

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



O problema é mais comum nos membros inferiores. Evite ficar muito tempo sentado!

Na luta contra a *trombose*

Prevenir é importante para evitar o problema, e isso inclui mudanças no cardápio e a prática de atividades físicas

texto DANIEL NAVAS

Quanto mais movimento os membros inferiores tiverem, menor a chance de problemas. O contrário é verdadeiro também

Na correria do trabalho, passamos horas sentados, só mexendo os braços entre o teclado, o mouse do computador e alguma anotação no caderno. Saiba que seguir essa rotina pode se tornar um problema no futuro: a chamada Trombose Venosa Profunda (TVP). O problema atinge mais os membros inferiores e nada mais é do que a coagulação do sangue dentro do vaso sanguíneo.

São três as suas causas, destacando-se as alterações no endotélio (parede do vaso sanguíneo), mudança da composição sanguínea, aumentando sua viscosidade e, portanto, a sua capacidade de coagulação, como nos casos de desidratação severa. “E pode acontecer ainda nas situações onde há uma diminuição acentuada na velocidade do fluxo sanguíneo, chamada estase sanguínea. Isso ocorre nos casos de imobilização de um membro, mais comumente inferior, após

uma cirurgia de grande porte, por exemplo”, esclarece Marcelo Monteiro, cirurgião vascular, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV).

Mulheres em desvantagens

Apesar de a TVP atingir ambos os sexos, são elas as mais suscetíveis a desenvolver o problema. Isso acontece porque as mulheres, geralmente, apresentam mais fatores de risco para o aparecimento deste quadro. “O número de gestações interfere negativamente. Isso porque a gravidez intervém na incidência das varizes, fator que eleva as chances do problema. E tem mais: o risco fica ainda maior se estiver associado ao tabagismo e ao aumento do peso. Sem esquecer que o uso de anticoncepcionais orais também pode ajudar no desenvolvimento da trombose, mas isso ocorre em poucos casos”, diz Monteiro.

De olho na idade

A partir dos 40 anos, a doença tem mais chances de acontecer e elas são maiores após os 60 anos. “Isso porque existem diversas doenças típicas desta faixa etária que deixam o organismo do idoso mais pró-coagulante. Além disso, o sedentarismo na velhice aumenta bastante e isso pode causar alterações no endotélio (placas de colesterol são as mais comuns, por exemplo)”, afirma Paulo Camiz, clínico geral e geriatra do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da

LIVRE-SE DO INCHAÇO NAS PERNAS

Confira as dicas de Carlos Peixoto, presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro (SBACV-RJ), para evitar dores nos membros inferiores:

- 1 Evite ficar parado por muito tempo com as pernas para baixo.
- 2 Beba líquidos e alimentos com quantidade moderada de sal.
- 3 Pratique exercícios para combater o sobrepeso.
- 4 Não use nunca sapatos ou roupas muito apertados.
- 5 Na hora de dormir, fique na posição lateral e coloque um travesseiro entre as pernas. Isso ajuda na circulação sanguínea.



Universidade de São Paulo (HCFMUSP). Mesmo assim, os mais jovens também devem se manter atentos, porque há um aumento da incidência de trombose em pacientes abaixo dos 40 anos de idade. “Isso se deve a mudanças de hábito de vida, viagens mais frequentes, uso de pílula anticoncepcional e outros fatores”, acredita Hilton Waksman, cirurgião vascular do Hospital Albert Einstein (SP).

Fatores de risco e tratamento

Além da idade, existem outros diversos gatilhos para que ocorra a coagulação. “O histórico familiar de trombose venosa é um deles, assim como a presença de câncer, estados de imobilidade (internação clínica prolongada), infecções graves, viagens aéreas longas, obesidade, gravidez e no pós-parto recente, traumas extensos, trombofilia (doença de coagulação), uso de anticoncepcional ou reposição hormonal, entre outros”, fala Waksman.

Ao contrário do que muitos pensam, o tratamento da TVP não é cirúrgico. “Ele se baseia no diagnóstico precoce, sempre por exames de imagem (doppler venoso colorido) e consiste no uso de medicamentos anticoagulantes, que evitam a piora do quadro, estabilizando o coágulo, e permitem que os mecanismos de defesa do corpo trabalhem de forma a recanalizar o vaso afetado, restaurando seu fluxo sanguíneo”, explica Monteiro. A partir daí, é preciso identificar o que levou ao aparecimento da coagulação sanguínea e,

quando possível, tratá-la. “De uma maneira geral, podemos dizer que a trombose tem cura. Mas dependendo de onde ocorrer, pode deixar sequelas”, alerta Camiz.

Mexa-se para a prevenção

A prática de exercícios é a aliada perfeita para que a trombose não apareça. “Quanto mais movimento os membros inferiores tiverem, menor a chance de problemas. O contrário é verdadeiro também: situações onde a pessoa fica muito tempo sem mobilizar as pernas, como por exemplo num voo de longa duração, podem propiciar a formação de trombas”, aponta Felipe Savioli, médico do esporte, nutrólogo e ortopedista membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

Segundo Savioli, o ideal é nunca deixar os exercícios aeróbicos de lado, afinal de contas, eles são os principais na prevenção da trombose. “Mas movimentos simples como esticar e flexionar a perna quando você estiver sentado no ambiente de trabalho podem ajudar na prevenção da doença, também”, ensina.

De olho na alimentação

Se a pessoa não tomou os cuidados devidos e acabou sendo diagnosticada com a trombose, além de seguir todo o tratamento, é indicado rever a dieta. Isso porque alguns alimentos podem interferir no efeito do remédio. “Se o anticoagulante for da classe dos cumarínicos, esses medicamentos atuam bloqueando a vitamina K (vegetais verde-escuros) no sangue, impedindo a coagulação. É recomendável evitar esses alimentos”, diz Monteiro.

Por outro lado, já existem remédios que bloqueiam a coagulação sem precisar de restrição na dieta. O mais importante, então, é conversar com um médico para que ele avalie a droga a ser usada e faça os alertas sobre a alimentação. “Geralmente, estão liberados alimentos que contenham salicilato, substância presente na aspirina (AAS) que impede a agregação das plaquetas, evitando o trombo. São fontes de salicilato: maçã, abacate, figo, cereja, berinjela, ameixa”, finaliza o médico do esporte Savioli. ▶

Acessório essencial

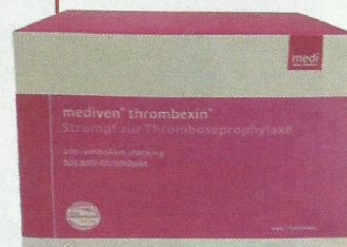
Frescor garantido
Indicada no tratamento de doenças venosas e linfáticas, a meia Select Comfort Premium da SIGVARIS transfere o suor para o meio externo e alivia o calor. À venda por **R\$ 179**



Contra os micróbios
Com compressão gradativa, o produto adapta-se à temperatura ao aumentar e diminuir a sensação de frescor dependendo da situação, além de ser antimicrobiano. KENDALL. À venda por **R\$ 90**



Abaixo o inchaço!
Ao ser usada no pré e pós-operatório, o Trombexin18, da MEDIBRASIL previne inchaço e é antibacteriano. À venda por **R\$ 178**



Cardápio afasta trombose

O ideal é ingerir alimentos que fortaleçam as artérias e veias e evitar aqueles que sejam fontes de vitamina K (vegetais verde-escuros). Por isso, pedimos a ajuda de Alan Tiago Scaglione, nutricionista da Estima Nutrição (SP) e especialista em Suplementação Nutricional aplicada ao Exercício pela Universidade de São Paulo (USP), para montar um menu que promete afastar qualquer sinal da trombose.

Frutas vermelhas têm efeito anti-inflamatório e impedem a formação de trombos

1º dia

Café da manhã: • 1 unidade de iogurte desnatado • 1 col. (sopa) de chia • 1 pitada de canela em pó

Lanche da manhã:

• 2 castanhas • 1 laranja

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • 1 filé de frango grelhado • Abobrinha cozida

Lanche da tarde: • 1 banana

• 1 col. (sopa) de mix de chia com linhaça • 1 pitada de canela em pó

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido + Miolo de alcatra cozido com cenouras

Ceia: • 1 copo (300 ml) de suco de uva integral

2º dia

Café da manhã:

• 1 fatia de abacaxi • 1 col. (sopa) de linhaça em flocos

Lanche da manhã:

• 2 castanhas • 1 tangerina

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz • 1 a 2 conchas de feijão cozido • 1 posta de salmão grelhado • Repolho refogado

Lanche da tarde: • 1 copo (300 ml) de leite integral quente • 2 col. (sopa) de aveia em flocos (fazer mingau)

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido + 1 filé de frango grelhado • Abobrinha cozida

Ceia: • 1 copo (300 ml) de suco de laranja natural sem açúcar

3º dia

Café da manhã: • 2 fatias de pão integral • 1 col. (sopa) de queijo cottage • 1 copo (300 ml) de suco natural de laranja

Lanche da manhã:

• 2 castanhas • 1 fatia de abacaxi

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • 1 bife de patinho grelhado • Chuchu refogado

Lanche da tarde: • 1 laranja

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • 1 posta de salmão grelhado • Repolho refogado

Ceia: • 1 copo (300 ml) de suco de acerola

Mudanças no estilo de vida são essenciais para a saúde das veias. Pouco sal, sem frituras e mais frutas e hortaliças

4º dia

Café da manhã: • 1 unidade de iogurte desnatado • 4 uvas

• 1 col. (sopa) de chia

Lanche da manhã:

• 2 castanhas • 5 acerolas

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • Soja com grão-de-bico refogado • Quiabo cozido

Lanche da tarde: • logurte

desnatado • 1 col. (sopa) de chia • ½ cacho de uva

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • 1 bife de patinho grelhado • Chuchu refogado

Ceia: • 1 copo (300 ml) de suco de limão

5º dia

Café da manhã:

• 3 castanhas • 1 fatia de abacaxi

• 1 col. (sopa) de linhaça

Lanche da manhã: • 2 castanhas

• 1 copo de suco de limão

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • Sardinhas refogadas com tomate seco

Lanche da tarde: • logurte desnatado • 1 col. (sopa) de linhaça e morangos

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • Soja com grão-de-bico refogado • Quiabo cozido

Ceia: • ½ cacho de uva

6º dia

Café da manhã: • 3 castanhas • ½ maçã + ½ limão espremido + gengibre (bater tudo no liquidificador)

Lanche da manhã: • 2 castanhas • 1/4 de abacate picado • 1 col. (sopa) de chia • 1 pitada de canela em pó

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • filé de peixe a portuguesa



Lanche da tarde: • 100 g de açaí

• 1 col. (sopa) de granola

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • Sardinhas refogadas com tomate seco

Ceia: • ½ mamão papaia picado com 1 colher de chia ou linhaça

7º dia

Café da manhã: • 3 unidades de biscoito de arroz integral • 2 col. (sopa) de queijo cottage • 1 tangerina

Lanche da manhã:

• 2 castanhas • ½ cacho de uva

Almoço: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • miolo de alcatra cozido com cenouras

Lanche da tarde: • 1 tangerina

Jantar: • 2 a 3 col. (servir) de arroz integral • 1 a 2 conchas de feijão cozido • filé de peixe a portuguesa

Ceia: • 1 fatia de abacaxi com 1 col. (sopa) de chia ▶

Escolhas mais criteriosas sobre o que colocar no prato reduzem o risco da formação de coágulos nos vasos sanguíneos