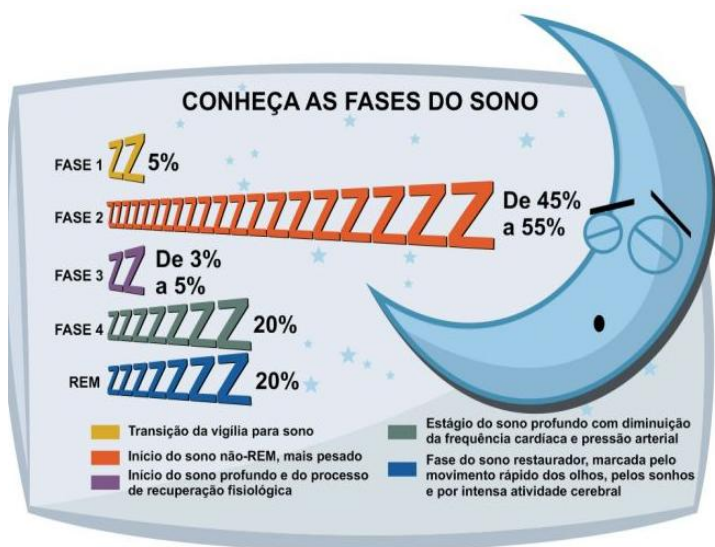


SONO: DORMIR MAL PODE CAUSAR DEPRESSÃO!

Segundo a pesquisadora *Ellie McGlinchey*, do *Columbia University Medical Center* (Nova Iorque), já se sabia que a insônia causava distúrbios emocionais nos adultos.

Em *adolescentes*, que são mais vulneráveis, problemas com o sono também poderiam agravar mudanças no humor. Os pesquisadores chefiados por *McGlinchey* queriam verificar se o tratamento da insônia em adolescentes poderia, também, melhorar quadros depressivos nestes indivíduos.

Foram, então, realizados dois ensaios clínicos randomizados. Em ambos os estudos descobriu-se que a depressão piorava quando os transtornos do



sono persistiam (*Anxiety and Depression Association of America Conference 2016*).

O primeiro estudo, que incluiu 63 adolescentes, comparou a psicoterapia interpessoal *versus* tratamento usual da depressão. O segundo estudo, intitulado "*Treatment for Adolescent Depression Study (TADS)*", incluiu 439 adolescentes e comparou terapia cognitivo-comportamental (TCC) *versus* fluoxetina e placebo.

Nestes estudos os participantes foram avaliados *durante* e *após* tratamento da insônia. Os adolescentes cujos distúrbios do sono persistiram apresentaram sintomas depressivos *mais graves*, relatou *McGlinchey*.

A Dra. McGlinchey salientou que hipnóticos (soníferos) não são indicados para pacientes jovens, uma vez que essas medicações podem prejudicar o cérebro ainda em desenvolvimento. O melhor é educar os adolescentes de modo a evitar práticas que prejudicam o sono:

- **Evitar ficar no computador após 23h** – excesso de luminosidade na retina estimula a vigília no cérebro.
- **Jamais prolongar o sono da manhã** – sono é hábito, cultive bons hábitos (acordar no máximo 8h). Quando se acorda cedo rotineiramente, o organismo começa a se adaptar ao sono noturno, sem dúvida o mais saudável para a espécie humana. Nosso ciclo circadiano é de atividade diurna e repouso noturno. O sono prolongado na parte da manhã (horário do sono REM) também está relacionado com depressão. Vários antidepressivos agem, exatamente, reduzindo o sono REM, trazendo prejuízos à memória.
- **Não ingerir alimentos substanciais após 20h** – o funcionamento do aparelho digestivo envolve diversos mecanismos que podem prejudicar o sono, incluindo a atividade muscular involuntária.
- **Um banho tépido pouco antes de dormir tem efeito relaxante** – leve ação vasodilatadora.
- **ATENÇÃO: alguns antidepressivos podem piorar os distúrbios do sono** – consulte o médico!

A importância do sono vai além do repouso para o corpo: é fundamental para o nosso sistema imunológico, as células de defesa que nos protegem. Pesquisas mostram que períodos menores do que 6 horas de sono por noite diminuem as células "NK" (linfócito especializado em destruir células cancerígenas) na circulação. Privação ou diminuição do sono estão relacionados com propensão a viroses como gripes e resfriados (baixa imunidade).

Um descoberta importante sobre o sono foram as "**HIDDEN CAVES**". São espaços no cérebro que acomodam resíduos do metabolismo cerebral, o órgão que consome mais energia no corpo! Esses vacúolos chamados "**HIDDEN CAVES**" vão recolhendo todo o acúmulo de "lixo" do metabolismo no cérebro e precisam ser diariamente drenadas, acontece que essa drenagem somente ocorre nos períodos do sono profundo e sono REM. Portanto sono de má qualidade, com interrupções múltiplas à noite, podem prejudicar o metabolismo cerebral, trazer problemas para a memória e o aprendizado. Para evitar os hipnóticos sintéticos, contamos com fitocalmantes naturais como **VALERIANA**, **PASSIFLORA** e **MATRICARIA** cujas ações são comprovadas contra a insônia. Consulte o médico ou farmacêutico sobre as doses recomendadas, adote as recomendações acima e...

BONS SONHOS!



O AVANÇO DO DIABETES!

“The Lancet”, umas das revistas médicas mais importantes no mundo, realizou uma pesquisa visando orientar as metas globais para redução, até 2025, do diabetes. O objetivo foi estimar tendências mundiais na incidência do diabetes, a fim de recomendar os procedimentos necessários aos países para deterem a progressão da doença.

Dados de estudos de base populacional sobre diabetes foram coletados levando em conta a medição dos biomarcadores: glicemia em jejum ≥ 126 mg/, história de diagnóstico de diabetes ou uso de insulina e hipoglicemiantes orais (200 países em 21 regiões participaram).

Foram analisados dados de 751 estudos com 4,4 milhões de adultos de 146 dos 200 países com dados disponíveis. **A prevalência mundial de diabetes aumentou de 4,3% em 1980 para 9,0%** até 2014, nos homens. Nas mulheres aumentou **5,0% para 7,9%**. O número de adultos com diabetes em todo o mundo aumentou de 108 milhões em 1980 para **422 milhões em 2014** (28,5%, devido ao aumento na prevalência, 39,7% devido ao crescimento e envelhecimento da população e 31,8% devido à interação destes dois fatores).

É certo que entre outros fatores, o aumento desmedido no consumo de açúcar, principalmente o xarope de frutose introduzido em bebidas como refrigerantes e alimentos sólidos doces, é um dos causadores desse grande problema de saúde pública mundial. Precisamos imediatamente reeducar os jovens para a diminuição do consumo de alimentos, especialmente bebidas (não esquecendo que até os sucos de frutas estão sendo acidificados do xarope de frutose!).

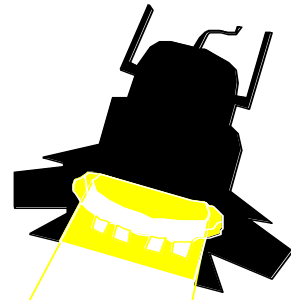
O consumo elevado de álcool também pode contribuir para o diabetes II, já que insuficiência pancreática e pancreatite são condições comuns de se encontrar nos que exageram no consumo de álcool por anos consecutivos. O pâncreas é a glândula produtora da insulina, sua preservação é muito importante, especialmente à medida em que envelhecemos.



Recomendações para evitar o diabetes tipo II, aquele que aparece com a idade.

- Evitar o consumo frequente de alimentos açucarados com xarope de frutose e sacarose (açúcar comum refinado).
- Evitar consumo exagerado de álcool – veja a matéria no “Avena para Você nº 5”. Solicite!
- Praticar exercícios regulares, caminhadas podem ser praticadas por todos sem restrições, dentro da capacidade cardiovascular de cada um.
- Ingerir rotineiramente alimentos ricos em fibras ou suplementar com fibras (pectina, psyllium, goma guar, glucomanan). A fórmula de **MULTIFIBRAS** (consulte o farmacêutico) é uma boa opção para reposição de fibras.

Saúde em Foco



CÂNCER DE PRÓSTATA e EJACULAÇÕES:

Uma pesquisa publicada no *European Urology*, de março de 2016, ratificou uma antiga suposição dos especialistas de que a **frequência de ejaculações** poderia estar associada com a incidência do câncer de próstata. O estudo com participantes do *Health Professionals Follow-up Study* utilizou dados de questionário sobre a frequência de ejaculação mensal. O estudo incluiu **31.925 homens** que responderam a perguntas em questionário de 1992 e acompanhados até 2010. A frequência média de ejaculação mensal foi avaliada em três momentos: 20 a 29 anos, 40 a 49 anos e no ano anterior à distribuição do questionário. **O risco de câncer de próstata foi 20% menor em homens que ejaculavam pelo menos 21 vezes por mês** do que em homens que ejaculavam 4 a 7 vezes/mês.

Durante o período do estudo, **3839** homens foram diagnosticados com **câncer de próstata** incidente, 384 casos dos quais foram letais.

Nas idades de 40 a 49 anos, 38% dos homens relataram 8 a 12 ejaculações por mês; apenas 8,8% relataram pelo menos 21 ejaculações por mês.

ALIMENTAÇÃO: MAIS FRUTAS FRESCAS, MAIS SAÚDE!



O maior consumo de frutas nos países ocidentais tem sido associado com menor risco de doença cardiovascular. Na China o consumo de frutas é baixo e as taxas de acidente vascular elevadas. Para revelar a importância do consumo de frutas foi realizado um estudo, publicado no “The New England Journal of Medicine”.

Entre 2004 e 2008 foram recrutados 512.891 adultos, de 30 a 79 anos, em dez localidades na China. Há registros de 5.173 mortes por doença cardiovascular, 2.551 casos novos de eventos coronarianos (fatais ou não), 14.579 acidentes vasculares cerebrais isquêmicos entre os participantes que não tinham história de doença cardiovascular.

Apenas 18% dos participantes relataram consumir frutas frescas diariamente, esses tiveram pressão arterial sistólica mais baixa (4,0 mm Hg), assim como níveis de glicose plasmática menores (0,5 mmol/L). As taxas de risco cardiovascular para quem consome frutas diariamente foi menor (0,60). **VAMOS CONSUMIR MAIS FRUTAS.** Na Avena estão disponíveis extratos secos padronizados contendo o melhor das frutas! **VACCYN** (berries) e **MYRCINIDINAS** (jabuticaba) são os mais recomendados. **Assistência farmacêutica: (21) 986-153-409.**