**GUERRA DA BALANÇA**

Para emagrecer, feche a boca. É o que prega o senso comum e muitas dietas em posse de gorduchos. Mas uma série de mecanismos fisiológicos, metabólicos e psicológicos pouco ou nada conhecidos interfere, para o bem ou para o mal, conforme o caso, no processo. Damos a seguir informações valiosas sobre o organismo, com a finalidade de ajudar a quem batalha pela perda de quilos e não consegue.
A habilidade para lidar bem com o estresse reduz o risco de a pessoa desenvolver a abominada barriga. Isso porque o estresse aumenta a produção do hormônio cortisol, que leva a maior acúmulo de gordura nessa região do abdômen.
Já o metabolismo pouco eficiente de um obeso, por exemplo, pode ser herança dos pais. Informações como essas, aprofundadas nas três páginas seguintes, devem ajudar a dar adeus aos quilos extras.
Para se despedir deles, é preciso também dar adeus à prática obsoleta da dieta convencional, que em geral prevê restrições abusivas e até jejum.
"Só emagrece quem come direito”. É preciso ter em mente que é necessário mudar os hábitos alimentares e que tal comportamento deve ser seguido para toda a vida.
Esse processo de reeducação alimentar não é fácil de ser absorvido de uma hora para a outra. E a pirâmide alimentar é o guia que serve como referência internacional para uma alimentação diária saudável e suficiente para as necessidades do organismo.
“Respeitamos os princípios de uma alimentação equilibrada, orientando dietas com 50% a 60% de carboidratos, 20% a 30% de lipídios e 10% a 15% de proteína do valor calórico total da dieta”.

**Alimentos que Saciam**

São os que ajudam a pessoa a se sentir saciada e, conseqüentemente, a comer menos. As proteínas são consideradas sacietórias, pois o organismo demora mais para absorvê-las, fazendo com que o efeito sacietório dure mais. Já as gorduras e os carboidratos são absorvidos rapidamente, e a sensação de saciedade dura menos tempo. Outro detalhe: é preciso um determinado tempo (10 minutos, ao menos) para que a sensação de saciedade venha à tona. Esse processo ocorre por meio de informações enviadas por neurotransmissores ao cérebro. Ele é autônomo, não pode ser controlado, mas dá para driblá-lo. Como driblar: coma devagar. "Ao comer rápido demais, as pessoas não dão tempo para que a comida permaneça no tubo gástrico o tempo suficiente para estimular os neurotransmissores que regulam a fome".

**Atividade Física**

Quanto mais exercícios, maior a queima calórica. As pessoas costumam acreditar que, com a idade, o metabolismo fica mais lento. Não é verdade. O que ocorre é que, além das alterações hormonais (menopausa e andropausa), as pessoas tornam-se mais sedentárias, diz a endocrinologista Maria Fernanda Barca. Por isso a impressão de que a mesma dieta feita há tempos só para controle de peso não é mais eficaz. Como driblar: fazer da atividade física um hábito para a vida toda.

**Autoproteção**

As dietas restritivas são entendidas pelo organismo como uma ameaça ao seu funcionamento. Dessa forma, ele passa a agir como inimigo, ativando uma série de mecanismos de proteção para que as pessoas gastem menos energia. "Durante as dietas, é comum ocorrer uma hiperatividade da lipase, enzima que facilita a absorção de gordura pelo próprio organismo". Isso ocorre para garantir um razoável estoque de gordura para tempos de escassez, o que faz algumas pessoas emagrecerem com mais lentidão. Como driblar: várias refeições ao dia para manter o metabolismo estável.

**Dieta masculina**

O homem perde peso mais rapidamente que a mulher. Seguindo a mesma dieta, ela pode emagrecer 2 kg em uma semana contra 4 kg perdidos por ele. Existe evidência de que o estrógeno -hormônio feminino- facilita o acúmulo de gordura. Outra explicação: os homens têm mais massa muscular. "Quanto mais massa, maior a queima de energia". Como driblar: invista nos exercícios.

**Diet e Light**

Diminuir açúcar não significa consumir os mesmos produtos na versão diet, e sim fazer a troca por produtos mais saudáveis. Na verdade, produtos diet são específicos para quem segue alguma restrição dietética quanto a consumo de açúcar, sal, gorduras, lactose, aminoácidos ou proteína, e não necessariamente possuem menos calorias. O chocolate diet, por exemplo, pode não conter açúcar, mas ser tão calórico quanto um chocolate comum. Já os produtos light apresentam redução de 25% em um de seus componentes (geralmente gordura ou açúcar). Há redução calórica, mas é preciso saber em que ingrediente. Como driblar: opte por alimentos naturais e controle-se diante dos produtos light e diet.

Extraído da Folha de São Paulo – Equilíbrio

**PRESSÃO ALTA**

*Por Dr. Eduardo Ferraz*

**O que é pressão alta?**

O coração é uma pequena, mas poderosa, bomba propulsora que bate de forma constante durante toda a nossa vida, bombeando, em média, 5 litros de sangue por minuto. Os vasos sangüíneos menores, através dos quais o sangue passa, causam certa resistência ao fluxo de sangue. O bombeamento do coração contra essa resistência cria uma pressão normal e necessária para a circulação do sangue que é essencial para a nutrição dos principais órgãos do nosso organismo, como o próprio coração, os rins, o fígado e o cérebro, levando o oxigênio e nutrientes necessários para a vida.

**Quantas pressões existem?**

Quando o coração se contrai, produz uma pressão denominada *pressão sistólica* (ou máxima); quando relaxa, os vasos arteriais produzem a pressão mais baixa, denominada *pressão diastólica* (ou mínima).

**Qual é a mais importante?**

Ambas são importantíssimas para determinar o risco de um ataque cardíaco ou de um derrame cerebral, de modo que as duas pressões deverão ser bem medidas pelo seu médico em toda consulta que você fizer, pois erroneamente excluída ou firmada poderá trazer conseqüências sérias para o organismo.

**O que causa pressão alta?**

Não existe uma causa única, vários fatores combinados levam ao aumento da pressão, dos quais a hereditariedade é o mais importante. Por isso, a pressão alta pode ser geral em toda a família. Em 2 a 3% há causa específica e que uma vez removida, elimina-se o problema.

**Quais os sintomas?**

A pressão alta (ou hipertensão) pode dar sintomas como: dores de cabeça, palpitações, alterações visuais, cansaços, etc. O interessante é que pessoas extremamente bem dispostas e aparentemente sadias podem, às vezes, Ter pressão perigosamente alta, sem qualquer sintoma.

**Nossa pressão sempre é fixa? Quais os danos da pressão alta?**

Não, a pressão arterial não é constante e tende a variar minuto a minuto e de dia a dia dentro de uma faixa fisiológica de normalidade. Se, no entanto, a pressão arterial estiver persistentemente alta (além da faixa de normalidade), poderá haver dano para os vasos sangüíneos, ocorrendo, inclusive, o endurecimento das artérias (arteriosclerose) com risco de ataque cardíaco (infarto do miocárdio) ou derrame cerebral.

**Há tratamento para hipertensão?**

Quanto maior a pressão arterial antes do tratamento, maior a vantagem em fazê-lo e reduzir imensamente os riscos. Os tratamentos são:

1. Cuidados Gerais: parar de fumar, não usar bebida alcoólica, manter peso ideal, praticar exercícios físicos leves, regularmente, moderar o uso do sal, controlar o “stress” emocional.
2. Medicamentoso: prescrito por médico, é individualizado, pois as pessoas são diferentes e um remédio pode ser bom para determinado indivíduo e não ser para outro. Somente seu médico poderá firmar ou não o diagnóstico de pressão alta e orientá-lo quanto à realização de exame de sangue, eletrocardiograma e especificar o tratamento.

**OS ADVENTISTAS, TEMPERANÇA**

**E VEGETARIANISMO**

**Uma definição de Ellen G. White**

**Volume 4 – The Australian Years, 1891-1900, p. 119.**

**Chapter Title: The Evangelistic Truth in Australia - Original**



As a denomination we are the fullest sense total abstainers from the use of spirituous liquors, wine, beer, cider, and also tobacco and all narcotics, and are earnest workers in the cause of temperance. All are vegetarians, many abstaining wholly from the use of flesh food, while others use it in only the most moderate degree – Letter 99, 1894.

**Título do Capítulo: A Verdade Evangelística na Austrália - Tradução**

Como uma denominação nós somos, no mais amplo sentido, abstinentes do uso de licores, vinho, cerveja, e outras bebidas fermentadas, e também no que se refere ao fumo e todos os narcóticos, e somos obreiros zelosos na causa da temperança. Todos somos vegetarianos, muitos abstendo-se completamente do uso da carne, enquanto outros a usam muito moderadamente.”– (Carta 99, 1894)”.

**Boletim Número 13 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**