica provoca a paralisação dos músculos onde é aplicada, e, caso seja absorvida pela corrente sanguínea, é levada diretamente ao bebê, que pode ser prejudicado pelo efeito. Caso o procedimento tenha sido feito antes da gestação não há perigo.

Corrente russa

É extremamente contraindicada, assim como qualquer outro tratamento com aparelhos eletroestéticos. Os impulsos elétricos, usados para tratamento de flacidez, estimulam contrações uterinas, podendo antecipar o parto e até mesmo provocar aborto.