

O maior guia de saúde do Brasil

vivas saúde

Saídas naturais
para aliviar a **AZIA**
e a **QUEIMAÇÃO**



Até quando dar
chupeta ao bebê

A mistura cura
nariz entupido,
tosse e dor
de garganta

Receitas caseiras com o aval da ciência

O MELHOR XAROPE CONTRA A GRIPE

* O chá milagroso para digestão * A fórmula
antidiarreica * A bebida com efeito calmante

Em tempos de crise, troque o
bife diário por outras proteínas

Coma mais **FRUTAS BRANCAS**
e proteja o cérebro do AVC

EDICÃO 163 - PREÇO R\$ 12,90
ISSN 1806-4574
0.001.63
9 771180 6457008

Como é o treino após a bebedeira

Fellipe Savioli, médico do esporte (SP), afirma que o é importante saber é que a intoxicação por meio do álcool vai inibir a liberação de um hormônio chamado vasopressina (ADH), responsável por absorver grandes quantidades de água nos rins. Páblus Silva, médico do esporte do Hospital 9 de Julho (SP), concorda e explica que, o efeito disso no período referido como ressaca, é que o corpo tenta se recuperar do excesso de álcool ingerido, pois ocorre uma desidratação, diminuindo o açúcar circulante. A opinião dos especialistas é que “Não se deve praticar exercícios sob pena de sofrer maior desgaste e não apresentar o desempenho adequado para o exercício”. Silva acrescenta que é contraindicada a prática de atividade física até que a pessoa se sinta recuperada.



VOCÊ PERGUNTA, A VIVA RESPONDE:

#QueroSaberVivaSaude

É recomendado treinar mesmo durante uma ressaca?
Ivana Gomez, via e-mail.

Gostaria de saber sobre irregularidades no ciclo menstrual e a possibilidade de ter menopausa precoce.
Andrieli Santetti Boeno, via e-mail.

A menopausa precoce existe. Entenda!

O que regula o ciclo menstrual é a produção hormonal ovariana. “Qualquer disfunção desse mecanismo causa distúrbios dos ciclos menstruais. Um dos motivos pode ser a síndrome dos ovários policísticos e a disfunção hormonal”, explica Elvio Floresti Junior, ginecologista (SP). A menopausa é a falência ovariana e, ao contrário do que muitos pensam, ela não tem a ver com o útero, mas com a interrupção da produção hormonal dos ovários. Em geral ocorre entre 47 e 50 anos de idade. Considera-se precoce a menopausa antes dos 40 anos e tardia após os 55. Para identificá-la é preciso que o ciclo esteja interrompido por um ano. O quadro apresenta complicações. “Como o estrogênio é o hormônio feminino mais importante, quando a menopausa é precoce, sua ausência leva a secura vaginal, osteoporose, insônia, diminuição da libido, envelhecimento da pele etc.”, diz o ginecologista. A melhor terapia é a reposição hormonal personalizada, (via oral, injetável, em adesivos ou gel).



QUAL É SUA DÚVIDA?

Envie sua pergunta pelo Facebook ou pelo Twitter com a hashtag #QueroSaberVivaSaude. Confira abaixo os endereços.

Enviar



Acesse nossa página no Facebook: **Revista VivaSaúde**



Envie-nos um e-mail no endereço: **vivasaudef@escala.com.br**