

COMER BEM NÃO QUER DIZER **ABSORVER BEM!**



Todos estão preocupados em melhorar a alimentação, entretanto, nem sempre estão atentos ao funcionamento do sistema mais importante de nosso corpo: o sistema gastrointestinal.

Os alimentos só podem ser bem aproveitados quando o sistema - da boca ao intestino delgado - está em harmonia. Enzimas digestivas, ácidos biliares, suco gástrico, secreção pancreática, uma infinidade de fatores compõem esse complexo aparelho digestivo.

A mastigação é o primeiro passo importante para a boa digestão. Além de reduzir o tamanho das partículas dos alimentos, a saliva liberada durante o processo contém enzimas, especialmente uma amilase que facilita a digestão de carboidratos complexados - os amidos. Existe também uma lipase salivar, mas sua importância não está elucidada.

O estômago é uma barreira de proteção, pois o suco gástrico com sua acidez higieniza os alimentos e possíveis contaminantes. Isto até certo ponto, pois um

alimento altamente contaminado por bactérias *gram* negativas tem grande probabilidade de provocar infecção alimentar.

Mas o estômago, além de sua função de segurança, exerce papel vital na digestão dos alimentos, especialmente as proteínas. Como elas são longas cadeias de aminoácidos unidos uns aos outros, há necessidade de rompê-las e liberar os aminoácidos - somente assim eles podem ser absorvidos no intestino delgado. Esse processo se inicia no estômago, que, por hidrólise, começa a quebrar as ligações da cadeia proteica. Além disso, no estômago existe uma enzima - a pepsina - especializada em quebrar as ligações entre os aminoácidos da cadeia de proteínas. Se esse órgão não está bem - e aí as gastrites exercem um papel prejudicial - a função intestinal será muito prejudicada (veja abaixo dicas para a preservação do aparelho digestivo).

Após passar pelo estômago, os alimentos são transformados numa pasta: o bolo alimentar. Na passagem do estômago para o intestino delgado as secreções do pâncreas e da vesícula biliar são adicionadas ao bolo alimentar. Essas secreções são ricas em enzimas (substâncias que ativam a digestão de proteínas, peptídeos, lipídios e carboidratos) e em ácidos biliares, que preparam as gorduras para absorção e eliminação.

O intestino delgado é subdividido em duodeno, jejuno e íleo. Ao nível do duodeno é que se dá a absorção da maior parte dos nutrientes. Por ser a primeira porção ligada ao estômago, o duodeno é também o setor mais sensível à passagem de acidez, que lhe causa grande irritação - o intestino não é resistente à acidez. Situações como a que verificamos na colite (inflamação do cólon do duodeno) prejudicam imensamente a absorção dos nutrientes, pois a mucosa intestinal encontra-se envolvida em muco e secreção inflamatória e torna-se incapaz de selecionar e absorvê-los. No jejuno ocorre significativa absorção de nutrientes, mas no íleo poucos podem ser absorvidos - exceção feita à vitamina B-12. Veja o que você pode fazer para preservar e melhorar a função do aparelho gastrointestinal:

- **Evitar excesso de álcool:** ele irrita a mucosa gástrica. Seu contato com o estômago, através de bebidas destiladas, estimula a secreção clorídrica, aumentando a acidez que pode atingir o duodeno, cuja mucosa é sensível.
- **Horário de alimentação:** manter horários regulares para as refeições é fundamental para uma boa atividade digestiva, com liberação adequada das enzimas, assim como dos ácidos biliares.
- **Ingestão de fibras:** elas fazem a "manutenção" da mucosa intestinal, eliminando resíduos e ativando os movimentos intestinais (peristaltismo). A deficiência de fibras na alimentação está associada à incidência de câncer intestinal. Conheça **MULTIFIBRAS avena** para complementação nutricional! Consulte nossos farmacêuticos.
- **Aditivos alimentares:** na alimentação industrializada (enlatados, conservas) existem substâncias químicas, os aditivos. São corantes, conservantes, estabilizantes, condimentos, cujo excesso pode irritar a mucosa intestinal.
- **Seleção de alimentos:** vegetais frescos (legumes, folhas, frutas) são indispensáveis para o bom funcionamento de nosso aparelho digestivo. Vários devem ser consumidos crus, para aproveitarmos melhor o valor nutritivo e o teor de fibras. Evite frituras e excesso de gordura na alimentação.
- **Lembre-se:** há divergências quanto ao vegetarianismo estrito. Porém, é consenso que o intestino humano não é anatomicamente apropriado para a digestão de carnes. Evite excesso de alimentação carnívora.

VARIZES: ruim para a estética, péssimo para a saúde.

A primeira reação de quem detecta varizes ou microvarizes é de preocupação com relação à beleza. Entretanto, elas indicam que o sistema vascular não está saudável.

Nossas artérias e veias compõem um extenso conjunto que leva o sangue a todas as partes do corpo. Tal qual um sistema de encanamento, os vasos sanguíneos se espalham pelo corpo. Vão diminuindo de calibre nas extremidades.

As artérias levam o sangue oxigenado bombeado pelo coração. Como o impulso do coração não é suficiente para levar sangue a todo o corpo e contra a gravidade, as artérias possuem musculatura e válvulas que bombeiam o líquido vital.

As veias são vasos que retornam o sangue depois que forneceu o oxigênio aos tecidos, trazendo-o de volta para os pulmões, onde recebem nova carga de oxigênio.

O sangue é dotado de um sistema de estancamento – a coagulação – no qual as plaquetas são essenciais. Quando são ativadas elas se atraem e se aglomeram. Fazem isso para reparar lesões na parede vascular, evitando hemorragias. Quando o sistema plaquetário se encontra muito ativado, leva à formação de trombos que obstruem os vasos: daí surge as varizes.

Distúrbios nos lipídios (gorduras) sanguíneos, aumento de LDL, colesterol, alterações no metabolismo do cálcio, todos podem contribuir para o aparecimento de varizes de calibres variados. Veja como se proteger:

- **ESTASE** - evite ficar muito tempo em pé ou sentado;
- **CALOR** – evite excesso de saunas, banhos muito quentes, exposição prolongada ao sol, depilação com cera quente. Essas práticas dilatam as veias e tornam a sua parede mais fina e vulnerável a lesões.
- **BLOQUEIO MECÂNICO** – deixe o sangue circular o mais livre possível. Não use jeans tipo **STRETCH** com frequência. Evite também: cintos, meias e sapatos apertados.
- **PESO** - excesso é prejudicial também às veias.
- **INTESTINOS** - constipação leva a hemorroidas.
- **HORMÔNIOS** - jamais tome pílulas anticoncepcionais sem acompanhamento médico. O mesmo vale para os hormônios corticoides e outros.
- **BANHO** - ao final dê uma ducha fria nas pernas.
- **SONO** - procure dormir com os pés levemente altos.
- **SALTO-ALTO** - não abuse da altura, pode ser prejudicial.

Nutrientes que são benéficos para as veias:

- ▣ **Bioflavonóides:** castanha-da-Índia, *Ginkgo biloba*, quercetina. Protegem os vasos.
- ▣ **Complexo “C”:** o ácido ascórbico e seu cofator (hesperidina) controlam os radicais livres plasmáticos e protegem os vasos de microlesões no endotélio.
- ▣ **Complexo “E”:** (alfa-tocoferol + tocotrienóis) protege a membrana celular, evita a agregação das plaquetas e formação de trombos que obstruem os vasos.
- ▣ Consulte seu médico angiologista!

NOVIDADES:

CLA: a antiga polêmica sobre manteiga *versus* margarina está chegando ao fim, com a descoberta do CLA. Já sabíamos que a margarina é rica em gordura trans, condenada em vários artigos médicos.

Agora, constatou-se que o CLA (*conjugated linoleic acid*) é uma gordura benéfica que se origina exclusivamente nos animais ruminantes. Entre os principais benefícios do **CLA** está a redução da gordura corporal por competição, conforme mostram as pesquisas clínicas. Pesquisadores da área veterinária desenvolveram animais com teor de gordura reduzido para atender à demanda *light* e verificaram que a alimentação com **CLA** levou a uma perda de gordura muito significativa, em aves e suínos.

Com essa constatação, médicos e fisiologistas se interessaram pela pesquisa e os primeiros estudos humanos confirmaram os efetuados com animais. Significativa perda de gordura localizada ocorreu nos voluntários humanos que ingeriram o **CLA**.

Outro grupo de pesquisadores detectou ação anticancerígena em cultura de células humanas, atribuídas ao **CLA**. Por serem pesquisas publicadas em revistas médicas conceituadas da biblioteca internacional *MedLine*, o assunto merece atenção.

Manteiga ou margarina? Em se tratando de gordura extra que adicionamos aos alimentos (pão e massas) não se pode abusar, mas a manteiga é menos prejudicial.

- ▣ **Manteiga:** é alimento rico em CLA, entretanto contém um *elevado* teor de ácidos graxos saturados, prejudiciais à saúde. Usar com moderação.
- ▣ **Margarina:** não contém ácidos graxos saturados, porém na sua fabricação surge a chamada **gordura trans**, considerada aterogênica.
- ▣ **CLA:** ácidos graxos derivados do linoleico, insaturados (2) com as insaturações conjugadas. Estudos mostram grandes benefícios à saúde, competindo com os saturados e diminuindo obesidade.
- ▣ **Continua valendo a máxima:** gordura boa é gordura longe da gente! Consumir pouca gordura é se prevenir das doenças cardiovasculares. O grupo de gorduras mais benéfico para a saúde continua sendo os da família **ômega 3**, obtido dos peixes.

PANTETHINE: composto natural formado em nosso fígado a partir da vitamina B-5. Seus efeitos na redução do colesterol e demais lipídios do sangue são confirmados. A literatura médica é conclusiva: **PANTETHINE, quando administrado a seres humanos, reduz níveis de colesterol total, LDL e triglicerídeos.**

Além disso, essa vitamina mostrou ser capaz de desintoxicar e proteger o fígado. Em alcoólicos *panethine* diminui a infiltração gordurosa.

PANTETHINE é exclusividade **avena**.

Lojas: (21) 2543-2613 (Copacabana) • 2575-9229 (Tijuca)
Assistência Farmacêutica: (21) 986-153-409.