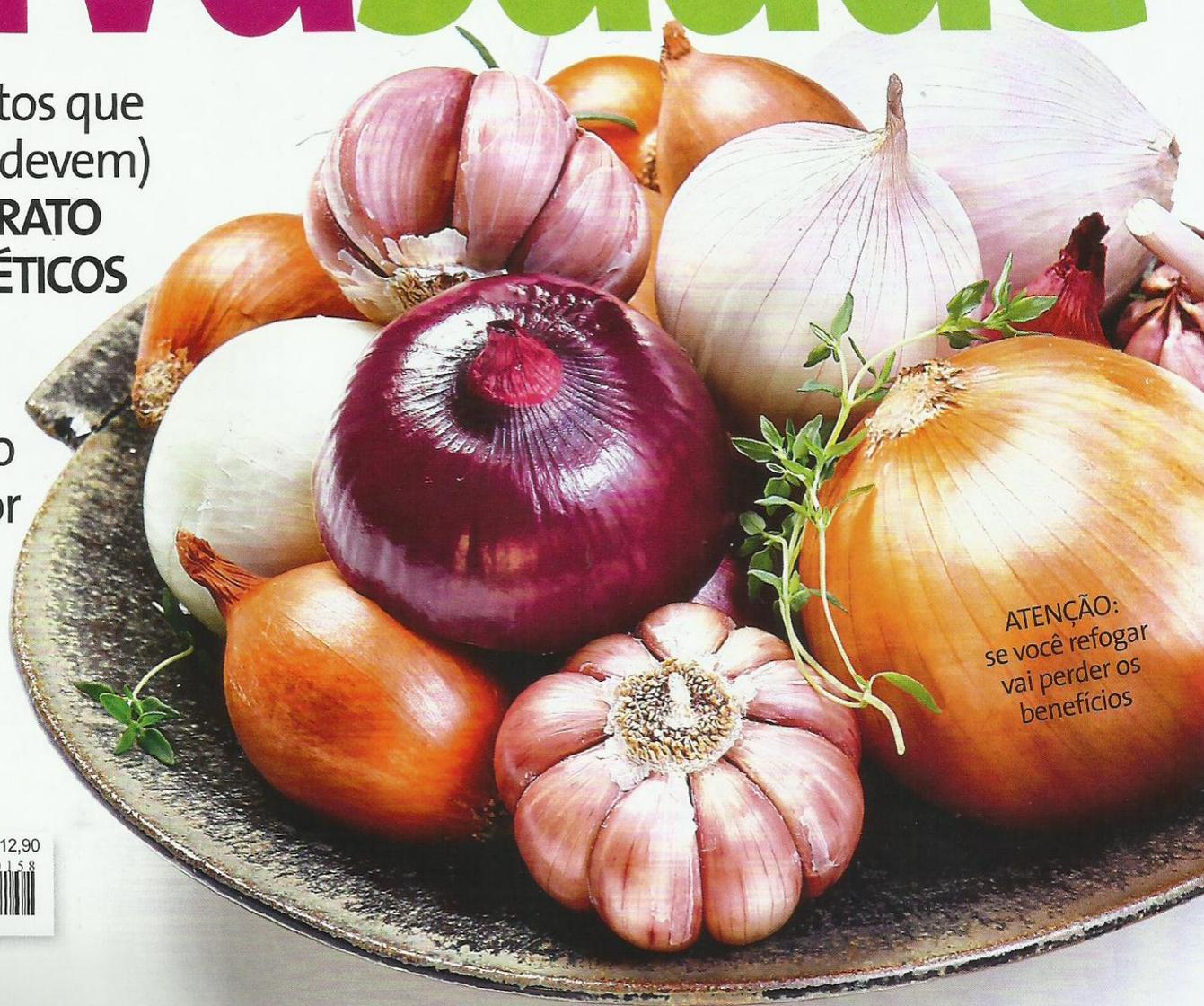


O maior guia de saúde do Brasil

viva saúde

Carboidratos que podem (e devem) estar no PRATO DOS DIABÉTICOS

O leite desnatado era melhor que o integral. A regra mudou



ATENÇÃO: se você refogar vai perder os benefícios

EDIÇÃO 158 - PREÇO R\$ 12,90

ISSN 1806-4574 00158



9 771806 457008

CEBOLA e ALHO

afastam gripe, câncer e muito mais!



EDITORA escala

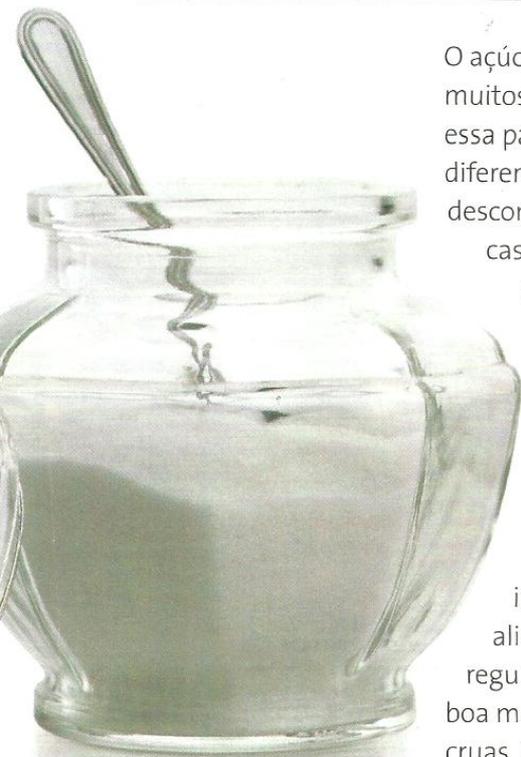
A fama é antiga, e agora a ciência comprova seus efeitos medicinais. O segredo passa a ser a forma de consumo



O que é preciso saber antes de tomar a **PÍLULA MILAGROSA**

Dieta + treino para praticar antes de a hemorroida voltar

Gastrite: saiba o que comer ou não



O açúcar não influencia na gastrite. Há muitos mitos relacionando alimentos com essa patologia em questão. “É necessário diferenciar a enfermidade de outras causas de desconforto gástrico, como o refluxo. Neste caso, a alimentação é de grande importância, ao contrário da gastrite”, explica Ivan Stabnov, gastroenterologista do Hospital Adventista Silvestre (RJ). A gastrite é uma inflamação na mucosa do estômago que provoca lesão nas células. A queixa principal dos pacientes é a queimação ou dor na “boca” do estômago. Ele conta que, mais importante do que pensar em qual tipo de alimento faz mal para a doença, é manter a regularidade no horário das refeições, realizar boa mastigação e escolher opções frescas, cruas, menos industrializadas e processadas.

VOCÊ PERGUNTA, A VIVA RESPONDE:

#QueroSaberVivaSaude

O açúcar é contraindicado para quem tem gastrite?
Wanda Silvestrine, via Facebook.

Qual é o melhor exercício para quem tem problemas de coluna?
Silvana Mainente, via Facebook.

Gostaria de saber se, de fato, é necessário tirar as cutículas.
Gabriela Torres, via e-mail.

A relação entre o limão e a azia

Este é um sintoma da doença do refluxo gastroesofágico. Entre as causas, o gastrocirurgião Eduardo Grecco (SP) cita a falha na musculatura responsável pelo bloqueio de ácido do estômago para o esôfago, gravidez, obesidade, tabagismo e hérnia de hiato.

“As crises se dão quando o paciente consome alimentos que aumentam a acidez gástrica e são irritativos da mucosa esofágica, como café, álcool, temperos fortes e frituras”, explica. O limão é outro exemplo, pois se trata de uma fruta ácida. O excesso do consumo piora a azia. “Para amenizar o efeito, ele deve ser usado com moderação e junto a outros alimentos. Mas, na vigência dos sintomas, deve ser evitado e substituído”, alerta.



Por que limão é capaz de causar azia em algumas pessoas?
Catarina da Silva, via Facebook.

QUER SABER POR QUÊ?

Resolva suas dúvidas de saúde. Basta enviar os seus porquês para vivasaudef@escala.com.br. Eles podem ser respondidos na próxima edição.

Enviar

Como se exercitar quando há dor nas costas?

Quando se trata de um problema postural, a prática de atividades esportivas e alongamentos, em geral, são tudo o que a pessoa precisa para melhorar. “Inicialmente, indica-se para quem tem dor nas costas a realização do fortalecimento muscular, de preferência com a musculação, sempre sob a observação de um profissional qualificado. Depois, o paciente poderá realizar atividades aeróbicas, como corrida e ciclismo”, ensina Fellipe Savioli, ortopedista (SP). O médico lembra

que esse sintoma é considerado um problema de saúde pública e existem inúmeras causas e complicações, como o desgaste natural, que pode causar artrose e hérnia de disco, e má postura, que leva a escoliose e cifose. Mas cada caso deve ser tratado individualmente com o auxílio de um especialista. Com supervisão, o paciente pode praticar exercícios. “Eles devem evitar apenas as atividades em que tenha que carregar peso, ou de impacto, como futebol e basquete”, alerta.

É necessário tirar as cutículas?



A prática é comum entre as mulheres. E ela tem como objetivo a busca por uma estética melhor das unhas. “As cutículas são estruturas que protegem a parte da unha chamada dobra proximal. Embaixo dessa dobra, encontramos a matriz ungueal, área com as células que produzem as unhas”, explica Natália Cymrot, especialista em dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Ela conta que a retirada excessiva deixa essa região mais desprotegida e, assim, mais vulnerável à entrada de bactérias, fungos ou vírus. Pessoas que lavam ou molham muito as mãos são mais suscetíveis a esse tipo de problema. Natália recomenda que a retirada de cutícula seja suave, não excessiva, para que a estética se mantenha e a área não fique machucada e desprotegida.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

