

Caderno

Cultura

mais
LAZER
VARIEDADES
TURISMO

Nas baladas



Confira onde foram
os agitos do fim de
semana em São Carlos

Página 18

O que são micoses?



Andropausa: gel de testosterona é nova opção de tratamento



Saúde Bucal

Por Dr. Caetano Baptista Neto

Alimentação saudável



No Brasil, diversas doenças são causadoras de óbitos. Para exemplificar, dentre as 10 patologias responsáveis, temos: as doenças cardíacas (coronárias), vasculares (derrames/arteriosclerose/AVC), diabetes e câncer. Se tentarmos identificar as razões que promovem tais enfermidades, notaremos os seguintes fatores: tabagismo, má alimentação e sedentarismo.

Entre as 10 patologias primordiais, 5 são atribuídas aos hábitos alimentares deficientes. Todos nós sabemos que uma boa alimentação proporciona uma qualidade de vida adequada, afinal, "colhemos o que plantamos". Mas o bom hábito nutricional é instituído desde a infância, pois é nesta fase que a criança deve conhecer os alimentos saudáveis e tomar gosto pelas verduras, frutas, legumes, cereais, conforme a proporção sugerida no gráfico abaixo. A educação alimentar é fundamental para que a pessoa, no futuro, mantenha as preferências pelos alimentos ricos em nutrientes essenciais para a correta manutenção do corpo.

Com a simples mudança no comportamento e na educação nos hábitos nutricionais, estaremos reduzindo as mortes pelas principais doenças relacionadas com a alimentação. Hoje, nos deparamos com alimentos industrializados, pré-cozidos, com grande quantidade de gorduras — como hamburgers/salgadinhos/muitos tipos de *fast food*. Devido ao estilo de vida agitado, a população aceita o estilo de vida baseada em lanches rápidos ao invés de refeições adequadas, mas se ficarmos culpando apenas o sistema de vida que nos é imposta e esquivarmos da respon-

sabilidade pela nossa saúde, com certeza ninguém resolverá o nosso problema, necessitamos adaptar a vida às nossas necessidades e não o inverso.

Existem deficiências nutricionais que levam ao desenvolvimento de doenças hematológicas, entre elas as anemias. Dentre os diversos tipos de anemia temos a *ferropriva*, ou seja, falta de Ferro. Esta deficiência pode ser causada por: má alimentação, pobre em Ferro; por um distúrbio intestinal, prejuízo na absorção de componentes; acidentes traumáticos no trato gastrointestinal; medicamentos utilizados por conta própria; entre outras causas. Os sintomas apresentados são: a fadiga, tontura, indisposição, fraqueza e em casos mais acentuados, falta de ar e cansaço aos mínimos esforços. Não é tão raro ocorrer anemias na infância e na adolescência. Existem muitas substâncias encontradas em carnes, cereais e folhas verdes, como o folato, vitamina B₁₂ e Ferro.

O fenômeno da mastigação é importante para proporcionar o tônus muscular adequado, bem como estimula e fortalece as fibras colágenas que sustentam os dentes nos respectivos alvéolos dentários, com isso, evitam-se alguns tipos de problemas periodontais. Faz-se necessário, portanto, o uso de alimentos consistentes para que se exija força mastigatória mínima do complexo neuro-muscular. Como exemplos, cenoura crua, frutas, saladas, etc.

Já a falta de cálcio é a responsável pela amelogênese imperfeita — má formação do Esmalte dental, o que propicia cáries e fraturas nos dentes — osteoporose, entre outros casos.

*Cirurgião-dentista
Prof. Assistente de Semiologia da Umesp
Pós-Graduando na USP
(11) 97080819 / caetanobn@apcd.org.br

QUEM COMPARA
ANUNCIA
NO MELHOR

1ª
Página

Ligue: 272 5246

Anunciou, virou negócio!

CURSOS DE ARTES VISUAIS

ESTÚDIO MARIO ARTS

DESENHO ARTÍSTICO - DESENHO TÉCNICO - DESENHO DE MODA - DESENHO DE INTERIORES - DESENHO DE EXTERIORES - DESENHO DE JARDINS - DESENHO DE PISCINAS - DESENHO DE PAVIMENTOS - DESENHO DE SINAIS - DESENHO DE TUBOS - DESENHO DE VESTUÁRIO - DESENHO DE JOIAS - DESENHO DE CENÓTIPO - DESENHO DE CENÓTIPO - DESENHO DE CENÓTIPO

RUA TIRADENTES, 17 - JARDIM EDECOB