

## Dieta e prática

# Proteína e exercício ajudam na expectativa de vida

Um novo artigo publicado na revista *Frontiers in Nutrition* argumenta que as atuais recomendações de saúde pública para exercícios físicos e ingestão de proteínas são amplamente voltadas para prevenir deficiências, e não para ajudar as pessoas a alcançar a melhor saúde possível a longo prazo, independência e qualidade de vida. O artigo aborda várias questões: de quanta proteína as pessoas realmente precisam? Quais tipos de exercício oferecem os maiores benefícios? E o que mostram as pesquisas mais recentes?

Segundo o autor, Chris Macdonald, da Universidade de Cambridge, um conjunto crescente de evidências sugere que as pessoas



Alimentação rica em proteína teria importância inesperada

podem se beneficiar de níveis mais elevados de atividade física e consumo de proteínas do que aqueles normalmente recomendados pelas diretrizes atuais.

“As orientações de saúde pública frequentemente se concentram no mínimo ne-

cessário para evitar problemas”, afirmou Macdonald. “Mas muitas pessoas querem saber o que devem fazer para permanecer fortes, independentes e mentalmente lúcidas ao longo da vida.”

O artigo revisa pesquisas que relacionam a prática re-

gular de exercícios a uma ampla variedade de benefícios para a saúde, incluindo menor risco de morte, melhor saúde mental, funções cognitivas mais fortes e maior resistência ao declínio relacionado à idade. As evidências também sugerem que combinar atividades aeróbicas, como caminhar, correr ou pedalar, com treinamento de força pode proporcionar benefícios especialmente significativos.

O pesquisador argumenta que a atividade física deve ser vista não apenas como forma de evitar doenças, mas também como ferramenta para manter força, mobilidade e independência ao longo da vida. (**ScienceDaily**)

## + Pesquisador defende complementar as diretrizes atuais

As atuais diretrizes de consumo de proteína baseiam-se principalmente na prevenção da deficiência proteica em adultos sedentários. No entanto, o artigo aponta pesquisas mais recentes que sugerem que pessoas fisicamente ativas, idosos e mulheres grávidas podem se beneficiar de uma ingestão maior de proteínas.

A revisão também destaca evidências de que dietas com maior teor de proteína podem favorecer a perda de gordura (devido

ao aumento da saciedade e do efeito térmico dos alimentos), tornando-as benéficas tanto para a composição corporal quanto à saúde em geral.

Um consumo mais elevado de proteínas não se limita a dietas baseadas em carne. Com planejamento adequado das refeições, dietas à base de vegetais também podem fornecer proteína suficiente, como demonstra o número

crescente de levantadores de peso e fisiculturistas veganos.

O autor do artigo sugere complementar as recomendações existentes. Ele argumenta que as pessoas se beneficiariam de informações mais claras e práticas

sobre como exercícios e nutrição podem apoiar o desempenho físico e cognitivo a longo prazo.

Além de atualizar as diretrizes, um ponto

importante seria mudar a forma como a sociedade encara os exercícios físicos e o consumo de proteínas. “Exercícios de alta intensidade e dietas ricas em proteína são frequentemente associados a fisiculturistas e objetivos estéticos superficiais. No entanto, exercícios de alta intensidade e dietas ricas em proteína também permitem que a população em geral prolongue tanto a expectativa de vida quanto os anos vividos com saúde.



## SUS voltará a aplicar duas doses da vacina contra pólio

A partir de agosto, todas as crianças de 4 anos vão receber mais uma dose de reforço da vacina contra a poliomielite. Com isso, o Sistema Único de Saúde (SUS) volta a oferecer o esquema que era feito até 2024, mas agora exclusivamente com a vacina injetável.

Até aquele ano, todas as crianças recebiam três doses da vacina injetável, feita com o vírus inativado. E, posteriormente, duas doses de reforço com a vacina oral, de vírus enfraquecido, a famosa gotinha.

No entanto, em situações muito raras, o vírus atenuado da vacina oral pode sofrer mutações e provocar a doença, por isso o Ministério da Saúde decidiu utilizar exclusivamente a vacina injetável, suprimindo a segunda dose de reforço.

Com a mudança mais recente, o esquema volta a ser de três doses aos 2, 4 e 6 meses para conferir proteção básica, mais duas doses de reforço aos 15 meses e aos 4 anos de idade, para complementar a prevenção.

Nas cinco ocasiões será aplicada a vacina inativada injetável. Todas as crianças menores de 5 anos que não tiverem recebido as cinco doses devem ser levadas ao posto de saúde para verificar a necessidade de atualização vacinal.

A mudança no esquema de vacinação foi decidida após reunião da Câmara Técnica Assessora em Imunizações e comunicada pelo Programa Nacional de Imunizações (PNI) em uma nota técnica. Ela passa a valer a partir do dia 3 de agosto. (**ABr**)

## + Reforço garante proteção

A diretora da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBI), Isabela Ballalai, explica que o reforço é necessário porque a proteção conferida pela vacina cai com o passar do tempo. Logo, as doses adicionais garantem que ela permaneça alta.

“A pólio está controlada entre nós. No entanto, a situação mundial vem apresentando surtos localizados que preocupam e aumentam o risco de chegar ao País. Então é melhor manter o

esquema de dois reforços. Este é o padrão da Organização Mundial de Saúde”, complementa.

Ainda de acordo com Isabela, a vacina é recomendada aos menores de 5 anos porque essa faixa etária tem maior risco de quadros graves após a infecção pelo vírus. Em situações de surto, os adultos também podem ser vacinados. O Brasil não registra casos de poliomielite há 37 anos e em 1994 recebeu o certificado de área livre de circulação do vírus.

**CUIDADO COMPLETO  
PARA A SUA SAÚDE  
EM UM SÓ LUGAR**



**prisma**  
ESPECIALIDADES

Av. Nações Unidas, 4085  
Bairro Ideal – Novo Hamburgo

ENTRE EM CONTATO

(51) 3181-2304 (51) 99729-1114

AGENDE SEU **ATENDIMENTO** AGORA MESMO! | Sua saúde em boas mãos!