

Conta-gotas

Cana-de-açúcar e a saúde

Por contar com muitas vitaminas em sua composição, especialmente a C, uma das vantagens da cana-de-açúcar é o apoio no aumento da imunidade.



A cana auxilia na hidratação do organismo e é uma boa fonte de energia, especialmente naqueles tempos em que é preciso começar o dia com mais disposição.

O caldo da cana também funciona como um diurético natural, melhorando a atividade dos nossos rins.

Dia Mundial da Retina e os cuidados com a visão

Amanhã, dia 25, é o Dia Mundial da Retina, um alerta à qualidade de vida gerada pela saúde, especificamente da visão, e a busca pelo tratamento precoce. Envelhecimento populacional e mudanças no estilo de vida aumentam o número de pessoas com Degeneração Macular Relacionada à Idade, glaucoma e retinopatia diabética que são consideradas causas importantes de deficiência visual severa e cegueira.

Com a diabetes, por exemplo, o olho é um dos principais órgãos impactados. Entre as comorbidades oculares destes pacientes, a retinopatia diabética é a principal causa de cegueira em adultos de 20 a 74 anos.

Os distúrbios da retina, além da catarata, foram as principais causas de deficiência visual e cegueira em idosos participantes de estudos conduzidos no final dos anos 2000.

ADOBESTOCK



**ABC
pra VOCÊ**
Edição:
Adair Santos e
Adriana Lima

PARA ASSINAR:
(51) 3553-2020
PARA ANUNCIAR:
Whats (51) 3065-8013

GRUPOSINOS

CLÍNICA DE OLHOS E LENTES DE CONTATO

DR. MARCO ANTONIO D. TATIM

CRM: 6139 CPF: 133.394.780-15

Atende: particular, Sindicatos e outros convênios.

Novo Hamburgo - 51 3595.4333 | 3035.3715 | 51 993282713

Rua Joaquim Nabuco, 74, 2º andar, Sala 203 - Centro/NH (Quase em frente a Padaria Brasil).

Caminhada A 7 mil passos da vida com mais saúde

Adriana Lima

abcpravoce@gruposinos.com.br

Se você é daqueles que acha que o exercício físico de resultado precisa ser uma atividade muito elaborada, vai se surpreender com o resultado de uma pesquisa divulgada no início deste mês por cientistas da Universidade de Massachusetts, EUA.

O estudo, publicado na revista científica JAMA Network, concluiu que pessoas que caminham pelo menos 7 mil passos por dia reduzem o risco de mortalidade, em índices que variaram entre 50% e 70%.

O estudo aponta que a melhorar os níveis de atividade física entre a população, encorajando as comunidades a caminharem cada vez mais, trouxe benefícios a todas as idades, mas associou os resultados especialmente a evitar a morte prematura de pessoas entre 41 e 65 anos por causas cardiovasculares.

A pesquisa avaliou por 10 anos a rotina de 2.110 pessoas entre 38 e 50 anos,

sendo 57,1% mulheres. Os participantes foram divididos em três grupos: um com pessoas que davam mais de 10 mil passos por dia; outro com pessoas que davam de 7 mil a 9.999 passos diariamente e um terceiro grupo com pessoas que davam menos de 7 mil passos por dia.

Mantenha a rotina

Os pesquisadores não avaliaram o ritmo das passadas – se eram leves ou pesadas –, mas descobriram que antes dos 7 mil passos não há significativa redução do risco de mortalidade.

Para o personal trainer Tuan Gomes, o estudo mostra que não é a complexidade do exercício que garante sua eficácia. O importante é manter a constância na atividade. “Algumas pessoas tendem a dar o máximo de si no início, e não conseguem prosseguir com as atividades por muito tempo. Sempre oriento meus alunos a manter um ritmo confortável, e se esforçar na disciplina diária.”



País tem 180 mil casos de trombose por ano

Trombose Venosa Profunda é uma doença potencialmente grave causada pela formação de coágulos (trombos) no interior das veias profundas. Esse coágulo pode bloquear o fluxo de sangue e causar inchaço e dor na região.

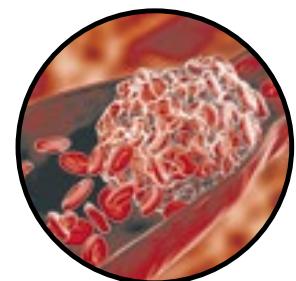
Quando se desprende e se movimenta na corrente sanguínea, em um processo chamado de embolia, pode ficar preso no cérebro, pulmões, coração ou outras áreas, levando a complicações.

“As causas são multifatoriais, porém, de maneira geral a trombose ocorre pe-

la imobilização ou repouso prolongado do membro, seja por trauma local ou por alterações no mecanismo de coagulação do paciente”, explica o Matheus Mozini, médico vascular e endovascular do Consulta Aqui.

Outros fatores de risco são o uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal, tabagismo, hereditariedade, gravidez, presença de varizes, idade avançada, insuficiência cardíaca e tumores malignos.

Segundo dados da Sociedade Internacional de Trombose e Hemostasia, uma em



cada quatro pessoas no mundo morre por condições causadas pela doença. No Brasil, estima-se que 180 mil casos surjam anualmente.

A boa notícia é que a trombose venosa tem cura e há tratamentos eficazes.