

O maior guia de saúde do Brasil

viva saúde

A FORMA
CERTA DE
FAZER DETOX
COM FRUTAS



EDIÇÃO 166 - PREÇO R\$ 12,90
ISSN 1806-1574
9 1771806 437008

MENOPAUSA

14 soluções que aliviam os piores sintomas

SEIOS TAMANHO GG
Treino fortalece as costas e evita dores

BATATA RÚSTICA
Gostosa como a frita e só faz bem

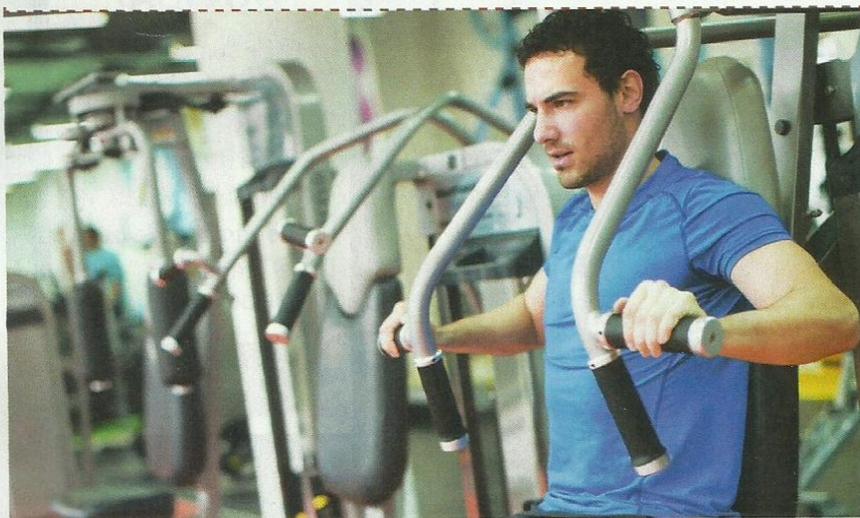
EPIDEMIA DE SÍFILIS
Doença é transmitida no sexo e pode matar

Os tipos e os sintomas característicos da anemia

Existem três grupos de causas de anemia. O primeiro se dá pela diminuição na produção de glóbulos vermelhos, que é causada pela falta dos seus elementos responsáveis, como ferro, ácido fólico e vitamina B12, ou pela alteração na fonte produtora de sangue. O segundo tem como causa a perda de sangue em hemorragias, ferimentos, úlceras etc. E o último é um tipo especial que

é causado pela destruição dos glóbulos vermelhos, chamado hemólise, que ocorre por distúrbios congênitos. “A anemia é a diminuição do número de glóbulos vermelhos, elemento do sangue responsável pelo transporte de oxigênio para os tecidos. Os sintomas mais comuns são fraqueza, palpitação, taquicardia, cansaço, sonolência”, diz Alfredo Salim Helito, clínico do Hospital Sírio-Libanês (SP).

Ganho de peso saudável



Muitos fatores estão associados ao ganho de peso. Alan Tiago Scaglione, nutricionista (SP), conta que as principais maneiras de aumentar a massa magra envolvem a prática de exercícios diariamente, dar preferência à musculação, não ficar muito tempo sem comer, preferir consumir proteínas a outros macronutrientes e manter a disciplina nos fins de semana. “Alguns grupos de alimentos devem ser priorizados, como a proteína, que é encontrada em carnes, leites, ovos, lentilha, soja, ervilha e feijão”, ensina. Além dela, carboidratos ricos em fibras, como batata-doce, mandiocinha e arroz integral, ajudam esse propósito, sem contar, ainda, com as saladas e os legumes. Na hora de se mexer, o médico do esporte Fellipe Savioli, nutrólogo e ortopedista (SP), afirma que o principal exercício é a musculação, mas outras atividades proporcionam o aumento de massa magra, como ginástica olímpica, rugby, lutas marciais e remo.

NAS BANCAS!

