

Revista
Ati  **via**
SAÚDE

Informativo Bimestral • Edição 70
Novembro e Dezembro de 2010 • Ano IX

Guia Médico

Relação completa e
atualizada de médicos,
hospitais e laboratórios



sexo

*Corpo, camisinha, DST, gravidez...
Todas as dúvidas que surgem
na cabeça dos jovens e como
os pais devem lidar com
o tema dentro de casa*

Leia ainda: Entrevista, Plantão Médico, Sirva Saúde e Ativia e Você

AMS - nº 320510

Prefira o natural

Alimentos orgânicos são caros para o bolso e ótimos para a saúde. Diferente dos agrotóxicos, que não acabam somente com as pragas...

A utilização de agrotóxicos e fertilizantes é a segunda causa de contaminação da água no País, a primeira ainda é o despejo de esgoto doméstico. Segundo dados do Sindicato Nacional da Indústria de Produtos para Defesa Agrícola (SINDAG), o Brasil consumiu 365,5 mil toneladas de agrotóxicos em 2005, o que movimentou quatro bilhões de dólares.

A nutricionista pós-graduada em biologia, especialista em oncologia, nutricionista dos Programas de Prevenção e Promoção à Saúde da Atívia, **DRA. SANDRA DE CARVALHO PINTO RIBEIRO**, CRN 4486 explica que os agrotóxicos são

substâncias químicas, como herbicidas, pesticidas, hormônios e adubos químicos, que são utilizadas em produtos agrícolas e pastagens, com a finalidade de alterar sua composição, dessa maneira, preservá-los da agressão de pragas (seres vivos) ou substâncias nocivas.

Muitos consumidores dividem a mesma dívida: se é possível retirar a toxina das frutas, legumes e verduras. De acordo com a Dra. Sandra, isso seria difícil. "Infelizmente a maioria dos alimentos já foram cultivados com agrotóxicos para controle das pragas, passando para a planta através da raiz. Além de contaminá-los, as químicas utilizadas também diminuem o valor nutricional dos alimentos".

Apesar da dificuldade em retirar a química impregnada nos alimentos, a Dra. Sandra dá algumas dicas para consumir alimentos mais saudáveis. "Use frutas e legumes da época por possuírem menos aplicação de agrotóxicos ou compre alimentos orgânicos. Procure lavar os legumes, verduras e frutas numa mistura de água com um pouco de vinagre. Deixe-os de molho de 15 a 20 minutos e enxágue cuidadosamente". Ela explica também que algumas frutas e legumes mais sensíveis recebem uma camada de cera para deixá-las mais atráente e conservá-las por mais tempo. "Descascando poderá ingerir menos agrotóxicos, embora com a desvantagem de perder grande parte de vitaminas contidas nas cascas", lembra. ♡

Classificação dos pesticidas de acordo com as pragas que eles atacam:

Acaricidas: para o controle de ácaros.

Bactericidas: para o controle de bactérias.

Fungicidas: para o controle de fungos.

Herbicidas: para o controle de ervas daninhas.

Inseticidas: para o controle de insetos.

Nematicidas: para o controle de nematódios (vermes).

Rodenticidas: para o controle de ratos e outros tipos de roedores.

Moluscicidas: para o controle de moluscos.

Fonte: SINDAG



Plantão Médico

Em quais casos a consulta com nutricionista é indicado?

Muitas pessoas acham que o nutricionista é aquele que só ajuda a quem precisa emagrecer. Se você é uma dessas pessoas, chegou a hora de mudar de opinião. Veja alguns motivos para fazer um acompanhamento nutricional com um profissional qualificado:

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O nutricionista atua diretamente na prevenção de doenças cardiovasculares. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 80% das cardiopatias (doenças que afetam o funcionamento do coração) e doenças vasculares, como os acidentes vasculares cerebrais, poderiam ser evitados através de uma alimentação personalizada, saudável e acima de tudo equilibrada.

PREVENÇÃO DE CÂNCER

De acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 40% dos cânceres poderiam ser evitados a partir de uma dieta saudável e equilibrada elaborada por um nutricionista.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Um prato de comida balanceado, rico em nutrientes, com uma variação adequada de alimentos, é capaz de diminuir o risco de diabetes.

MÃES SAUDÁVEIS, BEBÊS SAUDÁVEIS, CRIANÇAS SAUDÁVEIS, ADULTOS SAUDÁVEIS

Todas as fases da vida devem ser acompanhadas de perto, pois um nutriente que é importante para um adulto, por exemplo, não necessariamente é fundamental para uma criança. Isso mostra a importância de um acompanhamento desde a gestação e amamentação.

DRA. MARIANA FERRI D'AVILA

Nutricionista dos Projetos Preventivos da Atívia, CRN XXXX

Pergunta enviada por L.J.P - Cliente desde 1995 que não quis se identificar

PARTICIPE DESTA COLUMNA!

Acesse www.ativia.com.br e clique no link "Plantão Médico"



Cartas para... Av. Prof. José Cristóvão Arouca, 35, Centro, Jacarei-SP, CEP 12327-707, aos cuidados de Aretha Santos