

Adesivo com lactase

A startup Barrière apresentou o Dear Dairy, um adesivo desenvolvido para auxiliar pessoas com intolerância à lactose. O patch contém lactase, enzima responsável por quebrar a lactose. Segundo a fabricante, cada unidade tem ação de 12 horas e pode ajudar a reduzir sintomas como gases, inchaço e desconforto digestivo. Os resultados divulgados até o momento pela própria empresa ainda são preliminares. Por isso, até que haja mais evidências sobre a eficácia e a segurança do produto, especialistas recomendam que ele não seja usado para substituir medicamentos e tratamentos convencionais, e que o paciente sempre procure um médico.



FOTO: REPRODUÇÃO/ @MYBARRIERE

Aliviando o estresse

O estresse faz parte do dia a dia, mas seu impacto no cérebro é frequentemente negligenciado. Nos casos mais graves, os sintomas do estresse começam a prejudicar o organismo, podendo causar gastrite, oscilação da pressão arterial, alteração da glicemia, queda de cabelo, depressão, ansiedade e infarto. Para aliviar os sintomas de estresse, profissionais da saúde recomendam evitar o excesso de telas, fazer pausas ao longo do dia, ter momentos de lazer e reduzir o consumo excessivo de cafeína e álcool. Além disso, a prática regular de exercícios físicos e o sono adequado contribuem para a diminuição dos sintomas.



drops



SAÚDE EM FOCO

POR DR. THAUAN SANTOS -
CRM 44704/RS | MÉDICO
@institutoabadisantos

Emagrecer virou receita, mas e o resto?



FOTO: DIVULGAÇÃO

Todo mundo conhece alguém que está usando. A vizinha perdeu 12 quilos, o colega de trabalho desinchou, a influenciadora jura que mudou de vida. As canetas emagrecedoras Ozempic, Mounjaro, Wegovy e outros nomes viraram assunto de churrasco, de grupo de família e de farmácia.

E aqui vai uma verdade que talvez você não espere ouvir de um médico: esses medicamentos funcionam. Estão entre os grandes avanços da medicina metabólica das últimas décadas. Mas, o problema é como ele está sendo usado, porque emagrecer não é perder peso. É perder gordura. A balança não sabe a diferença e não te conta o que está indo embora junto:

- **Massa muscular** – Sem acompanhamento, uma parte importante do peso perdido pode ser músculo, que é o seu metabolismo, sua força, sua proteção na longevidade. Perder músculo não é emagrecer. É envelhecer mais rápido;
- **Nutrientes** – Comendo muito menos, você absorve muito menos. Proteína, vitaminas e minerais despencam;
- **O resultado lá na frente** – Quem usa sem estratégia, para de usar e recupera o peso com menos músculo do que antes;
- **A causa real** – A caneta trata o sintoma. Se ninguém investigou seus hormônios, seu sono, sua resistência à insulina, o que te levou a engordar continua lá;
- **O mais importante:** Medicamento para emagrecer não é atalho nem vilão. É ferramenta. E ferramenta poderosa, na mão errada, machuca.

A boa notícia é que existe o jeito certo. Com indicação correta, dose individualizada, exames de acompanhamento, proteína ajustada e treino de força, é possível perder gordura preservando músculo e construir um resultado que fica.

Instituto Abadi Santos

Rua Waldemar Geib, 56, Sala 304,

Hamburgo Velho, Novo Hamburgo/RS

Telefone: (51) 98357-5754 | Saiba mais em @drthauansantos