

www.revistavivasaude.com.br

viva saúde

O maior
guia de
saúde do
Brasil

**ACIDEZ E
REFLUXO**

**NOVA DIETA
MUDA TUDO
EM 28 DIAS!**

**Exercícios
em casa
evitam
a temida
trombose**

**Maca
peruana,
a raiz que
alivia os
fogachos**

EDIÇÃO 169 - PREÇO R\$ 13,90



TROCAS ESPERTAS para o AÇÚCAR

**Seis opções naturais adoçam tanto quanto ele, mas sem
o risco das calorias vazias. Saiba como acertar na dose**

DIARREIA E SANGUE NAS FEZES INDICAM COLITE: PRECISA INVESTIGAR

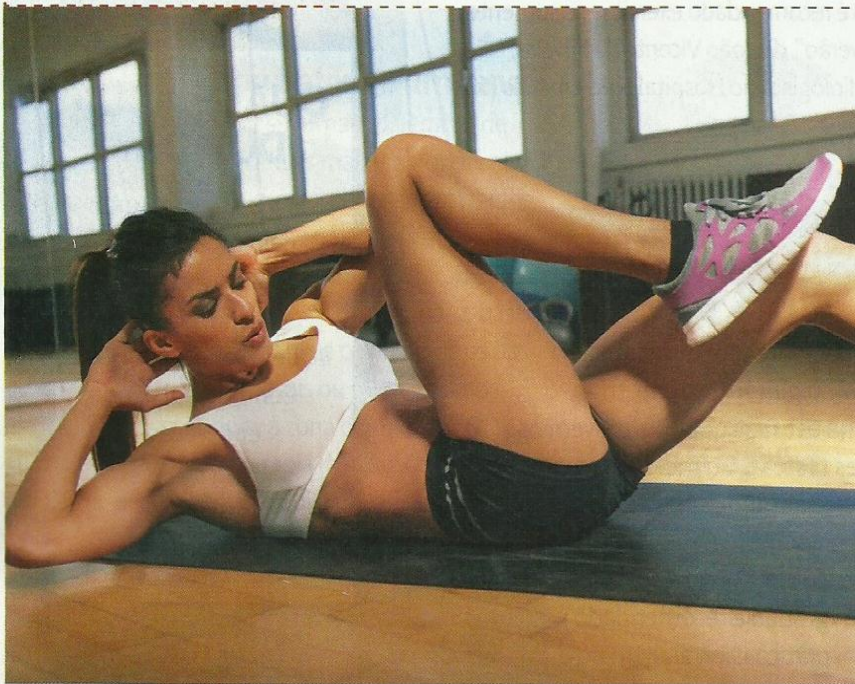


De onde é que vem a gordura do fígado?

“A principal causa é o consumo abusivo de álcool. Mas a gordura também está relacionada à resistência insulínica presente entre obesos e diabéticos”, explica Alex França, hepatologista e professor da Universidade Federal de Sergipe (UFS). Neste último caso, o que acontece é que quem tem resistência à insulina apresenta alterações metabólicas que levam ao acúmulo de gordura no fígado.

E é isso que pode estar associado à presença de inflamações no órgão, causando o desenvolvimento de fibrose (cicatriz) hepática que, no seu grau máximo, denomina-se cirrose. Como a doença é não alcoólica e não exclusiva do fígado, o tratamento visa a mudança do estilo de vida. “É importante fazer exames de hepatites, já que outras doenças podem levar a esse quadro”, completa França.

Sai gordura, entram músculos. E eles pesam



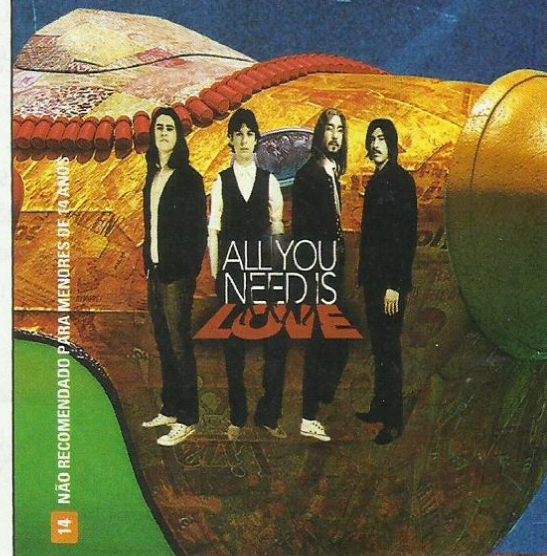
Quando investimos nosso tempo em uma alimentação saudável e exercícios físicos, é muito comum acontecer de a gordura diminuir e, ao mesmo tempo, a massa magra aumentar. E os músculos pesam mais que a gordura, por isso o receio de estar engordando. Mas não é nada disso. “É muito comum presenciarmos essa frustração no consultório, quando o paciente sobe na balança. Porém, se você conseguir realizar um exame de análise de composição corporal (bioimpedância, densitometria corporal, pletismografia ou pesagem hidrostática), é possível confirmar a perda de gordura e ganho de massa muscular”, conclui Fellipe Savioli, médico do esporte e nutrólogo pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

AfroReggae



O MUSICAL
DIREÇÃO ARTÍSTICA
Cláudia Martins e Rafael Carriço

23 DE JUNHO
SEXTA



14 NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 14 ANOS

Apoio:

ESTANPLAZA
HOTELS



Transportadora Aérea Oficial:

Avianca

Garanta seu ingresso
ingresso rápido
ingresso rapido.com.br



Realização:
grupo Tom
Brasil

Todos os descontos não são válidos para meia entrada e não são cumulativos. Menores de 14 anos somente acompanhados dos Pais ou Responsável Legal. A compra da meia-entrada é pessoal e intransferível e a legitimidade está condicionada a apresentação dos documentos que comprovem esta condição na entrada do espetáculo, conforme LEI Nº 7.844 DE 13 MAIO DE 1992.

Capacidade máxima = 4.000 pessoas | Alvará Prefeitura: nº 2016/26104-00
Val: 08/12/2017 | Alvará Corpo de Bombeiros: nº 263850 Val: 04/10/2017
R. Bragança Paulista, 1291 | www.grupotombrasil.com.br | GRUPOS: (11) 5646.2120