

Conta-gotas

Benefícios da guabiroba

Encontrada no Cerrado brasileiro, a guabiroba ou gabiroba fornece uma série de vitaminas e agentes antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico. Os compostos fenólicos, inclusive, ajudam a inibir a ação dos radicais livres.



Rica em fibras, é uma grande aliada do sistema digestivo, concedendo saciedade e ajudando no controle do índice glicêmico e do colesterol.

Ela auxilia a saúde dos ossos e músculos como um todo, pois é rica em cálcio e potássio.

Cinco dicas para diminuir a retenção de líquidos

ADOBE STOCK



A retenção de líquidos, mal que atinge principalmente as mulheres, ocorre quando o corpo não consegue eliminar fluidos em excesso, que acabam se acumulando em tecidos das pernas, tornozelos, mãos e abdômen.

Segundo a nutricionista Juliana Vieira, retenção de líquidos é o nome popular que descreve o inchaço no corpo ou em parte dele.

“As pernas inchadas no final do dia, com marcas de pressão das meias ou dos sapatos, são um exemplo de edema – termo médico que se refere ao inchaço”, cita.

E as causas? “Alimentação inadequada, com sal-sicha, presunto, temperos prontos, biscoitos, sorvetes, balas, macarrão instantâneo e salgadinho de pacote. Beber pouca água e consumir álcool também contribuem para o quadro. Problemas renais, cardíacos ou hepáticos ou doenças da tireoide que provocam um tipo específico de edema”, explica. Ela traz alguns hábitos que podem ajudar a desinchar.

Beba bastante água - A

hidratação adequada colabora com o bom funcionamento dos rins e a eliminação de toxinas do organismo.

Insira mais alimentos naturais no seu cardápio - Verduras, leguminosas e castanhas são alimentos que não podem faltar na dieta. Frutas, como melancia, melão e abacaxi também possuem ação diurética.

Coma alimentos ricos em fibras - As fibras, que colaboram para o bom funcionamento do intestino, também ajudam a prevenir a retenção de líquidos. Mamão, laranja, ameixa e folhas em geral são alimentos fontes de fibras que devem fazer parte da dieta para prevenir o inchaço.

Inclua cereais integrais na dieta - Pão integral, pão de centeio, farelo de aveia, farelo de trigo e arroz integral são cereais integrais que colaboram para o bom funcionamento do intestino e também ajudam a desinchar.

Beba chás diuréticos - Chá de boldo, de hibisco e chá-verde têm ação diurética e ajudam a eliminar líquidos.

Tratamento

Quando se deve retirar as amígdalas?

No fundo da garganta há duas estruturas arredondadas. São as amígdalas, que ajudam o organismo a se proteger de vírus e bactérias que entram pela boca ou nariz. Quando inflamam, tem-se o quadro de amigdalite, que pode gerar bastante desconforto.

Dor de garganta, febre, dificuldade para engolir e aumento dos gânglios são alguns dos sintomas. Como a doença é provocada por agentes infecciosos, a prevenção passa pela higienização constante das mãos, especialmente antes de tocar as vias áreas superiores.

Gotículas de saliva, espirro, beijo e o compartilhamento de copos ou talheres também favorecem a amigdalite.

Crianças tendem a desenvolver mais o problema até os 7 anos de idade, segundo Marcos Luiz Antunes, professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). “O siste-

ma imunológico ainda está se formando”, esclarece. Ainda de acordo com o especialista, pacientes imunodeprimidos também são mais suscetíveis.

Estima-se que ocorram 10 milhões de casos de amigdalite ao ano no Brasil.

Quando retirá-las?

Alguns critérios são avaliados para a indicação da cirurgia, como o sucesso ou falência das terapias anteriores. Quando tratamentos convencionais — antibióticos, anti-inflamatórios e outros remédios — não fazem mais o efeito desejado, é sugerido retirá-las.

A cirurgia também deve ser levada em consideração quando há infecções de repetição. Sofrer mais de sete ocorrências em um ano indica que a operação é um bom caminho.

Em procedimentos emergenciais, a retirada ocorre quando há um abscesso formando muito pus ao redor do órgão. É feita, então, uma drenagem da secreção. (Agência Einstein)



Exercícios na luta contra o câncer

Entre as aproximadamente 66 mil mulheres que devem receber diagnóstico positivo para o câncer de mama neste ano, segundo a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca), 12% podem sobreviver à doença se forem praticantes de atividades físicas. Os dados são de uma pesquisa publicada pela revista científica interdisciplinar britânica Nature. A pesquisa mostra a importância dos exercícios como aliados na prevenção e combate à enfermidade.

A razão está na produção de hormônios femininos, como estrogênio, que estimula a produção das células nas mamas. Se uma delas estiver doente e a produção de estrogênio estiver desregulada, o resultado pode ser o desenvolvimento do câncer. Por outro lado, quando a paciente pratica a atividade física, os níveis são controlados, reduzindo os riscos.

Minha dúvida é...

Há predisposição genética para rinite?



Sim! A alergia é uma doença que possui diversos mecanismos causais e, entre eles, existe a predisposição genética. Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai), uma criança com pais alérgicos tem de 50% a 70% mais chances de desenvolver uma doença respiratória, inclusive rinite alérgica.

No Brasil, um estudo do International Study of Asthma and Allergies in Chil-

dhood mostrou frequência média de 12,5% de rinite entre crianças de 6 e 7 anos e de cerca de 20% em adolescentes com idades de 13 a 14 anos. A incidência progride até a adolescência, fase da vida em que pode afetar até 25% da população.

Rinites são caracterizadas por inflamação da mucosa do nariz, ao passo que as sinusites decorrem da inflamação da mucosa dos seios da face.