

Aveia na dieta contra o colesterol

Um estudo publicado em janeiro na revista Nature Communications reforça os benefícios da aveia, sobretudo em relação aos efeitos do cereal na redução do colesterol total e do LDL, que em níveis elevados está associado a problemas como acúmulo de gordura nas artérias.

No estudo, 68 indivíduos passaram por testes de dieta controlada. Uma parte consumiu uma dose alta de aveia (300 gramas) por dois dias e a outra manteve uma ingestão moderada por seis semanas. Os resultados mostraram uma redução dos índices de colesterol total e do LDL.

“Evidências demonstram que a ingestão diária de pelo menos 3 gramas de betaglucana proveniente da aveia está associada a reduções significativas do colesterol”, destaca o médico nutrólogo Diogo Toledo, do Einstein Hospital Israelita. Consumir cerca de 60 a 80 gramas por dia do cereal em flocos, por exemplo, oferece essa quantidade da fibra.

“O efeito observado no estudo é plausível, mas não deve ser interpretado como redução estrutural e sustentada do colesterol”, alerta Toledo. O consumo diário de 300 gramas de aveia, como no estudo, não é factível com os hábitos da população. **(Agência Einstein)**



ADOBESTOCK

Fontes de fibras

Outros alimentos fornecem as mesmas fibras protetoras. Entre eles, leguminosas (que incluem feijão, lentilha e grão-de-bico, por exemplo), cevada, psyllium, sementes (linhaça e chia), oleaginosas, frutas como maçã e cítricos, além de vegetais como brócolis e cenoura. “O efeito é mais consistente quando esses alimentos são combinados em um padrão alimentar saudável, e não consumidos de forma isolada”, conclui.

Pesquisa provoca alerta

Adolescentes desprotegidos do HPV

O SUS oferece vacina contra o HPV. Mas, para alcançar sua máxima eficiência, a precaução precisa ser tomada no final da infância ou no início da adolescência.

Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar divulgada pelo IBGE mostra que apenas 54,9% dos estudantes com idades entre 13 e 17 anos tinham certeza de estar imunizados contra o papilomavírus humano, responsável por 99% dos casos de câncer de colo de útero e por boa parte dos tumores de

ânus, pênis, boca e garganta.

A vacina que previne contra o HPV está disponível em todas as unidades de saúde do Brasil e deve ser tomada por meninas e meninos, entre 9 e 14 anos. No ano passado, o Ministério da Saúde lançou também uma estratégia de resgate vacinal, para imunizar os adolescentes de 15 a 19 anos que não receberam a vacina na idade recomendada. Desde 2024, a vacina contra o HPV é aplicada em dose única.

TRENSURB INFORMA

Trensurb, TJRS e ATP lançam campanha de combate à violência de gênero

Nesta semana, Trensurb, Tribunal de Justiça do Estado (TJRS) e Associação dos Transportadores de Passageiros (ATP) lançaram a campanha “Linha do Respeito – Rota de Segurança”, unindo-se no combate à violência contra a mulher e ao preconceito. Um termo de cooperação entre os órgãos foi assinado na terça-feira (31) em ato realizado na Ouvidoria da Mulher, das Pessoas LGBTQIAPN+ e Pessoas em Situação de Vulnerabilidade do TJRS.

A campanha visa ampliar o acesso a informações sobre direitos e canais de denúncia e fortalecer as redes de prevenção e enfrentamento a violência e preconceito. A colaboração da Trensurb será estratégica, com o uso de espaços físicos e digitais para veiculação de material nas estações, trens e canais institucionais.

“Quando recebemos o convite, nossas equipes não hesitaram em aderir à campanha”, relata o diretor-presidente da estatal, Nazur Garcia. “Essa parceria reforça nossas ações e permite contribuir para a constituição de uma sociedade mais solidária e humanitária”, afirma. O diretor destaca o potencial do metrô gaúcho na conscientização da sociedade sobre questões



ALAN SANTANA/TRENSURB

relevantes como essa, especialmente porque dezenas de milhares de mulheres usam o metrô diariamente, representando 53,9% do público. “Queremos reafirmar nossa disposição em continuar contribuindo em todas as lutas que vierem para promovermos ambientes públicos mais inclusivos, seguros e acolhedores”, conclui.

Somente em março, quando se comemora o Dia Internacional da Mulher, a Trensurb promoveu ou apoiou diversas ações em suas dependências pela equidade de gênero e o fim da violência de gênero. Entre elas, um seminário interno, atividades de conscientização nas estações em parceria com municípios e organizações da sociedade civil, além da instalação de peças da campanha Banco Vermelho na Estação Sapucaia e no pátio da empresa.



Aponte a câmera do seu celular para o QRCode acima e veja os canais de denúncia

CONTEÚDO SOB RESPONSABILIDADE DA TRENSURB

