

longevidade

em foco

GRUPO
LONGEVIDADE
SAUDÁVEL

ANO 7 • N.12 • 2019

Dr. Ítalo Rachid
Crèmesp 114612

Nova sede em Alphaville-SP

Com amplo espaço, ambiente foi concebido pensando no conforto, na facilidade de acesso e o bem-estar dos alunos

Fórum Clínico Intensivo

Saiba mais sobre a 11ª edição do evento, que será realizada nos dias 9 e 10 de agosto e tem inscrições abertas

Intoxicação por alumínio

Acúmulo do metal no cérebro pode levar a doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson



**Mais de 20 anos dedicados à SUA saúde e ao
SEU bem estar**



R. Santa Filomena, 820 - Centro - São Bernardo do Campo/SP
Fone/Fax: 11 4125.8678 / 📞 11 94008.2799

R. Bandeira Paulista, 1084 - Itaim Bibi - São Paulo/SP
Fone: 11 3842.4735 / Fax: 11 3045.9788 /
📞 11 94762.7723

www.farmaciamedicare.com.br

📍 @farmaciamedicaremanipulação

📷 @farmaciamedicare

editorial

Caros amigos,

É com muita alegria e orgulho que anunciamos a inauguração da sede do Grupo Longevidade Saudável em Alphaville, SP. Ocupamos, agora, todo um andar no centro empresarial Canopus Corporate Alphaville, que tem localização privilegiada, na entrada do bairro. A nova sede traduz as ideias e os valores da empresa e o espaço foi planejado pensando no conforto, na facilidade de acesso e no bem-estar dos alunos, com a qualidade dos serviços prestados pelo Grupo Longevidade Saudável. A sede conta com um ambiente amplo, com mais de 1.130 metros quadrados de área interna e mais de 1.380 metros quadrados de área externa, para uso exclusivo da empresa.

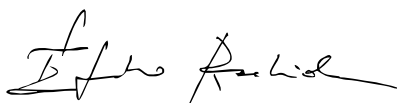
Com duas torres, com 23 andares cada, o centro empresarial, localizado na Avenida Tamboré, 267, em Alphaville, é integrado a um shopping com lojas diversas, tem amplo estacionamento, com 1.930 vagas, e conta, ainda, com espaço de apoio para as empresas ali instaladas.

Diante da relevância de estarmos de casa nova, abrimos espaço na revista *Longevidade em Foco* para falarmos mais sobre o tema.

Outro importante assunto desta edição é a realização da 11ª edição do Fórum Clínico Intensivo em Ciências da Longevidade Humana, que já está com as inscrições abertas. O evento será realizado nos dias 9 e 10 de agosto em nossa nova sede em São Paulo. Assim como nas edições anteriores, o evento, com a chancela da Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (Sobraf), trará para a mesa de discussões diferentes casos clínicos de alta complexidade, estrategicamente pré-selecionados.

Entre os demais assuntos abordados nas próximas páginas também estão os lançamentos do livro *Fisiologia Clínica e Hormonal* e dos novos cursos EAD do Longevidade Saudável; e os cuidados a serem adotados mesmo antes da concepção, para garantir a saúde do seu filho na vida adulta.

Boa leitura!



Dr. Ítalo Rachid

Diretor científico do Grupo Longevidade Saudável
(Cremesp 114612)

sumário

- 06 Dieta mediterrânea: uma aliada contra a depressão
- 09 Alteração glicêmica no diabetes tipo 1 eleva o risco de fraturas
- 10 Estresse leva a perda de memória e mudanças cerebrais
- 12 Os perigos da intoxicação por alumínio
- 14 Cantar melhora a capacidade pulmonar
- 15 *Fisiologia Clínica e Hormonal*, o novo livro do Dr. Ítalo Rachid
- 16 Exercícios ajudam idosos a permanecerem mais independentes
- 18 Planejamento para uma vida mais longa começa antes da concepção



22 Tirar férias faz bem para a saúde e aumenta a longevidade

- 24 Nutrientes melhoram a vitalidade da pele e dos cabelos
- 28 Grupo Longevidade Saudável lança novos cursos EAD
- 30 De bem com a vida: o efeito da atividade sexual no bem-estar de idosos
- 32 Os impactos de sentir-se jovem para o cérebro



34 Ambiente seguro, equipe mais produtiva

- 36 Reposição hormonal reduz osteoartrite no joelho
- 38 VIII Congresso Internacional de Ciências da Longevidade Humana
- 40 Estudo liga poluição do ar ao diabetes
- 42 Hora de aprender a escovar os dentes!

.....

REVISTA LONGEVIDADE EM FOCO – Publicação oficial do Grupo Longevidade Saudável

PRODUÇÃO: SB Comunicação (www.sbcomunicacao.com.br) • JORNALISTA RESPONSÁVEL: Simone Beja • EDITORAS: Silvana Caminiti e Thamyres Dias • FOTOS: CC0 Creative Commons; dreamstime.com; freepik.com; pixabay.com; shutterstock.com; Gazeta Views • DESIGN GRÁFICO: Maurício Santos • DIAGRAMAÇÃO: Carol Cardinali, Juliana Braga e Maurício Santos • IMPRESSÃO: Tecnograf Gráfica e Editora

GRUPO LONGEVIDADE SAUDÁVEL – Av. José Moraes de Almeida, 783, Coaçu, CEP: 61760-000, Eusébio/CE. Tels.: 0800 0011223 / (55) (85) 3246 2126

DIRETOR CIENTÍFICO: Dr. Ítalo Rachid • DIRETORA DE MARKETING: Polliana Rachid • DIRETOR EXECUTIVO: Carlos Avellar

CONTATO COMERCIAL E ASSINATURAS: Raquel Dantas – raqueldantas@longevidadesaudavel.com.br • RELACIONAMENTO COM O CLIENTE E MARKETING: Polliana Rachid – pollianarachid@longevidadesaudavel.com.br

O CONTEÚDO DOS ANUNCIANTES É DE INTEIRA RESPONSABILIDADE DOS MESMOS.



..... Grupo Longevidade Saudável inaugurou, no final de março, sua nova sede, com ambiente amplo e muito conforto em área privilegiada de Alphaville, SP

44 CAPA | De casa nova

- 47 Nível de melatonina pode indicar grau de malignidade de tumores
- 48 Fórum Clínico Intensivo em Ciências da Longevidade Humana
- 50 Pioppi, a aldeia da longevidade
- 52 Curso Ciências da Longevidade Humana
- 54 Idosos entram no radar das academias
- 58 Crianças estão expostas a substâncias que afetam o equilíbrio hormonal
- 60 Café da manhã engorda ou emagrece?
- 62 Vitamina C ajuda a proteger os lábios



64 TURISMO | Deserto de Atacama: cenários de tirar o fôlego no norte chileno

- 68 Uso prolongado de fones de ouvido pode prejudicar a audição
- 70 Mais do que companhia: ter um cão pode melhorar a saúde
- 72 Procrastinação, o problema pode estar no cérebro



74 Hábitos da vida moderna envelhecem os dentes

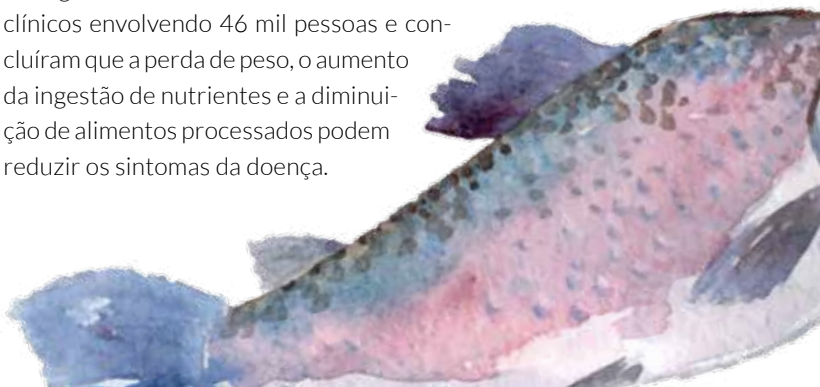
- 76 Estradiol pode ser um biomarcador para fraturas
- 78 Selênio é associado a menor risco de mortalidade
- 80 Uso indiscriminado de anti-inflamatórios traz prejuízo à saúde
- 81 Reposição de testosterona em homens reduz doenças crônicas
- 82 ARTIGO | O cliente não aceitou seu tratamento. Você sabe por quê?
- 84 Os benefícios do folato para a saúde cerebral
- 86 Os efeitos da vitamina K2 no combate à inflamação subclínica



Dieta mediterrânea uma aliada contra a depressão

Segundo cientistas, alimentos como peixes, legumes, nozes, castanhas e azeite de oliva podem ajudar a manter a saúde mental

Os benefícios da dieta mediterrânea para a saúde cardiovascular e para prevenir a obesidade são bastante conhecidos. Mas, estudos recentes têm mostrado que a dieta, inspirada no padrão alimentar de países às margens do mar Mediterrâneo, também pode evitar a depressão. Um destes trabalhos foi publicado no periódico *Psychosomatic Medicine*, por cientistas da Universidade de Manchester, na Inglaterra. Eles reuniram dados de ensaios clínicos envolvendo 46 mil pessoas e concluíram que a perda de peso, o aumento da ingestão de nutrientes e a diminuição de alimentos processados podem reduzir os sintomas da doença.





Segundo o professor Dr. Joseph Firth, líder do estudo, o resultado benéfico foi observado principalmente entre os indivíduos que consumiam mais peixes, legumes, castanhas e azeite de oliva, alimentos pilares da dieta mediterrânea.

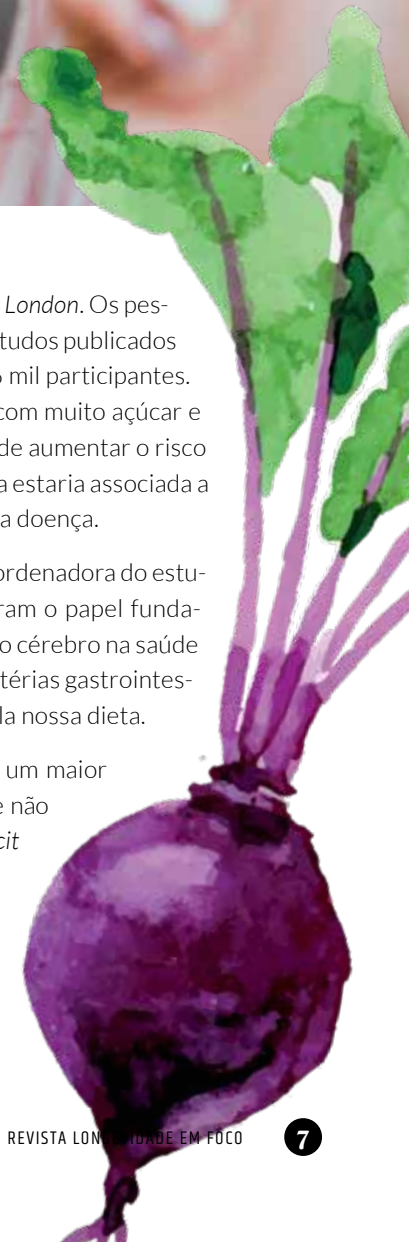
“Nosso estudo mostrou que mudanças simples na dieta são benéficas para a saúde mental. Dar preferência a alimentos ricos em nutrientes e fibras, frutas e legumes, e tirar do cardápio alimentos processados e açúcares refinados, parece ser o suficiente para ajudar a evitar a depressão”, explica o pesquisador.

Outro trabalho recente sobre o tema foi publicado no periódico *Molecular Psychia-*

try por cientistas da *University College London*. Os pesquisadores fizeram a revisão de 41 estudos publicados nos últimos oito anos, envolvendo 36 mil participantes. Segundo o resultado, a alimentação com muito açúcar e alimentos altamente processados pode aumentar o risco de depressão. Já a dieta mediterrânea estaria associada a um risco 33% menor de desenvolver a doença.

A professora Dra. Camille Lasalle, coordenadora do estudo, lembra que evidências demonstram o papel fundamental da relação entre o intestino e o cérebro na saúde mental. Esse eixo é modulado por bactérias gastrointestinais, que podem ser modificadas pela nossa dieta.

“Uma das explicações possíveis para um maior risco de depressão entre aqueles que não mantêm uma dieta saudável é o déficit nutricional. Os nutrientes são necessários para alimentar nosso cérebro. Por outro lado, a dieta rica em azeite de oliva aumenta a quantidade disponível de serotonina no organismo”, explica.



Outros benefícios para a saúde mental

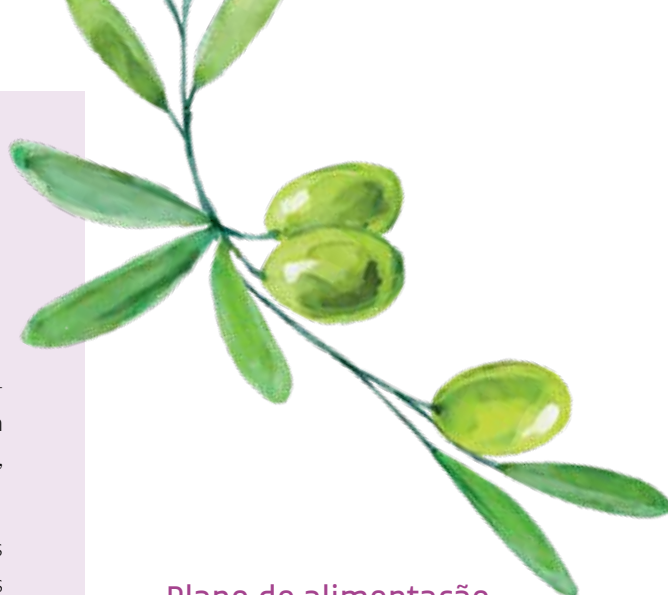
Segundo a pesquisadora inglesa, além de prevenir a depressão, a dieta mediterrânea também ajuda a proteger o cérebro das perdas cognitivas, diminuindo o risco de demência.

A nutricionista clínica funcional Aline Labes (CRN 2000.100.386-5) explica que os estudos atuais têm confirmado que o uso da dieta mediterrânea pode ser considerado padrão ouro em termos de saúde mental, longevidade e envelhecimento saudável. “E, quando usada em conjunto com a restrição calórica, a dieta também pode apoiar a perda de peso saudável”, ressalta.

De acordo com a especialista, a ingestão de determinados alimentos, como o azeite de oliva, nozes e castanhas, que contêm uma substância chamada triptofano – um aminoácido que ajuda a sintetizar a serotonina –, contribui significativamente para a melhora do humor.

“Uma das explicações para um maior risco de depressão entre aqueles que não mantêm uma dieta saudável é o *déficit* nutricional. Os nutrientes são necessários para alimentar nosso cérebro”.

Dra. Camille Lasalle



Plano de alimentação

Vale ressaltar que o plano de alimentação seguido pela maioria dos adeptos da dieta é baseado na Pirâmide da Dieta Mediterrânea, criada em 1993, pela Escola de Saúde Pública de Harvard, a Fundação Oldways Preservation and Exchange Trust e o Gabinete Europeu da Organização Mundial da Saúde. Trata-se de um guia criado para familiarizar as pessoas com os alimentos mais comuns da região do Mediterrâneo.

Esse plano inclui alimentos, em sua maioria de origem vegetal, grãos integrais, azeite de oliva, frutas, verduras, legumes, nozes, castanhas, ervas e especiarias. A dieta também abrange peixes, aves e laticínios, mas em quantidade menor. E inclui vinho tinto junto às refeições, limitado a dois copos por dia para homens e um copo para mulheres. ●



Alterações glicêmicas no diabetes tipo 1 elevam risco de fraturas

Pessoas com diabetes tipo 1 estão mais propensas a sofrer uma fratura óssea quando seus níveis de glicose no sangue estão elevados. A conclusão é de um grupo europeu de cientistas que examinou dados clínicos de 47 mil diabéticos no Reino Unido, incluindo pacientes com diabetes tipo 1 e tipo 2. Eles trabalharam com informações obtidas ao longo de 20 anos, entre 1995 e 2015, e os resultados foram publicados no *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*.

Durante o período do estudo, 672 das 3.320 pessoas com diabetes tipo 1 sofreram fraturas ósseas. Segundo os cientistas, o risco de fraturas foi 39% maior nos períodos em que os pacientes tiveram alterações significativas no nível de glicose.

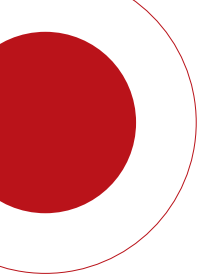
Líder do estudo, o professor Dr. Francesc Formiga diz que o resultado do trabalho é importante para

reforçar a necessidade do paciente aderir ao programa de tratamento da doença, que inclui insulino-terapia, dieta e exercícios físicos.

“Nosso estudo mostra que é importante ter um bom controle glicêmico também para prevenir fraturas”, explica o pesquisador.

Ele ressalta, ainda, que os níveis de glicose não parecem influenciar o risco de fraturas em pacientes com diabetes tipo 2, mas adverte: “Indivíduos com altos níveis de açúcar devem estar cientes de que isso não é bom para a saúde global ou para os ossos”.

Segundo pesquisa, o risco de fraturas foi **39% maior** nos períodos em que os pacientes registraram elevação no nível de glicose




Estresse

leva a perda de memória e mudanças cerebrais

Se o humor e o riso têm diversos efeitos benéficos para a saúde, como o fortalecimento do sistema imunológico e a estimulação dos sistemas respiratório e cardiovascular, os efeitos nocivos do estresse também estão bem documentados na literatura científica. E um estudo de pesquisadores do *University of Texas Health Science Center*, nos Estados Unidos, acrescenta mais um motivo para evitar o estresse crônico: o quadro pode levar à perda de memória e ao encolhimento cerebral em adultos de meia-idade.





A pesquisa, publicada na revista *Neurology*, envolveu cerca de 2.230 voluntários, entre homens e mulheres, com idades entre 40 e 50 anos. Ao final, os resultados mostraram que aqueles com níveis mais altos de cortisol – hormônio diretamente envolvido na resposta ao estresse – tinham pior desempenho em testes de memória e outras tarefas cognitivas em relação àqueles com a mesma idade, porém com um nível menor de cortisol.

Para mensurar a estrutura cerebral, os pesquisadores também submeteram os participantes a exames de ressonância magnética. E perceberam que aqueles com cortisol elevado apresentavam um volume cerebral menor.

O cortisol sérico, cujos níveis variam ao longo do dia, foi medido no início da manhã, entre 7h30 e 9h, com os participantes em jejum. Outros estudos já haviam examinado a relação entre o cortisol e a memória, mas este foi o primeiro a explorar os níveis do hormônio em jejum em pessoas de meia-idade e a mensurar o volume cerebral, bem como as habilidades de memória.

“O cortisol afeta muitas funções diferentes, por isso é importante investigar completamente como os altos níveis po-

• “É seguro acreditar
• que o estresse
• crônico e a má
• gestão das
• emoções podem
• fazer parte dos
• fatores de
• risco para o
• envelhecimento
• precoce”.

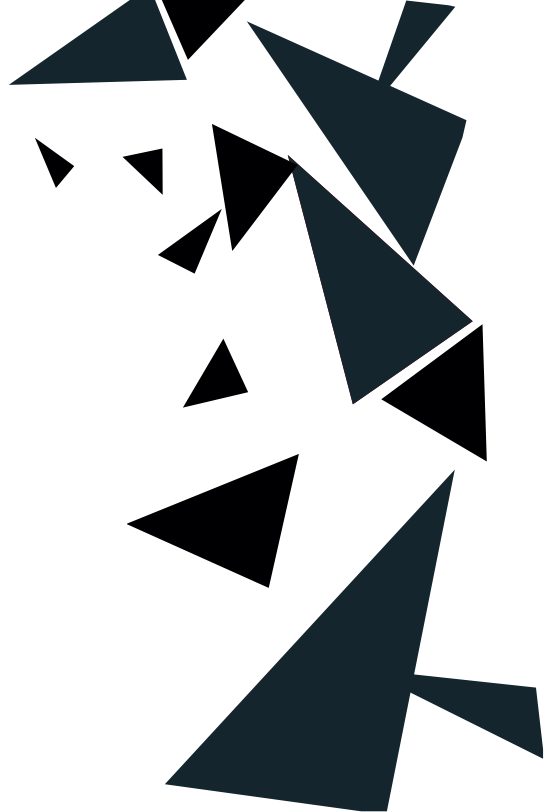
• **Dr. Ítalo Rachid**

dem influenciar o cérebro”, diz a líder do estudo, a professora de Neurologia Dra. Sudha Seshadri. A pesquisadora ressalta que a perda de memória e o encolhimento do cérebro foram encontrados antes do início de qualquer sintoma de declínio cognitivo e demência.

“Nossos resultados sugerem que é importante os médicos aconselham as pessoas com altos níveis de cortisol a reduzir o estresse, colocando em suas vidas diárias a prática de exercícios, por exemplo, que ajudam a dormir melhor e relaxar”, comenta Dra. Sudha. Diretor científico do Grupo Longevidade Saudável, o médico Dr. Ítalo Rachid (Cremesp 114612), que compartilhou os achados da pesquisa em seu perfil no Instagram, diz que é seguro acreditar que o estresse crônico e a

má gestão das emoções, assim como o sedentarismo, o alcoolismo e o tabagismo, por exemplo, podem fazer parte dos fatores de risco para o envelhecimento precoce e os problemas que o acompanham.

“O ritmo frenético do mundo moderno não diminuirá, disso podemos ter certeza. O que deverá ser revisito são as nossas reações e posturas diante de uma realidade cada vez menos conectada com o EU. Atividades de *mindfulness* (como a meditação) podem ser tão proveitosas para a saúde global quanto a nutrição adequada”, escreveu Dr. Ítalo Rachid em seu perfil. ●






Os perigos do alumínio

Acúmulo do metal no organismo pode estar relacionado a doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson

O alumínio está presente à nossa volta o tempo todo, mas o metal é tóxico e níveis elevados no organismo podem causar vários problemas para a saúde. No cérebro, por exemplo, o acúmulo de alumínio produz estresse oxidativo e pode levar a doenças degenerativas, como o Mal de Alzheimer e a doença de Parkinson.

Estudos que incluíram autópsias de pacientes com Alzheimer mostraram significativa quantidade da substância no tecido cerebral. De acordo com os cientistas, o metal consegue atravessar a barreira hematoencefálica e se acumula no cérebro, gerando lesões neurológicas. Em recém-nascidos, há, ainda, risco de atrasos no desenvolvimento mental.

Outros problemas também têm sido associados por estudos científicos ao nível excessivo de alumínio no organismo. Quantidades elevadas do metal afetam e enfraquecem as células dos ossos, dificultando a absorção de cálcio, que pode se acumular no sangue e atrapalhar o funcionamento da paratireoide.



A relação entre o metal e alguns tipos de câncer também tem sido investigada. Há cerca de dois anos, pesquisadores suíços publicaram, no *International Journal of Cancer*, uma pesquisa que estabelece a ligação entre sais de alumínio, encontrados em desodorantes antitranspirantes, e o câncer de mama em camundongos fêmeas. Apesar do resultado com modelo animal, contudo, nenhum estudo realizado em seres humanos, até o momento, conseguiu estabelecer a relação direta entre os sais de alumínio e os tumores de mama em mulheres.

Mas, como minimizar a ingestão do metal?

Segundo a química Dalva Araújo de Lima, professora do Instituto de Química da Universidade de São Paulo (USP), a alimentação é uma importante fonte de ingestão da substância. “O alumínio é um componente comum em alimentos, está presente em frutas e verduras, já que as plantas absorvem o alumínio do solo, e também em pães e queijos. O sistema digestivo absorve menos de 1% do alumínio ingerido, o restante é excretado pelos rins”, explica. O uso de papel alumínio na culinária – forrando formas ou cobrindo assados para uniformizar o cozimento – também tem papel significativo na exposição ao metal. Com o calor do forno, partículas de alumínio são transportadas para a comida, contaminando-a. Por isso, é fundamental evitar o papel alumínio, bem como substituir as panelas feitas com a substância por outras, de aço cirúrgico ou vidro. Além disso, deve-se evitar pastas de dente acondicionadas em tubos de alumínio e outros produtos de higiene pessoal que contenham o metal.

Cuidados especiais

O corpo humano consegue processar pequenas quantidades de alumínio sem absorvê-lo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o valor considerado seguro para pessoas saudáveis é de 1 mg por quilo de peso por semana. Assim, um indivíduo com 60 quilos, por exemplo, poderia ingerir 60 mg da substância ao longo de sete dias. No entanto, pessoas com insuficiência renal não conseguem excretar o alumínio absorvido e devem passar por monitoramento especial dos níveis do metal no sangue. Os sintomas associados à exposição ao alumínio presente no fluido usado na diálise nesse grupo de pacientes são bastante conhecidos. ●

- Evitar o uso de papel
- alumínio na hora
- de preparar assados
- é uma boa forma
- de reduzir a
- exposição ao metal

Cantar

melhora a capacidade pulmonar



Optimizar a função pulmonar contribui para a longevidade. Isso porque, além do papel que desempenham na respiração, os pulmões filtram toxinas e agentes nocivos à saúde. E algumas atitudes simples podem ajudar nesta tarefa. Se você é uma daquelas pessoas que adora cantar, seja acompanhando um CD ou mesmo no chuveiro, já está no caminho certo. “Cantar melhora o funcionamento pulmonar, aliviando, por exemplo, a falta de ar”, explica o pneumologista Dr. Jorge Carvalho (CRM 254230).

Outra boa dica é fazer exercícios respiratórios. Experimente respirar fundo e prender o ar por 10 segundos, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Segundo Dr. Carvalho, a inspiração nasal é importante na filtragem de pequenas partículas e para aquecer o ar que irá para os pulmões. “O ar frio dificulta o funcionamento e a umidificação do sistema respiratório”, comenta.

Consumir vitamina D adequadamente também ajuda a melhorar a capacidade pulmonar, como demonstrado em estudo de cientistas australianos, com mais de cinco mil voluntários. A pesquisa, publicada no periódico *Respirology*, da *Asian Pacific Society of Respirology*, mostrou que baixos níveis séricos da substância estão associados a problemas como asma, bronquite e fibrose pulmonar.

Além de todas essas estratégias para garantir uma função pulmonar adequada, não esqueça: é fundamental evitar o tabagismo. Fumar danifica os pulmões, causando desde doenças respiratórias até diversos tipos de câncer. ●

Fisiologia Clínica e Hormonal:

O novo livro do Dr. Ítalo Rachid

O médico Dr. Ítalo Rachid (Cremesp 114612), diretor científico do Grupo Longevidade Saudável e presidente da Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (Sobraf), lança em abril o livro *Fisiologia Clínica e Hormonal*. O lançamento ocorrerá durante o Curso Ciências da Longevidade Humana, na nova sede do Grupo em São Paulo, e promete ser um dos mais esperados momentos do evento. A obra, que leva o selo da editora Longevidade Saudável, aborda informações relevantes sobre estudos científicos de pesquisadores de instituições de diferentes partes do mundo acerca da Fisiologia Hormonal e Respostas Metabólicas, distribuídas em sete capítulos.

“Nosso objetivo é trazer para a classe médica uma literatura de referência, na língua portuguesa, para

que os profissionais médicos possam desenvolver uma visão abrangente da fisiologia humana e hormonal e aprofundar seus conhecimentos sobre os processos patológicos relacionados às mudanças nos sistemas orgânicos, incluindo as doenças crônicas”, explica o autor.

Este é o terceiro livro com a assinatura do Dr. Ítalo Rachid, ginecologista de formação e que há quase duas décadas atua com o modelo de medicina que preconiza como abordagem a manutenção da saúde, a detecção precoce e a prevenção de patologias.

Em 2017, foi lançada a obra *Sincronia Metabólica e Hormonal*, que tem como autor o renomado pesquisador e professor italiano Dr. Walter Pierpaoli e o Dr. Ítalo Rachid como coautor. Em 2014, o diretor científico do Grupo Longevidade Saudável lançou o livro *Consensos Clínicos*, obra que reúne mais de 100 casos clínicos discutidos pela comunidade médica sob o prisma da fisiologia humana. ●

● Lançamento do
● livro *Fisiologia
● Clínica e Hormonal*
● ocorrerá durante
● a 101ª edição do
● Curso Ciências da
● Longevidade
● Humana, na nova
● sede do Grupo
● em São Paulo




Independentes e mais saudáveis

Idosos que se exercitam têm redução de declínio cognitivo e menor risco de queda em comparação a sedentários da mesma faixa etária

Praticar exercícios aeróbicos como caminhar, andar de bicicleta ou dançar, por exemplo, pode trazer diversos benefícios para a saúde, qualquer que seja a idade do indivíduo. Para os idosos, entretanto, as atividades físicas tornam-se especialmente importantes, pois ajudam a evitar dois problemas recorrentes nesta faixa etária: o declínio cognitivo e o risco de queda. É o que apontam dois estudos internacionais recentes.





O primeiro trabalho, publicado no jornal *Neurology*, foi realizado durante seis meses por cientistas americanos e envolveu 160 pessoas com idade média de 65 anos, todas sedentárias e com algum tipo de prejuízo cognitivo – mas sem diagnóstico de demência. Os problemas relatados pelos voluntários eram lapsos de memória, dificuldade de concentração e na tomada de decisões.

Os participantes foram divididos em quatro grupos: o primeiro dedicou-se apenas aos exercícios aeróbicos; o segundo passou a fazer dieta para controlar a hipertensão; o terceiro fez exercícios e seguiu a mesma dieta; enquanto o quarto grupo limitou-se a receber orientações sobre saúde, mas sem exercícios ou mudanças na alimentação. Para os grupos com atividades físicas, os exercícios eram realizados três vezes por semana, durante 35 minutos.

Ao final, os cientistas descobriram uma significativa melhora na função

executiva – capacidade de uma pessoa regular seu próprio comportamento, prestar atenção, organizar-se e atingir metas – daqueles que se exercitaram. Os participantes que fizeram tanto as atividades aeróbicas quanto a dieta tiveram escores médios de 47 pontos nos testes; aqueles que fizeram apenas exercícios ou apenas dieta tiveram pontuação média de 42 pontos; e aqueles que não fizeram nem dieta nem exercício obtiveram 38 pontos.

O achado é promissor, uma vez que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o número de pessoas em todo o mundo com demência deve triplicar até 2040.

Menos quedas

Já o segundo estudo, conduzido por cientistas da Universidade de Sydney, na Austrália, demonstra que exercícios regulares contribuem para reduzir o número de quedas em idosos. A pesquisa, publicada no *Cochrane Library*, faz uma revisão de dados de 108 diferentes estudos, que reuniram mais de 23 mil pessoas de 25 países, com idade média de 70 anos. Parte dos voluntários praticava exercícios aeróbicos com regularidade e os demais eram inativos ou faziam atividades mínimas, como cuidar da casa ou do jardim, por exemplo.

A metanálise mostrou que, entre as pessoas ativas, houve 23% menos casos de quedas e/ou de fraturas em relação aos demais participantes. “Agora podemos concluir com certeza que há evidências de que o exercício evita quedas”, aponta a professora e Dra. Cathie Sherrington, líder do estudo. ●





Planejamento gestacional

Cuidados decisivos para o desenvolvimento do bebê e para evitar doenças da infância à vida adulta devem começar antes mesmo da concepção



Apesar de o corpo feminino ser biologicamente preparado para uma possível gestação, a saúde do futuro bebê depende de algumas ações e escolhas, que devem ser feitas mesmo antes da concepção. Estes cuidados vão desde uma dieta adequada e da prática de atividades físicas até o uso de técnicas de relaxamento para evitar o estresse. Há, desse modo, muito o que fazer pelo bem de um filho, antes e ao longo dos nove meses de gravidez – e, por isso, esse percurso deve contar com um acompanhamento multiprofissional.

Estudos já demonstraram que as alterações epigenéticas podem ser herdadas transgeracionalmente, afetando a saúde das gerações celulares futuras. Ou seja, os efeitos da regulação epigenética persistem por várias gerações. Neste cenário, a dieta da mãe antes da gravidez pode influenciar muitos aspectos da saúde da criança, pois tem um efeito significativo sobre as propriedades do DNA dos filhos.

Uma pesquisa publicada no periódico inglês *Nature Communications*, por exemplo, demonstrou que, apesar de os genes serem herdados

diretamente dos pais, a forma como eles são expressos é controlada por modificações epigenéticas no DNA. Uma destas modificações envolve a marcação de regiões genéticas com compostos químicos chamados grupos metilo, que silenciam os genes. A adição destes compostos depende de nutrientes essenciais, como a colina, a betaina, a metionina, o magnésio, o selênio, o metilfolato (forma ativa do ácido fólico) e as vitaminas B2, B6 e B12.

Além disso, durante a gestação, a má disponibilidade de vitamina D também pode afetar a saúde da mãe e da criança. A deficiência intrauterina da substância está diretamente relacionada a doença hipertensiva específica da gravidez, pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, trabalho de parto prolongado e aumento da incidência de cesáreas. Na criança, o déficit resulta em doenças respiratórias, como asma e alergias, além de ter impacto na força muscular, como demonstrou pesquisa publicada no *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*.

Alimentação paterna

Mas, se a alimentação da mãe é importante, para o pai não é diferente, destaca a nutricionista clínica funcional Aline Monteiro (CRN 2000.100.386-5). “O licopeno, por exemplo, é um antioxidante que pode aumentar a fertilidade dos homens, conforme apontou um estudo publicado pela Clínica Cleveland de Medicina Reprodutiva, em Ohio, nos EUA”, explica.

Segundo Aline, outros suplementos antioxidantes, como o zinco e a vitamina E, também são importantes, além da adoção de uma dieta equilibrada para melhorar a fertilidade, a qualidade e o DNA do espermatozoide.

A pediatra Dra. Virna Costa e Silva (CREMEC 8313), coordenadora técnico-científica do Grupo Longevidade Saudável, ressalta que apenas 10 a 20% dos nossos genes são influenciados por fatores hereditários, enquanto que os demais 80 a 90% sofrem a influência de fatores ambientais, como uso de medicamentos, estresse, infecções, exercícios e nutrição. Segundo a médica, um único genótipo produz mais de uma forma alternativa de morfologia, através da influência epigenética. Por isso, é necessário ter especial atenção ao organismo quando ele está em desenvolvimento.

“Os preciosos mil dias, que englobam os 270 dias do bebê durante a gestação e os primeiros 730 dias após o nascimento, são essenciais para o futuro desse novo ser humano”, diz a médica, lembrando que, desde o início de sua formação, o bebê é o que a mãe come.

“As experiências nutricionais da criança são capazes de programar o padrão metabólico dela por toda a vida. E o *imprinting* metabólico começa na gestação, passando

pelo aleitamento materno, que deve ser exclusivo até os seis meses e, depois, mantido complementarmente até os dois anos ou mais”, afirma.


Dra. Virna aponta ainda que, além da nutrição adequada, sem açúcar e alimentos industrializados, com refeições de preferência feitas em família, a criança precisa receber afeto e cuidado para a boa formação do cérebro em áreas relacionadas com empatia, emoções e memória. Além disso, ela deve ser estimulada a brincar, sem usar computadores, com os pais mais presentes. Isso contribui para a promoção da autonomia, o que possibilita que ela seja mais independente, autoconfiante e menos agressiva. ●



XI FÓRUM CLÍNICO DA SOBRAF

EM CIÊNCIAS DA LONGEVIDADE HUMANA

09 E 10 AGOSTO


AV. TAMBORÉ, 267 - ALPHAVILLE - SP
 COMERCIAL@LONGEVIDADESAUDAVEL.COM.BR
 INSCREVA-SE! 0800.001.1223  85 99118.8664



Tirar férias

faz bem para a saúde e prolonga a vida

Você é uma daquelas pessoas que priorizam o trabalho acima de tudo e não conseguem se desligar dos assuntos do escritório? Está sempre enviando ou lendo mensagens eletrônicas no celular, fora do horário de expediente ou mesmo quando está de férias? Então, talvez seja hora de rever seu padrão de comportamento. Um estudo publicado recentemente mostrou que tirar menos de três semanas de férias a cada ano eleva o risco de morrer jovem. Publicada no *Journal of Nutrition, Health & Aging*, a pesquisa foi feita por cientistas da Universidade de Helsinque, na Finlândia. Eles trabalharam ao longo de quatro décadas com dados de mais de 1,2 mil empresários.



No início da pesquisa, em meados dos anos 1970, os participantes estavam na meia-idade (nascidos entre 1919 e 1934) e em risco de doença cardíaca, devido a fatores como pressão alta, diabetes, tabagismo ou excesso de peso. Os voluntários foram divididos em dois grupos: um de controle e um de intervenção. Neste último, foram instruídos a se exercitarem, mudar a dieta, atingir um peso saudável e parar de fumar, enquanto que o primeiro grupo não recebeu nenhum conselho extra.

Ao final do estudo, foi observada uma queda de 46% no risco de doença cardiovascular entre os integrantes do grupo de intervenção, em comparação com o grupo controle. No entanto, segundo os cientistas, isso já era esperado. O que surpreendeu os pesquisadores foi o número de óbitos registrados no grupo de intervenção, apesar das mudanças para hábitos mais saudáveis.

Quando analisaram o porquê das mortes, os cientistas perceberam que aqueles que tiraram menos de três semanas de férias a cada ano eram 37% mais propensos a morrerem jovens. Eles pesquisaram mais a fundo e descobriram que, entre aqueles que nunca (ou quase nunca) saíam de férias e tinham dificuldade em se desligar comple-

- Ter um estilo de vida
- saudável, fazendo
- atividades físicas e
- mantendo uma dieta
- balanceada, não é
- suficiente para
- compensar os danos
- da ausência de férias

tamente das atividades no escritório, eram comuns também problemas de sono e estresse.

“Nossos resultados mostram que não basta ter um estilo de vida saudável, fazer atividade física e manter uma dieta balanceada. Isso não pode compensar o trabalho contínuo e a ausência de férias”, diz o cardiologista Dr. Timo Strandberg, líder da pesquisa.


Durante a apresentação do estudo na conferência anual da *European Society of Cardiology*, Dr. Strandberg sugeriu que os médicos, além de orientarem os pacientes a adotarem hábitos mais saudáveis, deveriam recomendar uma pausa do trabalho. O cardiologista Dr. Ricardo Peixoto (CRM RJ 5271733-9) concorda com a ideia e diz que tirar uns dias de descanso e sair da rotina aumenta a sensação de bem-estar físico e mental e ajuda a driblar o estresse.

“Nos consultórios, quando você pergunta para um paciente mais idoso qual seu segredo da longevidade, a maioria responde: curtir a vida. E quem não gosta de tirar férias, conhecer novos lugares e relaxar? Isso também é curtir a vida”, comenta. ●

*Cereja,
espinafre,
castanha:
conheça
alguns
alimentos
capazes de
aumentar a*

vitalidade da pele e dos cabelos





Manter a pele e os cabelos bonitos, hidratados e livres de sinais de envelhecimento não é apenas uma questão de investir na compra de cremes de última geração e tratamentos estéticos. Sabe-se que o envelhecimento facial e as alterações na pele e nos tecidos moles são, em parte, geneticamente predeterminados, e que alguns hábitos de vida também têm influência nesse processo, como fumar ou passar noites em claro, por exemplo. Mas, a boa notícia é que alguns alimentos podem ajudar a prolongar a vitalidade da pele e dos cabelos.

Entre eles, estão aqueles ricos em antioxidantes, que neutralizam os efeitos dos radicais livres, moléculas que danificam as células e contribuem para o envelhecimento precoce da pele e vários outros processos degenerativos. Um bom exemplo de alimentos com antioxidantes são as frutas vermelhas, como a framboesa, a amora, o morango e a cereja, além da jabuticaba, entre outras.

No caso da cereja, por exemplo, além de conter antioxidantes, como a antocianina, a cianidina e a quercetina, a fruta também é rica em luteína, zeaxantina e betacaroteno, como lembra a nutricionista Priscila Machado, mestre em Bioquímica Nutricional pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

“Quando falamos dos efeitos terapêuticos das cerejas, indiretamente estamos nos referindo aos princípios ativos ou constituintes químicos ativos que exercem efeitos fisiológicos. E a luteína, por exemplo, é uma poderosa arma contra o fotoenvelhecimento cutâneo, causado pelos radicais livres”, explica.

Outro potente aliado da beleza da pele e dos cabelos é a vitamina C. Além de ser um importante antioxidante, como mostram diversos estudos científicos, ela é essencial para a biossíntese do colágeno – proteína que dá resistência e elasticidade à pele – e da elastina. Assim, a vitamina C ajuda a atenuar rugas e linhas de expressão, garantindo uma pele mais firme e mais resistente aos efeitos nocivos da poluição.

“Sem uma quantidade adequada de vitamina C no organismo, a produção de colágeno fica prejudicada, acelerando o processo de envelhecimento da pele”, comenta o dermatologista Dr. Carlos Toledo (CRM RJ 52761326).

Produção do colágeno

O médico ressalta que, para aumentar a produção de colágeno no organismo, também devemos incluir no cardápio alimentos proteicos, como peixes, ovos e leguminosas, além de cereais como a quinoa, que são bons combustíveis para o corpo fabricar mais colágeno e queratina, proteína presente na estrutura dos cabelos.

“Em termos de textura, elasticidade e sustentação da pele, não há proteína mais importante do que o

colágeno. E, como o corpo produz cada vez menos dessa substância a partir dos 30 anos, é importante estimular sua síntese por meio da alimentação”, orienta.

O dermatologista recomenda, ainda, manter na dieta castanhas e nozes, alimentos ricos em nutrientes como o selênio e a vitamina E. “O selênio é associado a uma pele mais viçosa, e sua principal fonte é a castanha-do-pará. Já a vitamina E ajuda na formação do colágeno”, diz.

Fios mais fortes e saudáveis

Para garantir os nutrientes necessários para que os fios de cabelo cresçam fortes e bonitos, a dica é consumir alimentos ricos em vitamina A, como a cenoura, que nutre as células do couro cabeludo e interfere na produção da oleosidade natural do fio. Já o espinafre nutre os folículos capilares. “O espinafre é rico em clorofila e ferro e ajuda a equilibrar a oleosidade do couro cabeludo, fortalecer a raiz e normalizar o ciclo de crescimento dos fios”, diz o dermatologista.

Outro alimento que deve estar presente no prato é o agrião, que

contém metilsulfonilmetano (MSM), a forma biodisponível do enxofre, mineral necessário para a produção e manutenção da queratina.

“A luteína é uma poderosa arma contra o fotoenvelhecimento cutâneo causado pelos radicais livres”

Priscila Machado

Dr. Toledo lembra que, se os nutrientes obtidos na dieta equilibrada são ótimos aliados da beleza da pele e dos cabelos, é importante lembrar de também manter o ritual diário de limpeza, tonificação e hidratação, em todas as fases da vida. E dormir bem também é importante. Além da redução da elasticidade, a falta de sono leva ao aparecimento de manchas e reduz a capacidade de recuperação da pele contra agentes estressores, como a poluição e o vento. ●



CURSO

CIÊNCIAS DA LONGEVIDADE HUMANA

TURMA 102 MUDE O CURSO
DA SUA VIDA



AGOSTO | 2019


AV. TAMBORÉ, 267 • ALPHAVILLE-SP
DURAÇÃO: 90 HORAS AULA

INSCREVA-SE! 0800.001.1223  85 99945.0342
COMERCIAL@LONGEVIDADESAUDAVEL.COM.BR

 LONGEVIDADE
SAUDÁVEL


ACADEMIA
LONGEVIDADE SAUDÁVEL





Academia Longevidade Saudável lança **NOVOS CURSOS EAD**

A Academia Longevidade Saudável, braço acadêmico e científico do Grupo Longevidade Saudável, acaba de lançar mais uma ferramenta de capacitação: os cursos de Educação a Distância (EAD). Tendo como público-alvo médicos e demais profissionais da saúde, a modalidade chega para ampliar o portfólio de opções disponibilizadas pelo Grupo para atender aos profissionais interessados em ter acesso a farto conteúdo técnico-científico na área das Ciências da Longevidade Humana.

Os cursos utilizam a plataforma Canvas, um dos melhores sistemas de gestão de aprendizagem, hoje usado por algumas das mais respeitadas escolas médicas do mundo

“Criamos um ambiente virtual de aprendizagem de simples navegação, que qualquer um que manuseia uma rede social terá facilidade de usar. E os alunos podem interagir entre si e com o professor”, comenta Evellyn Franco, Gerente Educacional do Grupo Longevidade Saudável.

Segundo Evellyn, a metodologia de ensino tem como foco a experiência do aluno. Para isso, conta, inclusive, com o uso de ferramentas de inteligência artificial que identificam lacunas na aprendizagem e propõem aprofundamentos científicos.

“Em tempos de expansão da atuação médica mediada pelas tecnologias, a principal vantagem da EAD é suprimir distâncias e aproximar o aluno do conhecimento, onde quer que ele esteja, usando seu *notebook*, *tablet* ou *smartphone*. Outra vantagem é que o conteúdo fica disponível para o aluno permanentemente, o que não ocorre no curso presencial”, lembra.

Para lançar seu projeto EAD, a Academia Longevidade Saudável escolheu a plataforma Canvas, um dos melhores sistemas de gestão de aprendizagem, hoje usado por algumas das mais respeitadas escolas médicas do mundo, como as universidades norte-americanas de Harvard e Stanford e a Faculdade de Ciências da Saúde do Hospital Israelita Albert Einstein.

O curso “Fisiologia Humana Básica” será lançado em breve. Maiores informações no site do Grupo Longevidade Saudável www.longevidade-saudavel.com.br.

Conteúdos teóricos e práticos

Além de assistir às videoaulas, o aluno tem acesso a materiais didáticos variados e interativos, como *e-books* e artigos atualizados, e participa de atividades avaliativas com *feedback* imediato. E, além de conteúdo teórico, os cursos contam com conteúdo prático, por meio de simulações de resolução de casos clínicos, com fóruns de discussões, análises de exames de forma orientada, vídeos e *podcasts* e encontros virtuais.

Outro importante diferencial é que alguns dos cursos contarão com a metodologia de educação *blended learning*, que combina as práticas pedagógicas do ensino presencial e do ensino a distância para melhorar o desempenho dos alunos.

O EAD é a modalidade de ensino que mais cresce no país. Segundo a Associação Brasileira de Educação a Distância (Abed), a oferta aumentou 51% nas instituições privadas de 2011 a 2015. Entre os fatores que levam à procura estão a flexibilidade (estudar a qualquer hora e em qualquer lugar) e o custo (geralmente mais baixo em relação aos cursos presenciais). ●



De bem com a vida



Segundo estudos britânicos, a atividade sexual ajuda pessoas mais velhas a viverem com mais bem-estar, trazendo impactos positivos para a saúde

Manter uma vida sexual ativa resulta em maior satisfação com a vida, levando a efeitos positivos na saúde de idosos. A conclusão é de cientistas de duas universidades britânicas, a *Anglia Ruskin University*, em Cambridge, e a *University College London*, em Londres. Eles analisaram dados de pesquisas com 6.879 adultos com idade média de 65 anos e descobriram que aqueles que relataram qualquer tipo de atividade sexual nos últimos 12 meses apresentavam um índice maior de satisfação com a vida, em comparação aos que não eram sexualmente ativos.



Os impactos de **sentir-se jovem** para o cérebro



Pessoas que se sentem mais novas do que a idade cronológica apresentam mais substância cinzenta em áreas relacionadas à cognição, segundo pesquisa sul-coreana

O processo de envelhecimento é um fenômeno universal, mas as pessoas percebem e experienciam esse acontecimento de formas consideravelmente diferentes. Alguns assumem uma atitude do tipo “estou velho demais” para fazer isso ou aquilo e podem até mesmo perder o interesse por atividades que antes consideravam agradáveis. Mas outros conseguem sentir-se jovens, apesar da idade cronológica. O peso do tempo não os impede de fazer a viagem dos sonhos ou praticar esportes (algumas vezes, até radicais). A boa notícia para estes últimos - e para quem precisa de um “empurrãozinho” para manter-se mais ativo - é que sentir-se jovem pode levar a menos sinais de envelhecimento no cérebro.

A descoberta foi feita por pesquisadores da Universidade da Coreia do Sul, que estudavam se a idade subjetiva - quando o indivíduo se sente mais jovem ou mais velho do que sua idade cronológica - pode ser um preditor de desfechos de saúde na idade avançada. Ao término do estudo, os cientistas perceberam que as pessoas que se sentiam mais novas tinham, de fato, a estrutura de um cérebro mais jovem.

A pesquisa envolveu 68 voluntários, homens e mulheres, com idades entre 59 e 84 anos, todos saudáveis. Eles responderam a questionários e foram submetidos a exames de ressonância magnética. Ao fim do estudo, foi possível observar que aqueles que se consideravam mais jovens do que a idade


real tinham maior volume de substância cinzenta no giro frontal inferior e no giro temporal superior.

“Nossos achados sugerem que a experiência subjetiva do envelhecimento está intimamente relacionada ao processo de envelhecimento cerebral, e mostra que a idade subjetiva pode ser um importante marcador da saúde cognitiva na vida tardia”, diz Dr. Jeanyung Chey, líder do estudo, publicado no periódico *Frontiers in Aging Neuroscience*.

Segundo o pesquisador, que é diretor do Laboratório de Neurociência Clínica da Universidade da Coreia do Sul, sentir-se subjetivamente mais velho pode ser considerado como um sensível indicador, capaz de refletir as mudanças biológicas relacionadas à idade.

Para o neurologista Dr. Paulo Bertolucci (Cremesp 40309), o novo estudo mostra a importância de manter uma atitude de jovialidade, mesmo quando envelhecemos. Segundo o médico, a juventude é uma questão de perspectiva perante a vida e ajuda a atenuar alguns efeitos da idade sobre o nosso corpo.

“Há pouco tempo, a notícia de que uma mulher com 102 anos pulou de paraquedas na Austrália chamou a atenção de todos e ganhou espaço nos jornais. E não é assim tão raro vermos idosos com 80/90 anos batendo recordes em maratonas. Claro que não é preciso ser radical, mas o que essas pessoas estão nos mostrando é que não é preciso deixar a idade tirar de você o gosto pela vida”, comenta. ●



Ambiente seguro, equipe mais produtiva


Você já parou para pensar que muito do que fazemos no ambiente de trabalho traz algum tipo de risco interpessoal? Pode acontecer, por exemplo, de alguém não gostar de um aspecto da sua personalidade ou de uma opinião sua. E quem não se sente seguro para se expressar pode se tornar menos criativo e produtivo, mesmo que seja muito talentoso. Por outro lado, pesquisas recentes sugerem que empresas mais produtivas e competitivas são aquelas em que o líder apoia o desenvolvimento profissional de seus subordinados, criando um ambiente em que as pessoas se sentem seguras para serem elas mesmas, o que resulta não apenas em melhor desempenho, mas também em mais criatividade e propensão a resolver problemas de maneira eficaz.

O termo segurança psicológica no trabalho foi cunhado há quase duas décadas, pela professora Amy Edmonson, da Harvard Business School. Ela publicou um estudo feito com funcionários

de grandes empresas americanas que mostrou como uma equipe obtém e processa dados que permitem que ela se adapte e melhore - habilidade que a pesquisadora chamou de “comportamento de aprendizagem”. Ela descobriu que, quanto mais segura for a equipe, mais e melhor ela aprende.

Em outras palavras, uma equipe se torna competitiva quando tem um lugar seguro para realizar experiências e correr riscos, ou seja, quando os colaboradores sabem que ali ninguém será rejeitado ou punido por expressar opiniões ou ideias, mesmo que em desacordo com outro colega. “Um ambiente seguro faz com que os funcionários se sintam à vontade para serem autênticos, para expressarem sua criatividade e ideias inovadoras”, resume a psicóloga Claire Amaral (CRP 05/28.373).





••• O Grupo Longevidade Saudável foi o terceiro
••• colocado no prêmio *Great Place to Work* de
••• 2018, no *ranking* regional


Em nível individual, segundo a psicóloga, o ambiente de trabalho seguro tem um efeito positivo no engajamento e no comprometimento do funcionário, com ganhos evidentes para a empresa.

“Mais produtividade e competitividade só podem ser alcançadas com equipes bem alinhadas e motivadas sob a batuta de um bom líder, que dê autonomia aos subordinados e não tente controlar tanto. E que também expresse interesse pelo sucesso e bem-estar de todos, apesar de sua atuação ser orientada para resultados”, comenta.

Grupo Longevidade Saudável

Um bom exemplo de empresa que aposta num ambiente seguro para seus colaboradores expressarem sua criatividade é o Grupo Longevidade Saudável. A empresa recebeu, no ano passado, o prêmio *Great Place to Work* (GPTW). O Grupo, com sede em Eusébio, no Ceará, foi o terceiro colocado em sua categoria (até 100 funcionários), no *ranking* regional.

“Em 2017, concorremos pela primeira vez e ficamos em 8º lugar no *ranking* regional. E, para a nossa surpresa, no ano passado conseguimos esse resultado excelente”, comemora Polliana Rachid, diretora de Marketing e Relacionamento do Longevidade Saudável. O instituto GPTW publica anualmente mais de 40 *rankings*, premiando as melhores empresas para trabalhar nas categorias Mundial, Nacional, América Latina e Regional. ●



Reposição hormonal em mulheres reduz osteoartrite no joelho

A remodelação hormonal na menopausa traz vários benefícios para a saúde da mulher, como mostram diversos estudos científicos. E uma nova pesquisa acaba de mostrar que a terapia hormonal também reduz a incidência de osteoartrite sintomática de joelho. A doença é uma das razões mais frequentes de limitação para atividades diárias e traz um impacto significativo na qualidade de vida.

O estudo foi realizado por pesquisadores sul-coreanos e publicado no jornal *Menopause*. Eles analisaram dados de cerca de 4,8 mil mulheres pós-menopáusicas inscritas no Inquérito Nacional de Saúde e Nutrição e descobriram uma significativa diferença na prevalência de osteoartrite de joelho entre aquelas que faziam reposição hormonal em relação às mulheres que não estavam em terapia.


“A incidência de osteoartrite aumenta após a menopausa e pode estar relacionada à deficiên-

cia de estrogênio”, diz o cirurgião ortopédico Dr. Jae H. Jung, líder da pesquisa. De acordo com ele, a reposição do hormônio pode inibir a degradação da cartilagem, reduzindo, assim, a deterioração do joelho.

Segundo a Dra. JoAnn Pinkerton, diretora executiva da *North American Menopause Society*, o joelho é a articulação mais afetada em mulheres na pós-menopausa, razão pela qual a osteoartrite do joelho tem sido foco de vários estudos relativos à eficácia da terapia hormonal. “Os tratamentos mais comuns para a doença incluem cirurgia ou uso de anti-inflamatórios, ambos associados a riscos. Assim, a pesquisa nos mostra que a reposição hormonal pode ser uma boa opção para evitar o problema”, comenta. ●

INVISTA NO FUTURO • PROLONGUE SUA CARREIRA

PÓS-GRADUAÇÃO MASTER EM
**CIÊNCIAS DA
LONGEVIDADE
HUMANA**

AV. TAMBORÉ, 267 - ALPHAVILLE - SP
COMERCIAL@LONGEVIDADESAUĐAVEL.COM.BR
INSCREVA-SE! 0800.001.1223  85 99118.8664

 **LONGEVIDADE
SAUĐAVEL**

 **ACADEMIA
LONGEVIDADE SAUĐAVEL**



MÓDULOS AVULSOS DA PÓS-GRADUAÇÃO

Público alvo:

Pós-graduados e Pós-graduandos
da Pós-graduação Master em
Ciências da Longevidade Humana.

Inscrições:

0800-0011223  85 9.9118.8664
comercial@longevidadesaudavel.com.br

Acreditação:



SOCIEDADE BRASILEIRA
PARA ESTUDOS DA
FISIOLOGIA
SOBRAP

Realização:

 **LONGEVIDADE
SAUĐAVEL**

 **ACADEMIA
LONGEVIDADE SAUĐAVEL**



80

Congresso Internacional de Ciências da Longevidade Humana

Evento será realizado em São Paulo, nos dias 15, 16 e 17 de novembro e deve reunir 1,2 mil congressistas

Um dos maiores eventos internacionais na área das Ciências da Longevidade Humana, o Congresso Internacional de Ciências da Longevidade acontece, este ano, entre os dias 15 e 17 de novembro, em São Paulo. Em sua oitava edição, o congresso terá como temas centrais a otimização da saúde e a promoção da qualidade de vida. O evento será realizado no Centro de Convenções Frei Caneca, na Zona Sul de São Paulo, e o público estimado é de cerca de 1,2 mil participantes, brasileiros e estrangeiros.

Entre os palestrantes já confirmados estão os médicos Dr. Thierry Hertoghe e Dr. Ron Rothenberg e a

atriz e empresária norte-americana Suzanne Somers. Ela é autora de 21 livros, incluindo a obra *Ageless: The Naked Truth about Bioidentical Hormones* ("Não envelhecer, a verdade sobre hormônios bioidênticos", em tradução livre).

Em paralelo ao congresso, ocorrerão outros dois eventos: o VIII Workshop de Nutrição Bioquímica Fisiológica, voltado para nutricionistas, e o III Encontro Qualidade de Vida, evento com modelo inédito realizado pela Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (Sobraf).

"Assim como nas edições anteriores, teremos um evento com uma agenda dinâmica, capaz de oferecer aos participantes uma excepcional plataforma para troca de ideias e experiências em termos de ciências da longevidade", explica o médico Dr. Ítalo Rachid (Cremesp 114612), diretor científico do Grupo Longevidade Saudável e presidente do Congresso.

Empresas de segmentos da área da saúde interessadas em otimizar o relacionamento com seus clientes médicos, nutricionistas, fisiologistas e outros durante o evento já podem garantir seus estandes. Mais informações sobre o congresso em www.longevidadesaudavel.com.br ●

O FUTURO CHEGOU!

CONHEÇA OS PROTOCOLOS ANALISADOS E INTERPRETADOS PELA IVC

INFLAMOGRAMA SISTÊMICO

- Fator de Necrose Tumoral - TNF alfa
- Interleucina 6 - IL 6
- Interleucina 10 - IL 10
- Lipoproteína A - LIPO A
- Óxido Nítrico
- Fosfolipase A2 - PLAC 2

INFLAMOGRAMA INTESTINAL

- Interleucina 23 - IL 23
- Interleucina 10 - IL 10
- Interleucina 4 - IL 4

PERFIL OXIDATIVO

- Estresse oxidativo mitocondrial
- Estresse oxidativo sistêmico

PERFIL METABÓLICO

- Avaliação de estresse oxidativo por saturação proteica e vitamínica
- Avaliação de Idade Biológica Celular



Diabetes tipo 2 pode estar relacionado à poluição

Segundo cientistas americanos, pequenas partículas emitidas por indústrias e veículos são responsáveis, entre outros fatores, por levar à doença

Doenças do aparelho respiratório, câncer, demências, irritação dos olhos, da garganta e mucosas. Esses são apenas alguns dos problemas de saúde gerados pela poluição ambiental a que todos estamos expostos. Mas um estudo recente trouxe um alerta ainda mais preocupante: as partículas poluentes, inclusive as menores, como as presentes na fumaça do escapamento de veículos, podem afetar a produção de insulina no nosso organismo e levar ao diabetes tipo 2.

Para chegarem a tal conclusão, cientistas da Universidade de Washington analisaram dados de 1,7 milhão de norte-americanos, que foram acompanhados por uma média de 8,5 anos. Durante o estudo, o nível de poluição foi medido usando informações de satélite da Nasa e leituras de dados coletados nas estações terrestres da Agência de Proteção Ambiental dos EUA. E a saúde dos voluntários foi monitorada com checagens periódicas do índice de massa corporal (IMC).

Os pesquisadores também cruzaram as informações sobre a qualidade do ar em outros 194 países com dados do estudo *Global Burden of Disease*, para descobrir se os casos de diabetes aumentaram em áreas mais poluídas. Embora pesquisas anteriores tenham sugerido que a poluição pode desencadear o diabetes, este foi o primeiro estudo a mostrar o que está realmente acontecendo em nível populacional e a quantificar seu efeito.

A estimativa dos pesquisadores, que publicaram seus achados no *The Lancet Planetary Health*, é que as partículas poluentes tenham contribuído para o surgimento de 3,2 milhões de novos casos de diabetes em todo o mundo em 2016, o que representa cerca de 14% de todos os novos casos naquele ano. Nos EUA, especificamente, a poluição do ar levou ao surgimento de 150 mil novos casos em 2016.

Já no Reino Unido, onde a poluição atmosférica também é bastante elevada (o nível médio de poluição do ar é de 12 microgramas por metro cúbico de ar, mas em grandes cidades, como Londres, chega a 50 microgramas), a estimativa é que cerca de 14,9 mil casos de diabetes tenham surgido devido à poluição no mesmo ano.

Segundo o líder do estudo, o epidemiologista e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington, Dr. Ziyad Al Aly, durante o estudo foi possível perceber que, do total de pessoas expostas à poluição em um nível entre 5 e 10 microgramas por metro cúbico de ar, cerca de 21% desenvolveram diabetes. Quando o nível de poluição era mais alto, entre 11,9 e 13,6 microgramas por metro cúbico de ar, a taxa de novos casos de diabetes subiu para cerca de 24%.

“Nossos resultados mostram que não há um nível seguro quando se trata de exposição à poluição”, comenta Dr. Al Aly. O médico ressalta que a equipe de investigadores voltou sua atenção principalmente para uma pequena partícula, chamada PM 2.5. Ela é 20 vezes menor que um grão de areia e é emitida por indústrias e pela fumaça de escapamento de carros e caminhões. ●

“Nossos resultados mostram que não há um nível seguro quando se trata de exposição à poluição”.

Dr. Ziyad Al Aly, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington



Hora de aprender a *escovar os dentes!*

Estudo aponta que a maioria das crianças não faz a higiene bucal corretamente, o que pode levar a infecções e problemas na alimentação, fala e aprendizado

Cerca de 80% das crianças e adolescentes entre 3 e 15 anos começam a escovar os dentes mais tarde do que o recomendado. A conclusão é de pesquisadores americanos que analisaram dados obtidos com pais e cuidadores de mais de 5,1 mil indivíduos nesta faixa etária, inscritos na Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição – um levantamento realizado pelo governo americano entre 2013 e 2016. O número de escovações também foi insatisfatório: cerca de 61% dos participantes escovam os dentes duas vezes ao dia, enquanto 34% apenas uma vez.



Na faixa etária de 3 a 6 anos, os pesquisadores descobriram, ainda, que, embora fosse usado muito creme dental, a escovação não era feita de forma correta. “Às vezes, os pais pensam que seus filhos estão escovando os dentes, mas eles estão apenas mastigando as cerdas da escova. Os pediatras devem orientar os pais para que eles limpem os dentes das crianças, até que elas cresçam o suficiente para fazerem isso sozinhas”, diz a líder do estudo, Dra. Gina Thornton-Evans, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças.

Segundo ela, a falta de higiene bucal em crianças leva à cárie, uma das doenças crônicas mais comuns nos pequenos. E cáries não tratadas, além de dor, podem causar infecções e problemas na alimentação, fala e aprendizado. “As crianças com má saúde bucal geralmente perdem mais dias de escola e recebem notas mais baixas, em relação àquelas com boa saúde bucal”, compara.

De acordo com a pediatra Dra. Cristiane Moraes Ferreira (CRM RJ 591436), até o nascimento dos primeiros dentes do bebê, por volta dos 6 meses, as gengivas, bochechas e a língua devem ser limpas com uma gaze úmida, pelo menos duas


vezes por dia. Após o nascimento dos primeiros dentes até 1 ano de idade, é recomendado escovar os dentes de leite com escova e creme dental próprios para a idade.

Com relação à quantidade de creme dental a ser usada, a recomendação para crianças com menos de 3 anos é usar uma quantidade similar ao tamanho de um grão de arroz. Aquelas entre 3 e 6 anos não devem usar mais do que 0,25 g.

À medida que as crianças crescem, os pais devem supervisionar seus filhos, e ensinar a escovar e cuspir a pasta de dente. E a melhor forma para estimular os pequenos a escovar os dentes é dando o exemplo. Segundo a pediatra, é mais fácil para a criança adotar hábitos saudáveis quando cresce em um ambiente em que os adultos fazem a higiene bucal após as refeições, ao acordar e antes de ir dormir. ●

● Entre as crianças e adolescentes que tiveram dados utilizados na pesquisa, cerca de 61% escovam os dentes apenas duas vezes ao dia, enquanto 34%, apenas uma vez.





Grupo Longevidade Saudável
inaugura sede em Alphaville com
foco no conforto, na facilidade de
acesso e no bem-estar do aluno

de casa nova

Grupo Longevidade Saudável inaugurou, no fim de março, a nova sede da empresa em Alphaville, SP. Sempre à frente do seu tempo, o Grupo agora ocupa todo um andar no centro empresarial *Canopus Corporate Alphaville*, com localização privilegiada, na entrada do bairro. A nova sede traduz as ideias e os valores da empresa, reconhecida internacionalmente por seu trabalho de fomento e difusão de conhecimento na área das Ciências da Longevidade Humana.

A sede conta com ambiente amplo, com mais de 1.130 m² de área interna e mais de 1.380 m² de área externa para uso exclusivo do Grupo. Todo o espaço foi preparado para melhorar a rotina de alunos e de colaboradores com o uso racional da área, o que não era possível, por exemplo, nos centros de convenções de hotéis onde eram realizados os cursos do Grupo. Assim, colaboradores e professores podem dar uma assistência mais individualizada aos milhares de alunos.

Além do curso introdutório, o espaço abrigará as novas turmas de pós-graduação de médicos e de nutricionistas. O local tem capacidade para receber até sete turmas de pós-graduação em sala, simultaneamente. E, durante os eventos, os alunos terão acesso a um *coffee break* natural especial, com cardápio dentro dos padrões do Grupo Longevidade Saudável.

A diretora de Marketing e Relacionamento do Longevidade Saudável, Polliana Rachid, conta que a nova sede tem localização estratégica, já que o centro empresarial fica ao lado da



Rodovia Castelo Branco e a curta distância dos aeroportos da capital paulista, Congonhas (28 km) e Internacional de São Paulo/Guarulhos (49 km).

“O local foi escolhido cuidadosamente, depois de intensa pesquisa, no intuito de oferecer um ambiente perfeito e com o mesmo nível de qualidade, que já é uma das marcas registradas dos cursos do Grupo Longevidade Saudável”, diz.

Polliana lembra, ainda, que, próximo à nova sede, a cerca de quatro quilômetros, estão os hotéis de categoria superior Comfort Suites Alphaville e Quality Suites Alphaville, que têm parceria com o Grupo quanto ao valor da tarifa.



Centro empresarial *Canopus Corporate Alphaville*

Com localização exclusiva, na entrada de Alphaville, o centro empresarial *Canopus Corporate Alphaville* é um marco arquitetônico repleto de inovações. O empreendimento conta com duas torres com 23 andares cada e está integrado a um shopping com lojas diversas.

O complexo, localizado na Avenida Tamboré, 267, tem amplo estacionamento com 1.930 vagas e conta com espaço de apoio ao centro empresarial, pé-direito elevado na portaria com sistema de monitoramento CFTV e catracas eletrônicas, além de sistema de automação e segurança patrimonial. A fachada do empreendimento, com sofisticado sistema de pele de vidro e granito flameado, é outro diferencial.



Por que Alphaville?

O motivo de escolher Alphaville para a nova sede do Grupo é o mesmo que tem atraído tantas outras grandes empresas de expressão nacional e internacional: a localização estratégica e a excelente infraestrutura.

Fora da correria e do caos cotidiano da capital, mas ao mesmo tempo perto dos escritórios de grandes marcas, graças às rodovias de integração e de escoamento que cercam o bairro, Alphaville também está perto dos aeroportos de São Paulo e de Campinas.

Além disso, o bairro oferece uma ótima estrutura comercial, com shoppings, grandes redes de lojas e de restaurantes, hotéis e outros serviços para quem vem a negócios ou para eventos.

Vale lembrar que a equipe que já atuava na capital paulista, no atendimento aos alunos do Grupo, passa a operar no novo espaço físico, de forma totalmente integrada, com o objetivo de proporcionar maior qualidade aos serviços oferecidos pelo Longevidade Saudável. ●



Nível de melatonina pode indicar grau de malignidade de tumor

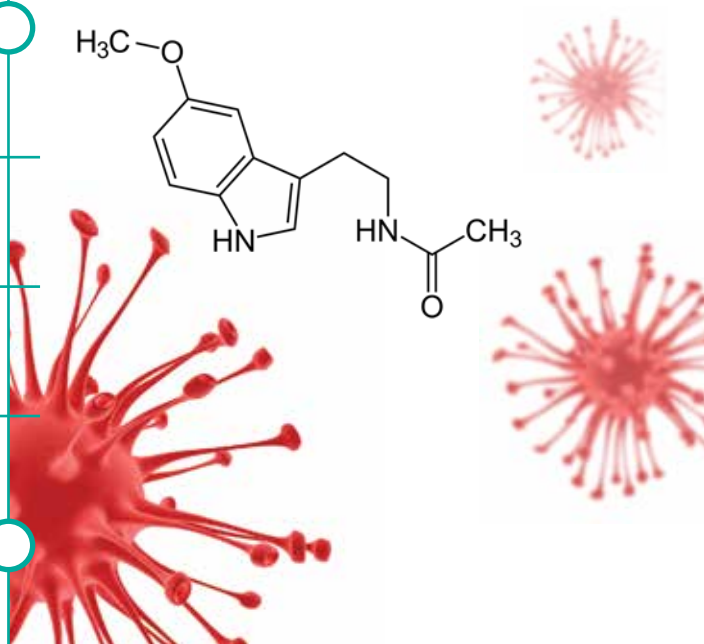
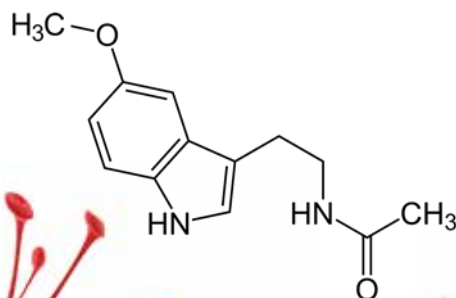
A análise da capacidade das células tumorais de produzir o hormônio melatonina pode se tornar uma nova estratégia para medir o grau de malignidade em alguns tipos de câncer, como os do sistema nervoso central (SNC), pulmão, mama, intestino, pâncreas e bexiga. Estudo realizado por pesquisadores do Instituto de Biociências da Universidade de São Paulo (USP) demonstrou que os tumores menos agressivos produzem maior quantidade do hormônio. Além disso, as análises revelaram que a produção local mais elevada de melatonina foi associada com uma sobrevida maior dos pacientes.

Agora, os pesquisadores, coordenados pela biomédica Dra. Regina Pekelmann Markus, avaliam a possibilidade de criar um kit para medir o nível de melatonina em amostras de tecido tumoral obtidas por biópsia. “Além de auxiliar no prognóstico da doença, a tecnologia abriria caminho para novas

abordagens terapêuticas”, diz Dra. Regina, que é professora do Instituto de Biociências e pesquisadora sênior do CNPq.

O oncologista Dr. Ricardo Alves Penna (Cremesp 116789) lembra que diversas pesquisas já relacionaram a melatonina à inibição do crescimento de células tumorais. “Estudos epidemiológicos, experimentais e clínicos indicam que o hormônio possui atividades anticancerígena e antimetastática em diferentes tipos de câncer. Entre os mecanismos, estão a proteção das células contra o estresse oxidativo, que danifica o DNA, e a capacidade de interromper a formação de novos vasos sanguíneos que irão alimentar o tumor”, explica.

O oncologista lembra, ainda, que estudos já sugerem o uso da melatonina como adjuvante nos tratamentos contra neoplasias, reforçando os efeitos terapêuticos e reduzindo os efeitos colaterais da quimioterapia e da radiação. ●



Fórum Clínico Intensivo

Estão abertas as inscrições para a 11ª edição do evento, que será realizado nos dias 9 e 10 de agosto, na nova sede do Grupo Longevidade Saudável em Alphaville

em Ciências da Longevidade Humana

Um dos principais eventos científicos do calendário anual do Grupo Longevidade Saudável, o Fórum Clínico Intensivo em Ciências da Longevidade Humana já está com as inscrições abertas. O encontro, que chega à sua 11ª edição, será realizado nos dias 9 e 10 de agosto, na nova sede do Grupo em Alphaville. A expectativa é reunir cerca de 200 médicos. Por seu formato único, o Fórum Clínico é mais do que uma oportunidade de intenso aprendizado e de troca de experiências, sendo reconhecido como fonte de difusão e de aprimoramento de conhecimento multidisciplinar em termos de Ciências da Longevidade Humana.



científico do Grupo Longevidade Saudável. É ele o responsável pela atualização teórica, que ocorre antes da formação das mesas de discussão dos casos clínicos que serão apresentados.

“Ao longo destes 11 anos, o nível de complexidade dos casos discutidos e o consenso em relação à proposta terapêutica para cada situação mostram bem a evolução do evento, assim como dimensionam o ganho de experiência clínica para os médicos participantes”, comenta a diretora de Marketing e Relacionamento do Grupo Longevidade Saudável, Polliana Rachid.

Tal diferencial tem levado médicos de múltiplas especialidades – e de diversos estados – a garantirem sua participação com meses de antecedência. Assim como nas edições anteriores, o evento, que tem a chancela da Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (Sobraf), trará para a mesa de discussões diferentes casos clínicos de alta complexidade, estrategicamente pré-selecionados. A avaliação de cada caso será feita sob uma ótica multidisciplinar, o que representa um ganho expressivo de experiência aos participantes.

Para os médicos que irão participar pela primeira vez, é importante ressaltar que, além das discussões dos casos e das experiências clínicas relatadas, a agenda científica do evento conta, ainda, com a atualização de temas pertinentes aos estudos da fisiologia humana e hormonal.

Vale também lembrar que o Fórum Clínico Intensivo conta com a participação do médico Dr. Ítalo Rachid (Cremesp 114612), diretor

Para os médicos que já fizeram o Curso Ciências da Longevidade Humana ou a Pós-graduação Master em Ciências da Longevidade Humana, a participação no Fórum Clínico Intensivo permite solidificar conhecimentos, tirar dúvidas, aprender e ter acesso a novos protocolos baseados na prática clínica de colegas médicos também experientes.

“O evento oferece uma oportunidade única de reavaliar a prevenção e o tratamento de diferentes condições clínicas e de integrar o conhecimento oriundo de pesquisa de alta qualidade à sua prática clínica diária. Com a terapêutica adequada às necessidades individuais, o médico pode oferecer um atendimento diferenciado ao seu paciente”, explica Polliana.

Inscrições e outras informações sobre o evento podem ser obtidas no site www.longevidadesaudavel.com.br. ●



A aldeia da *longevidade*

Berço da Dieta Mediterrânea, a pequena Pioppi, na costa do Mar Tirreno, tem menos de 200 habitantes, mas atrai, há décadas, a atenção de cientistas de todo o mundo

Talvez você não tenha ouvido falar ainda de Pioppi, uma pequena aldeia na costa do Mar Tirreno, distante cerca de duas horas de carro de Nápoles. A vila faz parte da península de Cilento, na Costa Amalfitana, declarada Patrimônio da Humanidade pela Unesco em 1997 por sua beleza natural. Mas, além de ser um paraíso terrestre, o vilarejo, com menos de 200 habitantes, esconde um segredo: a longevidade de seus moradores.

A idade média dos homens é de 89 anos e a das mulheres 91. Mas a maioria dos moradores é centenária. Foi em Pioppi, na década de 1970, que o cientista e fisiologista americano Dr.



• O que intriga os cientistas
• não é só a longevidade,
• mas a saúde dos
• habitantes, que não
• apresentam doenças
• crônicas, como diabetes
• e demências

Ancel Keys, que estudou a influência da dieta na saúde durante toda sua vida profissional, conduziu a pesquisa que acabaria por dar origem à interpretação moderna da Dieta Mediterrânea.

Muitos cientistas, encantados com o trabalho de Dr. Keys - que esteve na região pela primeira vez após a Segunda Guerra Mundial e retornou anos mais tarde, para conduzir sua pesquisa -, também visitaram o vilarejo. Isso levou a Unesco a reconhecer a aldeia como berço da Dieta Mediterrânea, como forma de homenagear não apenas a dieta, mas o estilo de vida dos moradores, considerados os mais saudáveis do mundo.

O que intriga os cientistas em Pioppi não é só a longevidade, mas justamente a saúde dos moradores, que não têm doenças crônicas, como diabetes e demências. O cardiologista britânico Dr. Aseem Malhotra foi um dos que realizaram pesquisas na região. Ele esteve na vila durante três semanas, acompanhado de um cinegrafista, para fazer um documentário, que depois acabou se tornando um livro, chamado The Pioppi Diet.

Estilo de vida

Para o médico, a completa ausência de estresse, como o entendemos e vivemos em nosso ambiente urbano moderno, pode ser um dos fatores por trás da longevidade em Pioppi. “Mas é impossível isolar um fator único como elixir para a saúde e para a notável longevidade de que goza o povo desta região”, diz o cardiologista em seu livro.

Outras características dos moradores da região também chamaram a atenção de Dr. Malhotra e de outros cientistas que lá estiveram antes: os habitantes, religiosamente, tiram um cochilo depois do almoço, dormem pelo menos sete horas por noite e são bastante ativos, mesmo não havendo nenhuma academia na pequena vila. “Eles se exercitam caminhando, subindo montanhas, pescando e fazendo outras atividades diárias”, conta o cardiologista.

Os alimentos são cultivados pelos moradores, e, diariamente, barcos saem pela manhã para a pesca, que não tem finalidade comercial, atende apenas ao consumo local. “Pioppi é um lugar muito especial, onde impecáveis características de ciência médica, nutricional e ambiental coexistem com a sabedoria dos longevos, resultando numa união perfeita”, resume Dr. Malhotra. ●

Curso Ciências da Longevidade Humana

Edição será a 101ª do programa, que já formou mais de sete mil médicos de dezenas de especialidades, com atuação em todo o país

Entre os dias 25 e 28 de abril será realizada mais uma edição do curso Ciências da Longevidade Humana. O evento tem a acreditação da Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (Sobraf) e é um dos principais produtos do portfólio do Grupo Longevidade Saudável, referência no mercado nacional de Educação Continuada em Saúde, com mais de 3,5 mil horas de ensino. Esta será a 101ª turma e as aulas acontecem na nova sede do Grupo, em São Paulo.

Com sólido conteúdo teórico e prático, fundamentado em conhecimento científico e evidências clínicas comprovadas, o curso aborda temas como as insuficiências cortical reticular (declínio do hormônio DHEA), epifisária (melatonina), de hormônio D e de hormônios tireoidianos; o declínio gonadal feminino e o declínio androgênico masculino; a desregulação do eixo HPA (fadiga adrenal); a disfunção mitocondrial; a fisiopatologia da inflamação crônica subclínica; a otimização proteica e as implicações cardiometabólicas da inflamação, entre outros.

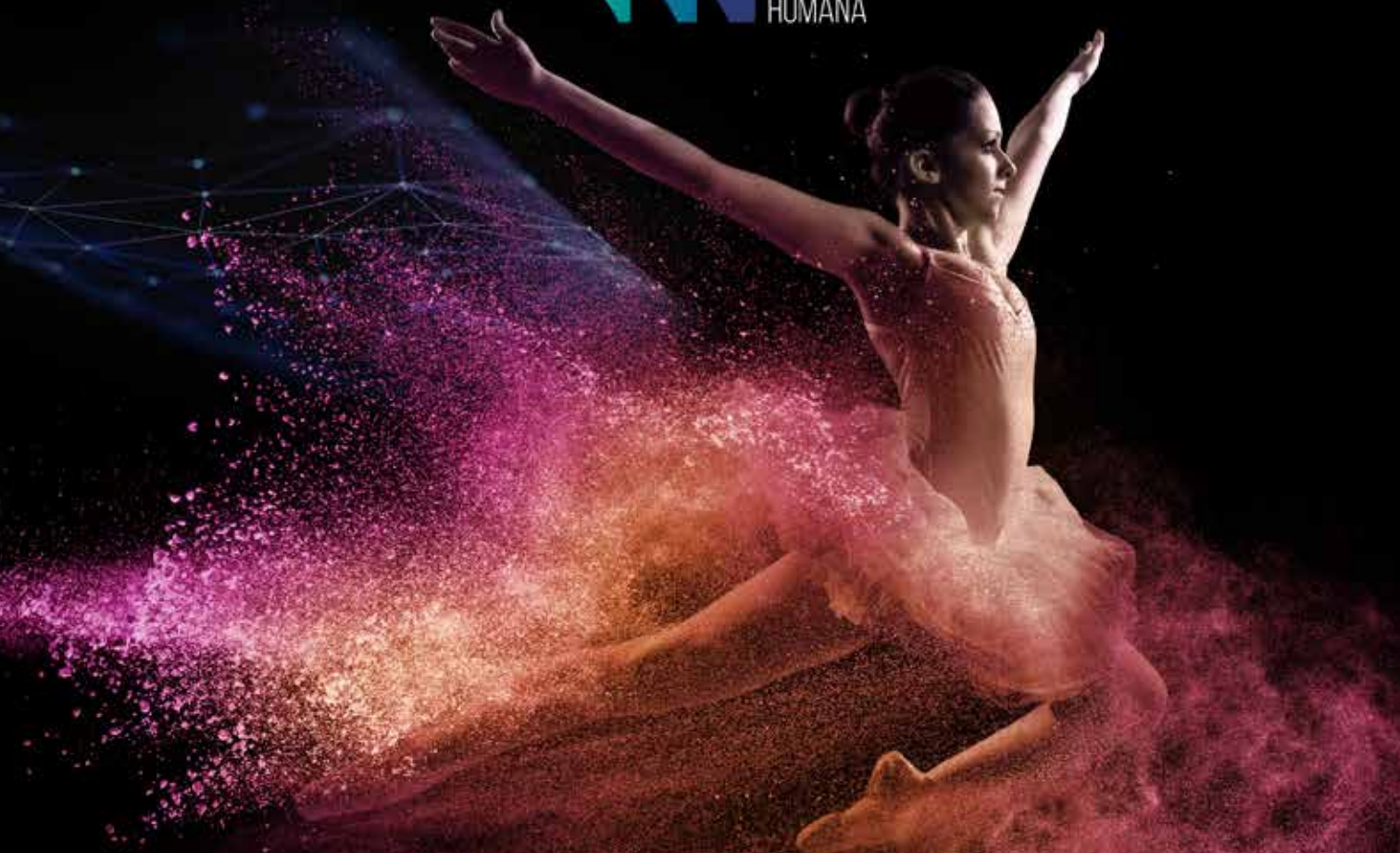
Considerado como uma introdução à proposta de Medicina que privilegia o aperfeiçoamento da saúde e da qualidade de vida, o evento tem carga horária de 90 horas/aula. A programação inclui, ainda, a discussão de casos clínicos. Desde a sua criação, em 2002, o curso já formou mais de sete mil médicos, que atuam em mais de 30 diferentes especialidades e, juntos, atendem a mais de 2,5 milhões de brasileiros.

O Grupo Longevidade Saudável também já tem a data para a 102ª edição do curso Ciências da Longevidade Humana: será entre 29 de agosto e 1º de setembro. Para participar, é preciso ser médico e ter CRM ativo. Outras informações podem ser obtidas no site www.longevidadesaudavel.com.br ●



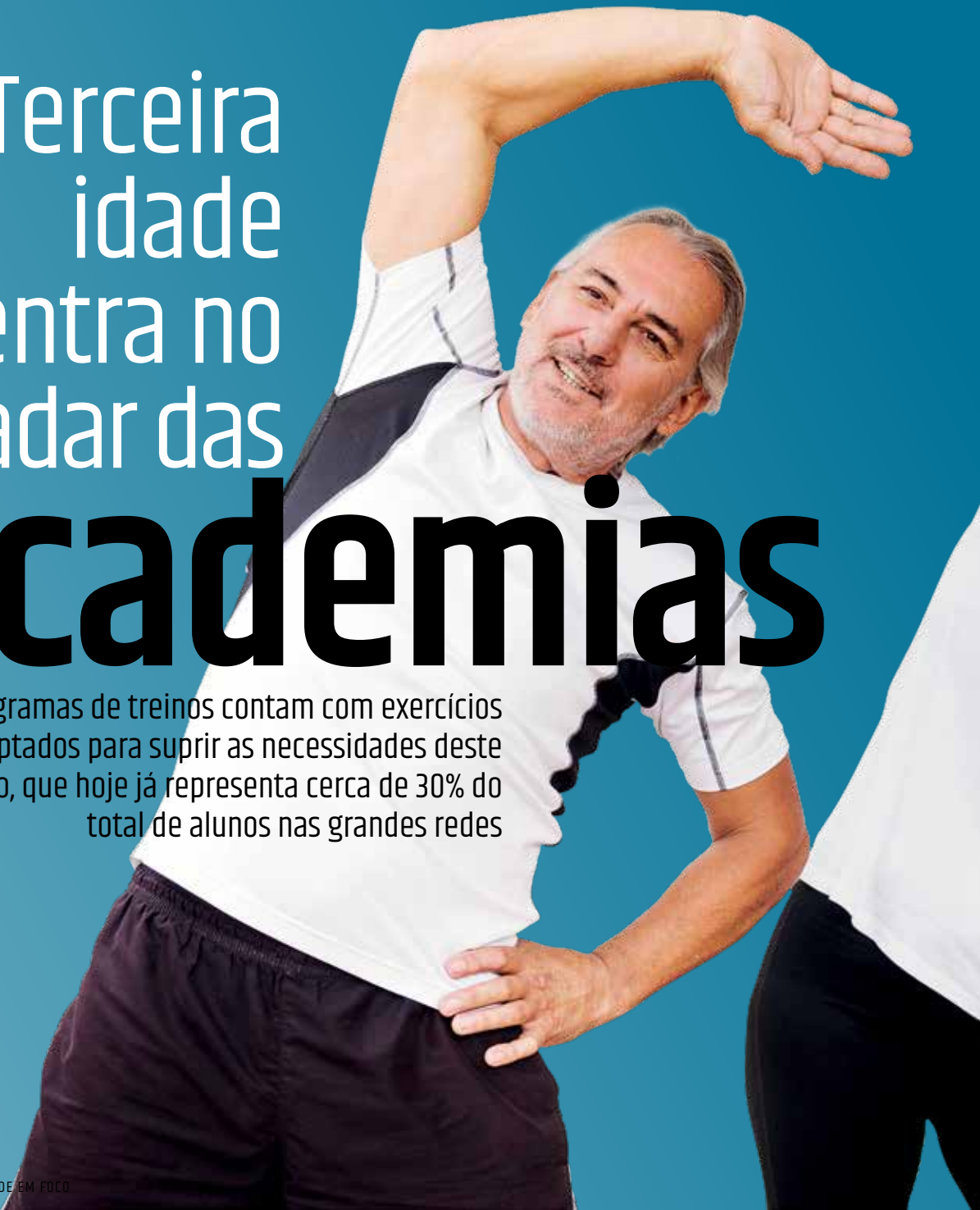


8^o
CONGRESSO
INTERNACIONAL
DE CIÊNCIAS DA
LONGEVIDADE
HUMANA



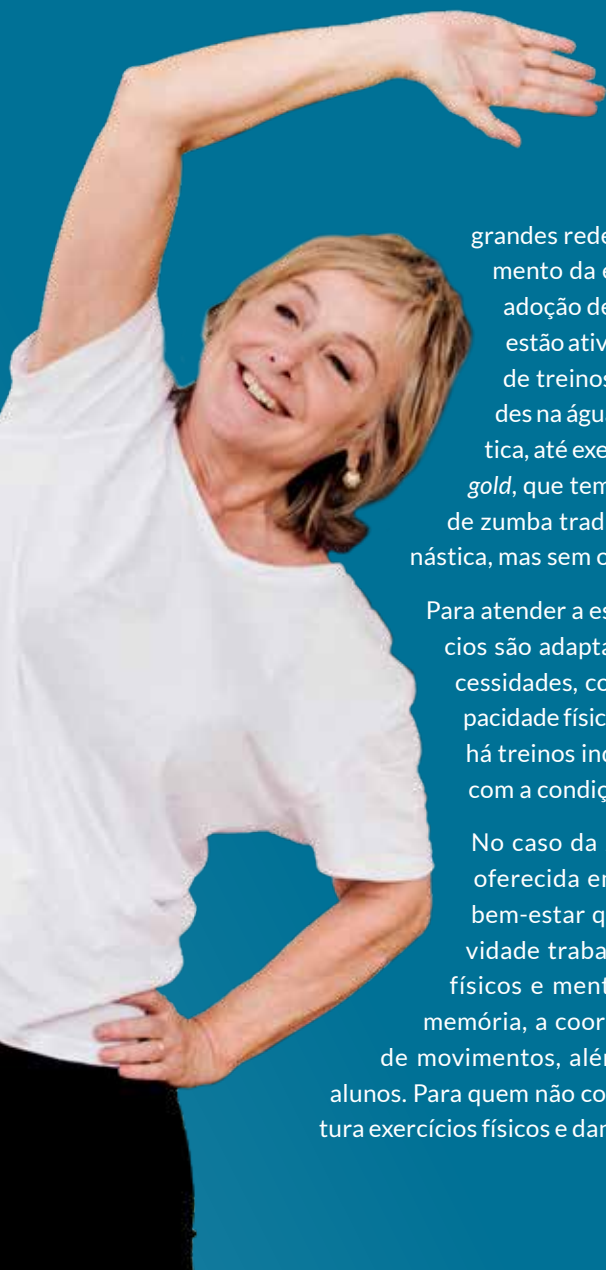
O EVENTO QUE VAI PROLONGAR
SEU SUCESSO PROFISSIONAL
1 5 A 1 7 NOV
CENTRO DE CONVENÇÕES - FREI CANECA
S ã O P A U L O / S P





Terceira idade entra no radar das academias

Programas de treinos contam com exercícios adaptados para suprir as necessidades deste público, que hoje já representa cerca de 30% do total de alunos nas grandes redes



Uma das novidades do mercado *fitness* é a criação de programas de treinamento voltados para os mais velhos.

A tendência de investir neste filão começou nos EUA e em países europeus e foi facilmente adotada aqui pelas grandes redes de academias. Seguindo o aumento da expectativa de vida e também a adoção de novos hábitos, já que os idosos estão ativos por muito mais tempo, opções de treinos não faltam. Vão desde atividades na água, como a natação e a hidroginástica, até exercícios aeróbicos, como a *zumba gold*, que tem a mesma essência de uma aula de *zumba* tradicional, unindo coreografia e ginástica, mas sem o impacto nas articulações.

Para atender a este público específico, os exercícios são adaptados de forma a suprir suas necessidades, com o objetivo de melhorar a capacidade física e ajudar na socialização. Assim, há treinos individuais, preparados de acordo com a condição física do aluno, e em grupos.

No caso da *zumba gold*, por exemplo, hoje oferecida em diversas academias, além do bem-estar que a música proporciona, a atividade trabalha simultaneamente aspectos físicos e mentais dos participantes, como a memória, a coordenação motora e a amplitude de movimentos, além da interação com os demais alunos. Para quem não conhece, a *zumba* tradicional mistura exercícios físicos e dança, com diferentes ritmos musi-

cais, que incluem salsa, merengue, mambo, samba, axé e funk.

“Na *zumba gold*, os exercícios são de baixa a média intensidade, adaptados para proteger as articulações, mas os movimentos trabalham a coordenação motora, os músculos e o equilíbrio. E as coreografias são simples e seguem ritmos musicais mais lentos em relação à *zumba* tradicional”, comenta o médico do Esporte Dr. Cláudio Frota de Souza (CRM RJ 52.538609).

De acordo com o médico, o grupo formado por pessoas acima de 60 anos hoje representa cerca de 30% do total de alunos das grandes redes de academias. E esse é um público fiel, que não costuma abandonar a atividade.

Para fortalecer a musculatura (e evitar a perda de massa magra), manter ossos e articulações saudáveis e ainda ajudar no equilíbrio e na coordenação motora, os exercícios com bolas também fazem parte dos programas oferecidos. “Este tipo de atividade ajuda a reduzir o risco de queda e a manter a mobilidade e, consequentemente, a independência na realização das atividades diárias”, explica.

Atividades aquáticas

Já as atividades na piscina permitem trabalhar a estrutura óssea, músculos e também o coração, pois a água protege as articulações de impactos, mas gera resistência. “A natação, por exemplo, é um exercício aeróbico que protege as articulações e trabalha o fluxo sanguíneo, além de auxiliar na correção postural. Já a hidroginástica é uma boa opção para aqueles com problemas ósseos, como osteoporose e artrose”, diz o médico.

Os exercícios de pilates também são oferecidos por muitas academias para o público da terceira idade. E, segundo Dr. Souza, vários estudos já mostraram os benefícios do método para os mais velhos. “A atividade ajuda a melhorar, por exemplo, o equilíbrio estático e dinâmico, a capacidade funcional e a flexibilidade”, comenta. Outra opção bastante ofertada é a musculação terapêutica, que conta com a orientação de um fisioterapeuta e é feita com o uso de aparelhos para ganho de musculatura.

O importante, resalta o médico, é que os idosos tenham as condições físicas e de saúde avaliadas por profissionais especializados, antes de iniciarem qualquer tipo de treino. E a avaliação deve levar em conta critérios extras, além do teste cardiorrespiratório, da antropometria, da flexibilidade etc. Devem ser observados, por exemplo, se há diminuição da acuidade visual e auditiva e problemas ortopédicos.

“O treino deve incluir atividades aeróbicas de baixo impacto nas estruturas muscular, esquelética e articular. E o recomendado é fazer 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana”, comenta. O médico resalta, ainda, que o aquecimento antes do início dos treinos é fundamental para esse público. Além de alongamentos, os alunos devem fazer exercícios de movimentos articulares para evitar lesões e manter a mobilidade articular. ●






024

CURSO FUNDAMENTOS DAS CIÊNCIAS NUTRICIONAIS E LONGEVIDADE

AV. TAMBORÉ, 267 - ALPHAVILLE - SP
COMERCIAL@LONGEVIDADESAUDAVEL.COM.BR
INSCREVA-SE! 0800.001.1223 📞 85 99118.8664





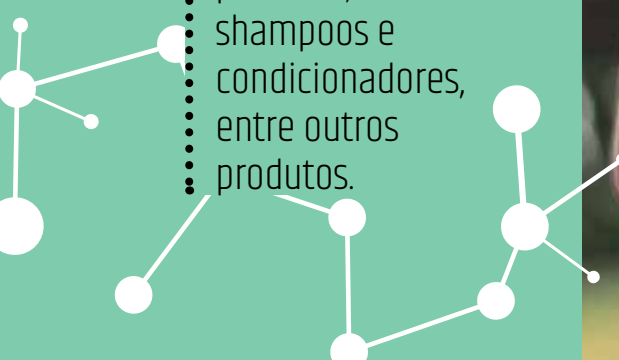
Cuidado cotidiano: substâncias presentes em casa podem afetar o equilíbrio hormonal das crianças

As crianças estão expostas a níveis elevados de substâncias químicas capazes de afetar seu desenvolvimento e equilíbrio hormonal. O alerta vem de cientistas brasileiros e americanos, que analisaram tanto substâncias químicas ingeridas por meio da alimentação, quanto absorvidas pela pele, de produtos como shampoo, condicionador e protetor solar.

Publicado na revista *Environmental International*, o estudo foi realizado por pesquisadores da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP) e das universidades de Washington, de Seattle e de Nova York.

No Brasil, os cientistas analisaram amostras de urina de 300 crianças com idades entre 6 e 14 anos, coletadas em 2012 e 2013, nas cinco regiões do país. Os resultados mostraram altos níveis de parabenos, benzofenonas e bisfenol A, substâncias que não são produzidas pelo corpo humano, mas atuam como disruptores endócrinos.

O líder do estudo no Brasil, o químico e doutor em Ciências Dr. Bruno Alves Rocha, diz que a presença de parabenos e benzofenonas foi maior



Os disruptores endócrinos estão presentes em alguns tipos de recipientes plásticos, em shampoos e condicionadores, entre outros produtos.



nas amostras de crianças das regiões Norte e Nordeste. Já o bisfenol A foi detectado em 98% das amostras.

Segundo o químico, os parabenos são conservantes usados para evitar o crescimento de fungos e bactérias em produtos como o shampoo, o condicionador e os lenços umedecidos, mas também podem estar presentes em alimentos e medicamentos. As benzofenonas são encontradas em protetor solar infantil, fragrâncias, shampoo e condicionador.

Bisfenol A

Já o bisfenol A é um produto químico usado em plásticos de policarbonato e no revestimento de latas, como as de refrigerantes. Segundo o Dr. Leonardo Trasande, especialista em saúde ambiental infantil e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Nova York, a estrutura química do bisfenol A permite que ele se encaixe no local de ligação do receptor de estrogênio.

“O bisfenol pode imitar o estrogênio e mudar o período da puberdade, diminuir a fertilidade, aumentar a gordura corporal e

afetar os sistemas nervoso e imunológico”, explica. De acordo com o médico, as crianças podem ser contaminadas pelo composto com o uso de copos, pratos e talheres de plástico, água (em garrafas plásticas), refrigerantes (latas e garrafas), mamadeiras e chupetas. Vale ressaltar que, no Brasil, já há alguns anos, a Anvisa proibiu o uso de bisfenol em mamadeiras produzidas aqui ou importadas.

Os adultos também são afetados pela exposição ao composto, mas o sistema orgânico é mais suscetível a lesões durante o desenvolvimento inicial, ou seja, na infância.

Dr. Trasande diz, ainda, que outros efeitos nocivos do bisfenol A no organismo são alterações dos hormônios da tireoide, na liberação de insulina e na proliferação das células de gordura. “Os resultados nos mostram que os produtos químicos causam sérios problemas de saúde. Mas, como a exposição é pequena e gradual, não percebemos”, explica. ●



Café da manhã **engorda** ou emagrece

Cientistas revisaram 13 ensaios clínicos feitos nos EUA e no Reino Unido, ao longo de 28 anos, para analisar o efeito da primeira refeição do dia no consumo de calorias e no peso

Todas as refeições são importantes, mas o café da manhã é considerado indispensável para reabastecer o organismo e repor a energia para iniciarmos as atividades diárias, uma vez que, durante o sono, nosso organismo continua gastando energia para manter suas funções básicas como a circulação, a respiração e o funcionamento do coração. E pesquisas anteriores sugerem que a refeição matinal está associada à maior probabilidade de manter um peso saudável, pois o indivíduo se sente saciado e não faz muitos lanches ao longo do dia. Mas parece que não é bem assim. Um estudo recente demonstrou que comer logo cedo não previne o ganho de peso.

Cientistas australianos revisaram 13 ensaios clínicos realizados nos EUA e no Reino Unido, publicados ao longo de 28 anos, para analisar o efeito do café da



manhã no consumo diário de calorias e no peso dos indivíduos. Segundo os resultados, aqueles que fazem a refeição matinal consomem uma média de 260 calorias a mais por dia e pesam cerca de meio quilo a mais do que aqueles que pulam o café da manhã.

“É necessário ter cuidado ao recomendar o café da manhã para perda de peso em adultos, pois isso pode ter o efeito oposto. Uma caloria é uma caloria, qualquer que seja a hora em que você se alimenta, e as pessoas não devem comer se não estiverem com fome”, diz a reumatologista e professora Dra. Flavia Cicuttini, da Universidade Monash, em Melbourne, na Austrália.

Ainda segundo a Dra. Flavia, que liderou a pesquisa, muitos dos estudos anteriores que apontaram que o café da manhã causa a perda ou impede o ganho de peso não foram controlados. Além disso, também não foi avaliado se as pessoas que tomavam o café da manhã tinham um peso saudável por manterem bons hábitos alimentares ou por fazerem mais exercícios, por exemplo.

“Observando os dados individuais, vimos que a diferença na ingestão diária de calorias entre quem toma café da manhã e quem pula a refeição era pequena”, comenta Dra. Flavia.

Necessidade de mais pesquisas

Para a nutróloga Dra. Maria Fernanda de Castro (Cremesp 59300), a polêmica sobre tomar ou não o café da manhã para perder peso não é nova, já que alguns estudos alegam que a primeira refeição do dia ajuda a não engordar e outros mostram o contrário. “Uma das dificuldades é que os estudos são feitos com um número pequeno de pessoas e duram pouco tempo. Então não é possível ver se – e como – a refeição pode afetar o controle de peso a longo prazo”, explica.

De acordo com a nutróloga, alguns estudos também já mostraram que o hábito de não comer de manhã pode trazer prejuízo metabólico, pois o cérebro entende a falta do café da manhã como privação, e, por isso, passa a poupar gordura. “Estas controvérsias nos indicam que mais pesquisas são necessárias para uma conclusão definitiva sobre o impacto do jejum para a perda de peso”, conclui. ●





Lábios

mais bonitos e saudáveis

Segundo estudo, o uso de produtos contendo vitamina C ajuda a hidratar e a proteger contra rachaduras e ressecamento



Um estudo americano recente mostra que a aplicação tópica de vitamina C em fórmulas de batons especiais e cremes pode prevenir o ressecamento dos lábios, atuando de duas formas: no combate aos radicais livres e no estímulo à produção de colágeno. Além de penetrar efetivamente a pele dos lábios (o que os protetores labiais comuns geralmente não fazem, pois apenas hidratam a parte externa), a vitamina C, graças aos seus efeitos, parece ser um aliado importante no cuidado da saúde labial.

O ressecamento e a rachadura dos lábios podem estar relacionados a fatores ambientais, como o clima seco no verão e as baixas temperaturas nos meses de inverno. Além disso, as reações alérgicas – a batons e cremes dentais, por exemplo – também podem ter impacto na beleza e na saúde dos lábios, especialmente do inferior. O problema surge porque trata-se de uma camada muito fina de pele, sem glândulas sebáceas. Isso torna os lábios suscetíveis à perda de umidade e suas consequências.

A dermatologista Dra. Daniela Pimentel (Cremesp 112.165) explica, ainda, que os lábios contêm menos melanina, substância que dá cor à

pele e, por isso, estão menos protegidos contra a exposição repetida à radiação ultravioleta e aos poluentes ambientais.

“Pesquisas anteriores já haviam mostrado que a vitamina C melhora a aparência da pele envelhecida. Então acredito que a aplicação labial sirva como tratamento para hidratar, rejuvenescer e proteger essa região”, comenta.

Segundo a dermatologista, para lábios mais saudáveis também é importante uma boa alimentação, ingestão adequada de água e uso diário de hidratante. “Assim como no rosto e no corpo, a pele dos lábios precisa ser hidratada e protegida todos os dias”, orienta. ●

Curso Modular

Atualize os seus conhecimentos
e viva novas experiências



Prevenção e Longevidade

Inscrições iniciadas

Mais informações:
0800 001 1223 - (85) 99118 8664
comercial@longevidadesaudavel.com.br



Realização:



Acreditação:



Apoio:



FAÇA PARTE DA SOBRAF

JUNTE-SE AO GRUPO DE MÉDICOS QUE MAIS CRESCE
NO BRASIL E APROVEITE TODOS OS BENEFÍCIOS DE
SER UM ASSOCIADO.



www.sobraf.org

Avenida José Moraes de Almeida, 783, Coaçu
Eusébio/ CE - Brasil CEP: 61760-000
+55 (85) 3064.1662 / (85) 9.9979.0753
contato@sobraf.org

Deserto do Atacama

cenários de
tirar o fôlego

Com solo semelhante ao de Marte, piscinas naturais de beleza ímpar e vista privilegiada das estrelas, o deserto mais antigo do mundo tem atraído milhares de turistas a cada ano

menso e fascinante, o deserto do Atacama, no norte do Chile, é um daqueles lugares para ser visitado pelo menos uma vez na vida. Este é o deserto mais antigo e mais seco do planeta, com condições semiáridas nos últimos 150 milhões de anos, de acordo com um artigo recente publicado por cientistas americanos na revista *Nature*. Com solo semelhante ao de Marte (tanto que é para lá que a NASA envia seus rovers para testes antes da viagem para o Planeta Vermelho), o deserto guarda muitas opções de passeios, que atraem milhares de turistas anualmente.

Mas, como chegar em Atacama? Não há voos diretos. É preciso ir para Santiago e lá pegar um avião para Calama, cidade mais próxima com aeroporto. Calama fica a cerca de 100 quilômetros de San Pedro de Atacama, cidade base para explo-

rar o deserto. A viagem entre Calama e San Pedro pode ser feita de ônibus ou você pode contratar um serviço de *transfer* até seu hotel. Mas não esqueça: leve pesos chilenos, porque muitos locais em Calama e San Pedro de Atacama não aceitam reais e não trabalham com cartões de crédito ou débito (principalmente nos lugares a serem visitados).

Em San Pedro de Atacama, há opções de hospedagem com preços para todos os bolsos, começando pelo luxuoso Tierra Atacama Hotel & Resort, que tem vista panorâmica da Cordilheira dos Andes e de vulcões próximos em todos os quartos. O hotel conta com excursões incluídas nas diárias, assim não é preciso se preocupar com traslado, pagamento de ingressos nem alimentação. Há, ainda, opções com preços intermediários, como o hotel Casa Algarrobo que oferece piscina ao ar livre e terraço, além de estacionamento privativo; e preços mais acessíveis, como o Hostal Solor, pousada que fica a 15 minutos de caminhada do centro da cidade.

Um dos passeios imperdíveis no deserto é o Salar de Atacama, com rochas de sal que cercam lagoas incríveis, repletas de aves migratórias, como os flamingos. O lugar fica a 2.300 metros do nível do mar e guarda alguns dos cenários mais





impressionantes da região. Outro *tour* que não pode ficar de fora são as Lagunas Escondidas de Baltinache, um conjunto de sete lagoas entre a Cordilheira do Sal e a Cordilheira de Domeyko. Por causa da elevada concentração de sal (cerca de oito vezes maior que a do Mar Morto), é impossível afundar em suas águas.

Outros passeios imperdíveis são os vales da Lua e da Morte, formados por dunas de areia e esculturas rochosas naturais; as Termas de Puritama, com 7 piscinas de águas quentinhas e calmas; e os Geysers de Tatio. Em San Pedro de Atacama você também encontra boas opções de bares e restaurantes, que têm no cardápio pratos da cozinha chilena, mas também pizzas, saladas, peixes e frutos do mar.



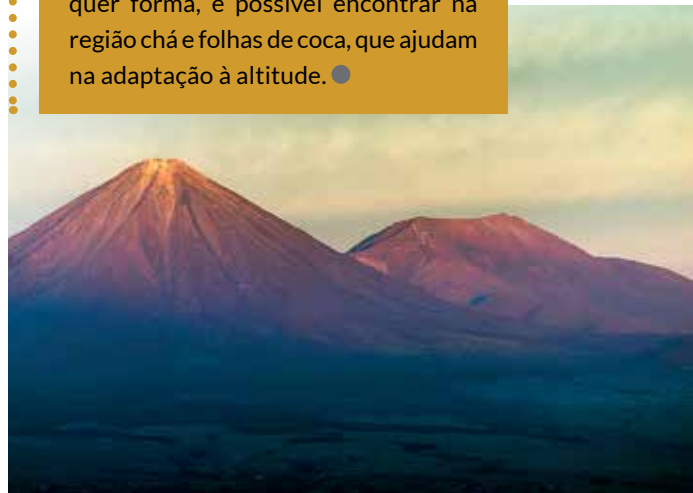
Vale da Lua

Astroturismo

Não se esqueça de reservar uma noite para fazer o *tour* astronômico. O deserto tem até 330 noites sem nuvens a cada ano, por isso, e também em função da elevada altitude e da baixíssima umidade do ar, é considerado um dos melhores lugares do mundo para observar as estrelas. Como se vê, não é por acaso que cerca de 40% da infraestrutura global de observação astronômica fica na região.

Atenção para a altitude!

Alguns passeios estão localizados em pontos de altitude mais elevada. Então, na hora de montar a programação da viagem, prefira visitar essas atrações nos últimos dias, quando o corpo já deve estar mais acostumado. De qualquer forma, é possível encontrar na região chá e folhas de coca, que ajudam na adaptação à altitude. ●



Vale da Morte

AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM

EAD LONGEVIDADE SAUDÁVEL

Simples e interativo!



canvas

E-mail

Senha

Entrar

[Esqueceu a Senha?](#)

1. Baixe o App Canvas Student

2. Digite Longevidade Saudável e selecione o resultado

3. Insira o seu e-mail e senha

4. Pronto! Agora você pode navegar no ambiente virtual do seu curso



Mais informações: 0800 001 1223
eadls@longevidadesaudavel.com.br

CURSO


FISIOLOGIA APLICADA A HORMONOLOGIA

EAD LONGEVIDADE SAUDÁVEL

LANÇAMENTO EM BREVE

Mais informações:
0800 001 1223 • (85) 99118 8664
eadls@longevidadesaudavel.com.br





Segundo a OMS, um bilhão de jovens em todo o mundo estão com a audição ameaçada por ouvirem música alta e por tempo prolongado com fones de ouvido


Abaixa o som!



Companhia

que ajuda a manter a

saúde



Estudo mostra que ter um cachorro em casa pode ajudar a reduzir o risco de morte por doenças cardíacas entre pessoas mais velhas

Os cães realmente são nossos melhores amigos, de acordo com um estudo sueco publicado na revista *Nature*. Segundo os cientistas, ter um cachorro em casa pode reduzir o risco de doenças do coração entre pessoas idosas, principalmente aquelas que moram sozinhas. O estudo observacional incluiu 3,4 milhões de pessoas, com idade entre 40 e 80 anos, e associou a existência do animal de estimação a uma redução de 23% no número de mortes por doenças cardíacas e um risco 20% menor de morte por qualquer causa, ao longo dos 12 anos da pesquisa.

Os cientistas da Universidade de Uppsala, na Suécia, levaram em conta as condições de saúde e o estilo de vida dos participantes e compararam os dados de pessoas na mesma faixa etária que tinham ou não um cachorro em casa. O resultado mostrou que o impacto positivo de ter um amigo peludo era maior entre os indivíduos que moravam sozinhos.

Segundo a professora de Epidemiologia Dra. Tove Fall, principal autora do estudo, entre os benefícios de ter um cão estão o apoio social e a motivação para a prática de atividade física. “Eles (os cães) incentivam você a sair de casa e ir caminhar e fornecem apoio social, já que, quando sai com o animal, você acaba interagindo com outras pessoas no caminho. E ter um cachorro também torna a vida mais significativa, o que traz impactos benéficos para a saúde”, comenta.

O clínico geral Dr. Daniel Lopes Marques (Cremesp 43752) lembra que várias pesquisas anteriores já demonstraram que pessoas que têm animais de estimação e, principalmente, passam bons momentos com eles, são mais saudáveis. “Um destes estudos mostrou que aqueles que costumam brincar e fazer carinho no seu animal são menos estressados. Quando interagimos com o animal, nosso corpo libera hormônios como a serotonina e a dopamina, aliviando o estresse. Além disso, donos de cães, no geral, são menos propensos a apresentar quadros de ansiedade e depressão”, diz.

Menos solidão

Outro benefício apontado por estudos científicos, segundo o médico, é a redução de crises de solidão, seja pela companhia sempre presente do cão ou pelo estímulo a uma maior interação com outras pessoas, durante os passeios. “Por isso, estes animais são ótimas companhias para idosos que moram sozinhos”, comenta.

Dr. Marques diz, ainda, que pessoas que sobreviveram a ataques cardíacos ou que têm doenças cardíacas vivem mais tempo do que aquelas com os mesmos problemas de saúde, mas que não possuem animais de estimação.

“A importância do animal para a saúde do seu dono é o motivo pelo qual alguns hospitais permitem a visita do pet durante a internação hospitalar, por exemplo”, cita o médico. O clínico ressalta que algumas cidades, como São Paulo (SP) e Fortaleza (CE), já contam com lei municipal permitindo que cães (e gatos) visitem seus donos internados em hospitais das redes pública e privada. ●

• Além de contar com a
• companhia constante, outros
• benefícios de ter um cachorro
• em casa são o apoio social
• e a motivação para a prática
• de atividade física



Procrastinação

o problema pode estar no cérebro

Adiar uma tarefa e fazê-la apenas no último minuto, ou viver deixando para depois aquele projeto de começar a malhar, perder peso ou procurar um novo emprego. A procrastinação é algo que muitos não conseguem evitar, o que tem levado os cientistas a tentar descobrir por que agimos assim. E um estudo alemão, publicado no jornal *Psychological Science*, pode ter encontrado a resposta.

Pesquisadores da *Ruhr-University Bochum* identificaram duas áreas do cérebro que podem estar associadas a uma maior propensão a adiar uma tarefa. Segundo o estudo, as amígdalas cerebrais, que estão envolvidas nos processos emocionais, são maiores nas pessoas com pouco controle de suas ações. Estes indivíduos também têm menos conexões entre as amígdalas e o córtex cingulado anterior, área do cérebro responsável por reconhecer as situações em que o autocontrole é necessário.

O estudo envolveu 264 indivíduos, a maioria formada por universitários sem histórico de desordens neurológicas. Além de responderem a questionários envolvendo temas que permitiram aos cientistas analisar a habilidade dos participantes para controlar as ações, os voluntários foram sub-

metidos a exames de ressonância magnética do cérebro.

“Indivíduos com uma amígdala maior podem se sentir mais ansiosos com as consequências negativas de uma ação, então tendem a hesitar e adiar”, analisa o neurocientista Dr. Erhan Genc, um dos autores do estudo.

De acordo com o neurocientista, não é possível ter o controle adequado das ações se a conexão entre a amígdala e o córtex cingulado anterior estiver prejudicada. “Sem a correta comunicação entre as duas áreas, o indivíduo não consegue focar na tarefa a ser feita e evitar as distrações”, conclui. ●



● “Indivíduos com uma amígdala maior podem se sentir mais ansiosos com as consequências negativas de uma ação, então tendem a hesitar e adiar”.

● **Dr. Erhan Genc,**
● **neurocientista**

Sincronia Metabólica e Hormonal

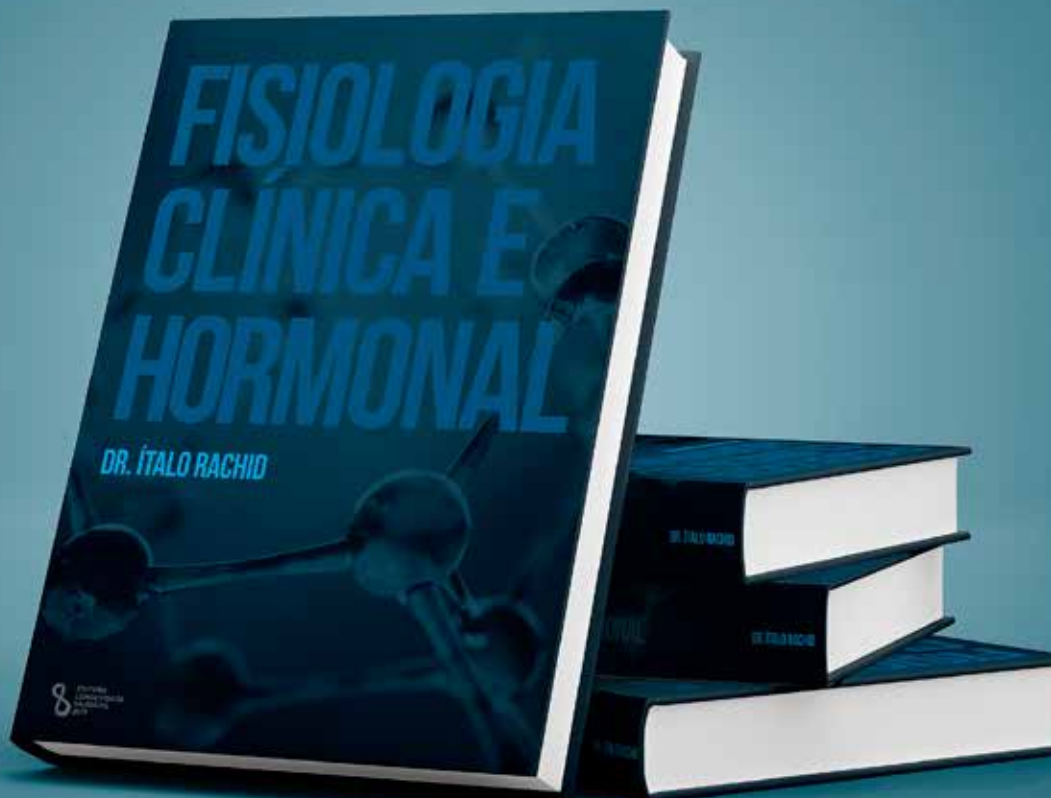
Dr. Walter Pierpaoli · Dr. Ítalo Rachid

PEDIDOS PELO E-MAIL
COMERCIAL@LONGEVIDADESAUĐAVEL.COM.BR

GRUPO
LONGEVIDADE
SAUĐAVEL



EM BREVE...



GRUPO
LONGEVIDADE
SAUĐAVEL

A close-up photograph of a woman's face, smiling, as she holds a yellow mug with both hands. The background is blurred, showing bokeh light effects. The text is overlaid on the right side of the image.

Hábitos da vida moderna envelhecem os dentes

Estresse,
consumo de
bebidas
isotônicas e
ingestão
exagerada de
café, chás e
energéticos
levam à
deterioração
do esmalte

Você sabia que os dentes podem envelhecer de forma mais rápida do que o corpo? O desgaste precoce é resultado do estilo de vida moderno, segundo especialistas, e leva a dentes manchados, trincados e com hipersensibilidade. O problema pode ocorrer por causa de placas bacterianas e cáries, mas também por meio de processos não cariosos, como o estresse, que pode reduzir o fluxo de saliva – aliada natural do esmalte dentário.

“Um sintoma do estresse pode ser a xerostomia, ou boca seca, em função da produção insuficiente de saliva. E, em menor quantidade, a saliva não pode cumprir uma de suas funções, que é proteger o mineral dos dentes”, explica o cirurgião-dentista e professor Dr. Bruno Guerreiro de Moraes.

De acordo com Dr. Moraes, o consumo excessivo de café, chás e bebidas energéticas, ácidas para os dentes, também contribui para a erosão irreversível e gradual do esmalte, assim como o ato repetido de manter os dentes cerrados.

“Apertar os dentes é um dos sintomas do estresse e pode provocar a deterioração do esmalte e da dentina. Algumas pessoas têm bruxismo, caracterizado pelo apertar ou ranger de dentes durante o sono, que também está relacionado ao estresse. Mas outras comprimem os dentes quando estão acordadas, ao que damos o nome de briqueamento”, explica.

De acordo com Dr. Moraes, é cada vez mais comum ver nos consultórios pessoas entre 40 e 50 anos com doença não cariosa, problema que, até alguns anos, ocorria em indivíduos acima dos 65 anos. E, entre os mais jovens, na faixa dos 25 a 30 anos, a estimativa é de que 30% das pessoas tenham lesões não cariosas, ou seja, estejam sofrendo os efeitos da degradação do esmalte.

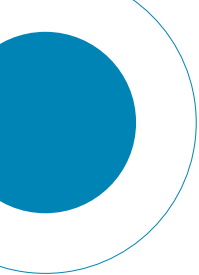
• Mesmo entre jovens de
• 25 a 30 anos, estima-se
• que 30% das pessoas
• tenham lesões não
• cariosas, ou seja,
• estejam sofrendo os
• efeitos da degradação
• do esmalte dentário



“Quando perdemos o esmalte do dente, a dentina fica exposta. Neste processo, a gengiva se retrai e a lesão evolui para uma cavidade, que vai se aprofundando até a perda do dente”, comenta o cirurgião-dentista.

Outro hábito da vida moderna que causa o envelhecimento dos dentes é o consumo de bebidas isotônicas, usadas para repor líquidos e sais minerais perdidos com a transpiração durante exercícios físicos intensos. “Ingerir essas bebidas é bom para o corpo, mas ruim para os dentes, porque elas contêm substâncias que são ácidas e destroem o esmalte”, explica Dr. Moraes.

O especialista lembra que, além da higiene bucal adequada, para ter dentes perfeitos e saudáveis é preciso estar atento ao que ingerimos. Deve-se evitar o consumo de alimentos ricos em carboidratos, açúcares e amidos, que contribuem para a produção de ácidos que degradam o esmalte. “Com o tempo, esses ácidos podem levar à perda da estrutura mineral dos dentes”, diz Dr. Moraes, ressaltando que há cremes dentais que dificultam a ação corrosiva do esmalte, mas o uso deve ser feito com o acompanhamento de um dentista. ●



Estradiol pode ser um biomarcador para fraturas fraturas

Cientistas sugerem criação de testes para medir os níveis do hormônio em mulheres, como forma de identificar aquelas com maior risco de rupturas ósseas

Medir o nível sérico do hormônio estradiol durante o período entre o climatério e a pós-menopausa pode ajudar a identificar mulheres com maior risco de fraturas. A conclusão é de cientistas da Universidade de Pittsburgh, na Pensilvânia (EUA). Eles acompanharam, por cerca de nove anos, 2.960 mulheres durante o final da idade reprodutiva e a pós-menopausa.

Para chegar a tal resultado, além dos níveis de estradiol, os pesquisadores mediram os níveis do hormônio folículo-estimulante (FSH), produzido pela hipófise, e da proteína globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG), produzida no fígado.

Segundo os resultados, publicados no *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, as mulheres com níveis mais altos de estradiol apresentaram um risco 10% menor de fraturas, independente de outras variáveis, como estilo de vida e etnia.

Segundo a professora do Departamento de Epidemiologia da Universidade de Pittsburgh Dra. Jane Cauley, líder da pesquisa, os níveis de FSH e SHBG não tiveram interferência no aumento do risco de fraturas, que foram observadas principalmente em mulheres que não faziam reposição hormonal.

“As evidências demonstram significativa redução nas taxas de fraturas em mulheres que fazem uso da terapia hormonal. O que sugerimos agora é que sejam criados testes hormonais padronizados nos laboratórios para identificar as mulheres em risco de fraturas”, diz Dra. Jane, que também é autora do livro *Bone Density and Risk of Breast Cancer* (Densidade Óssea e Risco de Câncer de Mama, em tradução livre). ●

PÓS-GRADUAÇÃO

CIÊNCIAS NUTRICIONAIS E LONGEVIDADE

AGOSTO DE 2019

AV. TAMBORÉ, 267 - ALPHAVILLE - SP
COMERCIAL@LONGEVIDADESAUĐAVEL.COM.BR
INSCREVA-SE! 0800.001.1223 ☎ 85 99118.8664



REVISTA
longevidade
em foco

A Revista Longevidade em Foco informa as principais novidades do campo da Ciências da Longevidade Humana.

De fácil leitura e com uma ampla abrangência de público alvo, tendo este veículo de comunicação um profundo impacto e retorno para seus anunciantes.

Contempla o Mercado Wellness, através dos seus 5 (cinco) pilares: Redução do estresse, Detox, Otimização Metabólica, Fitness, Reeducação Alimentar e Longevidade Humana.

Fazendo do futuro, o seu melhor presente.

- > + de 50 mil leitores
- > + de 6 mil exemplares
- > Conteúdo relevante e embasado





Selênio contribui para a longevidade

Estudo italiano mostra que a adequação dos níveis séricos em pessoas com mais de 80 anos pode reduzir em 29% o risco de morte

Além de ser importante para o bom funcionamento do nosso organismo, o selênio também ajuda a aumentar a longevidade, como mostrou um estudo feito na Itália. Segundo os cientistas, que trabalharam com 347 voluntários entre homens e mulheres com 80 anos ou mais, níveis séricos mais elevados do mineral resultaram em 29% menos risco de morte por qualquer causa, durante os 10 anos em que o estudo foi conduzido.

Ainda de acordo com os pesquisadores, que publicaram seus achados no *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, taxas maiores do mineral foram associadas a níveis mais baixos de interleucina-6 e proteína C-reativa, dois biomarcadores inflamatórios.

“Nossos resultados mostram que baixos níveis séricos de selênio estão associados à redução da sobrevivência em idosos, independentemente da idade e de outras variáveis clínicas e funcionais”, diz a professora Dra. Silvia Giovannini, líder do estudo.

A pesquisadora, que atua no Departamento de Geriatria, Neurociências e Ortopedia da Universidade Católica de Medicina, em Roma, explica que o selênio é um potente antioxidante, o que o torna fundamental para a longevidade, pois ajuda a proteger as células contra danos causados pelos radicais livres, como a inflamação crônica subclínica, por exemplo.

“O mineral também protege as células contra alterações no DNA, prevenindo o surgimento de tumores, como os de pulmão, mama, próstata e cólon, conforme estudos anteriores já demonstraram”, lembra Dra. Silvia.

Segundo a pesquisadora, o selênio apresenta uma ampla gama de efeitos, influenciando a homeostase redox – crucial para a ocorrência de diversas funções celulares – e o metabolismo dos hormônios tireoidianos, além de proteger do estresse oxidativo e da inflamação. “No caso dos idosos, os níveis séricos de selênio são reduzidos. E um dos motivos pode ser a baixa ingestão de alimentos que contêm o mineral”, explica.

• O selênio tem ação
• protetora nas células,
• prevenindo alterações
• no DNA e evitando
• o surgimento de
• tumores, como os
• de pulmão, mama,
• próstata e cólon

Na dose certa

O clínico geral Dr. Daniel Lopes Marques (Cremesp 43752), professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), diz que o novo estudo reforça a importância do mineral, mas destaca que o excesso também pode ser prejudicial.

“Enquanto níveis moderados do mineral estão associados à longevidade, níveis muito elevados podem estar associados a um aumento do risco de mortalidade, como demonstrado em vários estudos. Em alguns lugares, as pessoas acabam consumindo a quantidade necessária de selênio, que é encontrado naturalmente no solo, na água e em certos alimentos. Por isso, a suplementação deve ser indicada após a realização de testes de sangue, que mostrem a deficiência”, explica.

O médico lembra que a recomendação mínima diária é de 55 microgramas e a máxima de 400 microgramas por dia. O mineral pode ser encontrado em alimentos como castanha-do-pará, arroz, carne bovina e de aves, frutos do mar (como ostras), peixes, semente de girassol, ovos e feijão, entre outros. ●





Uso abusivo de anti-inflamatórios

Estudo brasileiro mostra que, embora o medicamento possa atenuar os sintomas, seu excesso acaba prejudicando o processo de cura da inflamação

endidos sem a necessidade de receita médica, os anti-inflamatórios podem causar vários danos ao organismo, quando usados em excesso e sem acompanhamento. Aqueles do grupo dos não esteroides, por exemplo, reduzem a produção das prostaglandinas (substâncias com uma ampla gama de atividades biológicas em células e tecidos do organismo). Esse processo aumenta o risco de gastrites, úlceras, problemas renais, no fígado e no coração. Além disso, em casos de cirurgias e extrações de dentes, tais medicamentos podem atrapalhar a cicatrização e levar a hemorragias. Um estudo feito por pesquisadores do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Minas Gerais

(UFMG) mostrou que, embora os anti-inflamatórios possam atenuar os sintomas, eles acabam prejudicando o processo de cura da inflamação. Publicada no periódico científico *Cells*, a pesquisa foi feita com animais de laboratório com lesões no fígado, que receberam anti-inflamatórios vendidos em farmácias. Ao final do estudo, os cientistas perceberam que os sintomas da inflamação foram bloqueados, mas houve um atraso no processo de reparação do tecido lesionado, com prejuízo da função normal do órgão.

O diretor científico do Grupo Longevidade Saudável, Dr. Ítalo Rachid (Cremesp 114612), lembra que o uso excessivo de anti-inflamatórios (assim como de antibióticos) também provoca o desequilíbrio da microbiota intestinal e pode levar à disbiose. “As causas da disbiose intestinal podem ser divididas em dois grupos. Um deles é a medicamento-sa, que inclui o uso indiscriminado deste tipo de droga”, explica. ●

Testosterona pode prevenir doenças crônicas

Estudos recentes de pesquisadores dos EUA e de San Marino mostraram que a reposição de testosterona em homens com deficiência hormonal pode atenuar o desenvolvimento de processos inflamatórios que levam a diversas doenças crônicas. Os pesquisadores relacionaram o hipogonadismo a níveis elevados dos marcadores inflamatórios proteína C-reativa (PCR), proteínas inflamatórias de macrófagos 1- α e 1- β , e Fator de Necrose Tumoral Alfa (TNF- α).

No trabalho americano, publicado no *Journal of Clinical Medicine*, os autores sugerem que a testosterona regula múltiplas e sobrepostas vias celulares e moleculares, envolvendo uma série de células imunes e fatores bioquímicos que contribuem para atenuar o processo inflamatório. “Acreditamos que a terapia com testosterona reduz os níveis e a atividade das citocinas inflamatórias, levand-

do à diminuição de doenças”, diz o professor Dr. Abdulmaged Traish, líder do estudo.

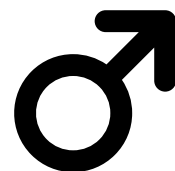
Já a metanálise feita pelo Centro Clínico Stella Maris, em San Marino, incluiu 35 estudos, divididos em dois grupos: um com 17 trabalhos que avaliaram a incidência de doenças inflamatórias em cerca de 15 mil homens com baixo nível de testosterona; e outro com 18 pesquisas sobre o efeito da reposição hormonal no nível plasmático de marcadores inflamatórios, em 1.654 indivíduos.

O resultado do trabalho, publicado no *Journal of the Endocrine Society*, mostrou que a testosterona atua como um anti-inflamatório, melhora a atividade da insulina e reduz o nível da PCR. “Isso resulta na diminuição da inflamação e desenvolvimento de doenças crônicas”, explica o Dr. Vittorio Emanuele Bianchi, líder da pesquisa. ●



“A terapia com testosterona reduz os níveis e a atividade das citocinas inflamatórias, levando à diminuição de doenças”.

Dr. Abdulmaged Traish,
professor da Universidade de Boston





O cliente não aceitou o seu tratamento. Você sabe por quê?

(*) *Por Dr. Roberto Caproni*

Quando o cliente não aceita o seu tratamento, foi você quem disse não para o cliente ou foi o cliente que disse não para você?

Foi você que disse não para o cliente!

Aí, você me pergunta: *mas, Roberto, eu nunca disse não para o cliente. E eu te peço para seguir o meu raciocínio:*

O cliente sai da casa dele, pega o carro, enfrenta um trânsito muitas vezes infernal, chega até o seu consultório, senta-se à sua frente, ouve você e depois diz não para você. Esse cliente é totalmente maluco? Não, não é isso. Foi você que disse não para ele. Mas de que jeito você disse não para ele?

Você disse não para o cliente com o que você falou, mas também com aquilo que não falou. Você sabia que 93% da comunicação é não verbal? Aí, você vai me perguntar: *mas, Roberto, como eu vou saber disso?* Eu vou te dar uma dica fantástica!

Fotografe o seu consultório em todos os ângulos possíveis. Filme-o. Veja as fotos, veja o vídeo. Você vai ver o seu consultório ou a sua clínica com a visão do cliente e entender por que foi você que disse não para ele.

***) Dr. Roberto Caproni**

Graduado em Odontologia e em Administração de Empresas. Especialista em Marketing, em Psicologia e em redes de negócios. Seu livro *Marketing Aplicado à Saúde*, traduzido para o inglês e espanhol, parte da biblioteca central da *Harvard University*. Cofundador e presidente do Conselho Deliberativo da ABS – Associação Brasileira da Saúde. Palestrante internacional. Escreve artigos para revistas e jornais publicados em diversos países.

#THE ART OF LIVING

ACREDITAMOS NA CIÊNCIA,
NA SABEDORIA E NA ARTE
DE VIVER BEM.

Viver é o desejo por evoluir.
É desenvolver a consciência
para perceber todo nosso
potencial. Acreditamos
que todo ser humano
é extraordinário e através
dos nossos produtos
e serviços queremos nutrir
o que você tem de melhor.



@essentiapharma

CENTRO TÉCNICO FARMACÊUTICO
The science of life, in the art of living

0800 724 9099 | essentia.com.br





Uso de *folato* pode melhorar o desempenho *cognitivo em idosos*

Estudo de cientistas chineses mostrou que a suplementação com o nutriente tem impacto positivo na memória e no QI de pessoas com mais de 65 anos

Estudos observacionais têm relatado com frequência que baixas concentrações séricas de folato estão associadas à queda do desempenho cognitivo e a um risco maior de desenvolvimento de demências, como o mal de Alzheimer. Nesse contexto, uma pesquisa recente de cientistas chineses mostrou que a suplementação com ácido fólico (a vitamina B9) é capaz de melhorar a função cognitiva em idosos.

O trabalho durou dois anos e envolveu 180 voluntários, todos com mais de 65 anos e comprometimento cognitivo leve, um indicador precoce de demência. Os participantes foram divididos em dois grupos: um recebeu suplementação diária de ácido fólico (400 microgramas), enquanto o outro foi apenas orientado a melhorar a dieta e incentivado a realizar atividades destinadas à memória.

Ao final de 24 meses, aqueles que receberam a vitamina B9 demonstraram aumentos significativos nos escores de testes cognitivos, incluindo QI em escala total (que indica a inteligência média de uma pessoa), QI verbal e testes de memória. Além disso, estes participantes também mostraram uma redução nos níveis de homocisteína, aminoácido que pode causar derrames, doenças coronarianas e demência.

Segundo os resultados da pesquisa, publicados no *European Journal of Nutrition*, a suplementação também permitiu prevenir o aparecimento de placas formadas pela proteína beta-amiloide. “Aqueles indivíduos do grupo do folato tinham níveis sanguíneos significativamente menores de moléculas envolvidas na formação dessas placas que danificam o cérebro”, comenta o professor Dr. Honglei Chen, do Departamento de Epidemiologia e Bioestatísticas da Universidade de Medicina de TianJin, líder do estudo.

Para o neurocirurgião Dr. Ronaldo Macedo dos Santos (CRM RJ 570660), este novo estudo demonstra que mesmo a suplementação com baixas doses de ácido fólico produz alterações importantes que beneficiam o envelhecimento do cérebro. “Uma pesquisa anterior, feita por cientistas holandeses com cerca de 800 pessoas, já havia mostrado que a suplementação com o dobro da dose, ou seja, 800 microgramas de ácido fólico por dia, diminuiu a redução cognitiva”, ressalta.

O neurocirurgião lembra que as principais fontes de folato incluem vegetais como brócolis,

Os participantes que receberam suplementação de folato também apresentaram redução nos níveis de homocisteína, aminoácido que pode causar riscos à saúde

espinafre, couve, alface e salsa; feijão; fígado de galinha; frutas como abacate, manga, laranja, tomate, melão e banana; levedo de cerveja e germe de trigo, entre outros alimentos.

“Os idosos tendem a apresentar uma deficiência de folato. Por isso, além de incluir o nutriente na dieta, eventualmente, a suplementação pode ser necessária para reduzir o risco de demências e de queda cognitiva”, explica. Dr. Santos diz ainda que a falta da substância no organismo é, em geral, assintomática. No entanto, em casos graves, o paciente apresenta fadiga, falta de ar após esforço leve e dores de cabeça. ●





Os efeitos da vitamina no combate à inflamação subclínica

K2

A inflamação crônica de baixo grau e sistêmica é um processo silencioso que leva a diversas patologias. Entre as doenças inflamatórias estão as cardiovasculares, neurodegenerativas e autoimunes, além de obesidade, diabetes, fibromialgia, depressão e até mal de Alzheimer. Para combater algumas dessas doenças, como a aterosclerose, a vitamina K2 pode ser uma boa aliada. É o que mostrou um estudo recente que aponta os efeitos da substância na inibição da deposição de cálcio e da formação de placas nas artérias.

Segundo a médica naturopata Dra. Kate Rhéaume, a vitamina K2 é sintetizada por bactérias intestinais e encontrada em alguns alimentos fermentados, como, por exemplo, no natto, um alimento feito com grãos de soja fermentados, consumido em países asiáticos há séculos. Autora do livro *Vitamin K2 and the Calcium Paradox*, Dra. Kate diz, ainda, que a vitamina K2 também pode levar à melhora em casos de artrite reumatoide, outra doença associada à inflamação subclínica.

Sintetizada por bactérias intestinais, a substância pode ajudar a evitar ou minimizar doenças relacionadas ao processo inflamatório, como a artrite reumatoide e a aterosclerose

Inflamograma

O acompanhamento de marcadores para a inflamação subclínica também é fundamental para a promoção da saúde. Hoje, é possível avaliar a existência e o grau da inflamação antes que surjam as doenças a ela associadas. Importante e valiosa ferramenta de aplicação clínica, o Inflamograma, conjunto de biomarcadores inflamatórios, foi criado a partir de uma tecnologia desenvolvida no Brasil pelo laboratório IVC Health Biotecnologia e Saúde, após anos de pesquisas.

Atualmente, o laboratório, com sede em Belo Horizonte, é reconhecido no mercado por sua expertise em executar, analisar e interpretar os Perfis Inflamatórios por meio do Inflamograma, recurso que coloca a classe médica anos à frente, em termos de medicina preventiva. ●

A EVOLUÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO PARA SÍNTESE PROTEICA



SÍNTESE PROTEICA É PROMOVIDA POR AMINOÁCIDOS, POR ISSO AMINNU É ESSENCIAL

Aminnu contém os 8 aminoácidos essenciais na forma livre, com proporções adequadas para maximizar a síntese proteica no organismo. Após a ingestão são rapidamente utilizados, pois não requerem ação de peptidases (enzimas proteolíticas) para sua hidrólise, já encontrando-se em sua forma ativa.

O organismo humano é incapaz de sintetizar os 8 aminoácidos essenciais e, por este motivo, devem ser suplementados.



Para formar síntese proteica o organismo necessita apenas de aminoácidos e não de suplemento proteico.



CURSO

Prática Clínica para Alta Performance Metabólica

Ministrantes

Dr^a Rute Mercurio

Dr^a Andreia Antonioli

Aprenda otimizar os resultados clínicos dos seus pacientes para atingir alta performance metabólica com visão integrada entre médicos e nutricionistas.

Aula prática baseada em CASOS CLÍNICOS

Informações



(11) 97142-4136



cursos@ultrabem.com.br

Saiba mais e encontre o mais próximo de você no site

www.ultrabem.com.br

APOIO

FARMACIA
ALQUIMIA
MANIPULAÇÃO



DROGADERMA
Farmácia de Manipulação

Desde 1979
Farmacotécnica
Farmácia de Manipulação

XIVC
Vida em Evolução



GRUPO
LONGEVIDADE SAUDÁVEL

ROVAL
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

REALIZAÇÃO

ULTRABEM
SIMPLES ASSIM!