

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 17718064 37008

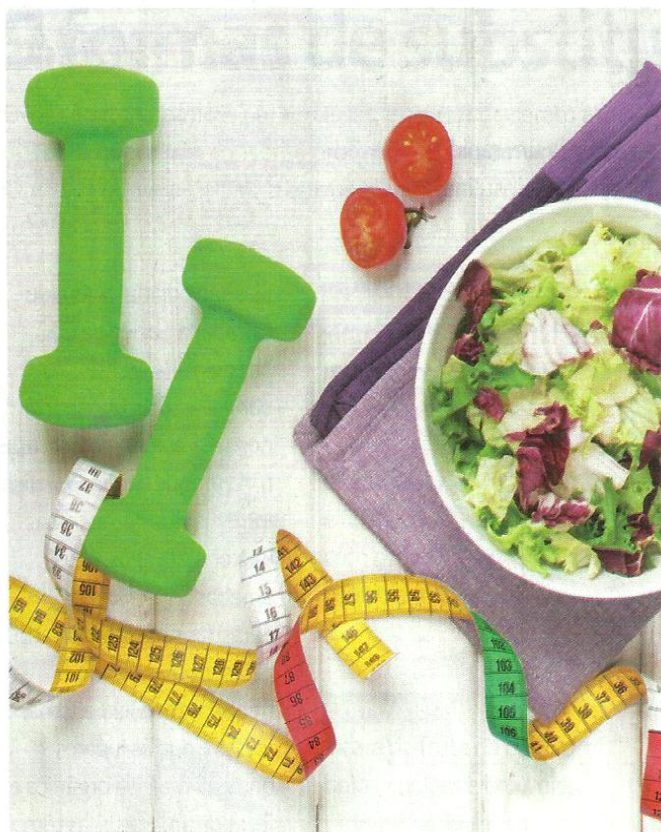
MENOPAUSA

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



Exercícios intensos podem, sim, controlar sua fome

De cara, pode até parecer óbvio que praticar exercícios intensos abre o apetite, certo? Errado! Uma recente pesquisa realizada pela Loughborough University, na Inglaterra, comprovou que esta não é uma premissa verdadeira. No trabalho, mulheres que correram 90 minutos a 70% de seu limite aeróbico ficaram saciadas mais rapidamente com uma refeição servida pelos pesquisadores do que o grupo de voluntárias que não se movimentou. Os testes comprovaram níveis menores de grelina (hormônio relacionado à fome) e maiores de peptídeo YY (ligado à saciedade) nas corredoras. Vale lembrar que colocar o corpo em movimento também é uma ótima maneira de combater a ansiedade e o estresse e de diminuir as chances de desequilíbrios hormonais, gatilhos para a fome física e emocional. Mas cuidado: “Não há evidências de que isso se aplique a exercício em intensidade mais leve”, considera Fellipe Savioli, médico do esporte (SP).

A redação indica

Sorgo, o cereal da vez

Apesar de ser consumido há muitos anos, principalmente na Ásia e na África, só agora os benefícios do sorgo estão começando a ganhar destaque por aqui. “O grão é rico em fibras (que favorecem o funcionamento do intestino e promovem saciedade) e taninos, com ação antioxidante importante contra o envelhecimento da pele e o risco de câncer”, descreve a nutricionista Marília Toledo (SP). Confira!

SNACK SAUDÁVEL

A pipoca de sorgo, Farovitta, possui menos calorias e carboidratos e mais fibras e proteínas em comparação com a tradicional, feita de milho. À venda por **R\$ 7**



NO MEIO DO ALIMENTO

Uma alternativa é utilizar o grão em forma de farinha no preparo de receitas sem glúten. A farinha de sorgo branco doce, Bob's Red Mill da Organomix, pode ser uma boa opção. À venda por **R\$ 26**

MODO TRADICIONAL

Para substituir o arroz, por exemplo, você pode usar grão de sorgo. Esse é da Grings e é utilizado também para incrementar saladas, barras de cereais, pães e biscoitos. À venda por **R\$ 13**.



45%

das pessoas com obesidade não receberam um diagnóstico formal da doença

