**A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS ALIMENTARES**

**Dr. Alaor Toledo**

***“Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime escolhido por nosso Criador...”. “... Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou a Adão o que deveria comer...” Ellen G. White – Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 81, 2ª edição.***

Com estas afirmações da escritora Ellen White, podemos ver a importância e o valor das fibras dietéticas na alimentação.

Foi com o passar do tempo, com a cultura e hábitos e por que não dizer até com as situações de necessidade que o homem tem modificado a sua alimentação. Não há dúvida, o nosso organismo está sofrendo as conseqüências dessas mudanças, e até pagando um alto preço, com as mais variadas doenças. Isto porque o homem vem deixando de adquirir determinadas substâncias que são encontradas nessas fibras.

Segundo Trowel, as fibras alimentares são “um conjunto de macromoléculas de origem vegetal que não são digeridas pelas enzimas do homem”. Aparentemente elas não possuem um grande interesse nutritivo, mas são nessas estruturas citoesqueletos que os nutrientes como proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais estão fixados e de onde o corpo humano os adquire.

De uma forma prática consideramos as fibras como:

Fibras Insolúveis: são aquelas que em contato com a água vão produzir uma mistura de baixa viscosidade. Exemplo: celulose, hemicelulose e leguina. Essas fibras são encontradas nos cereais de um modo geral.

Fibras Solúveis: são aquelas que em contato com a água

vão produzir uma mistura de viscosidade variada. Exemplo: as peptinas que são encontradas nas frutas de um modo geral.

Vale salientar que a necessidade destas fibras em uma pessoa adulta é de 20 a 30g diariamente.

É recomendado que a ingestão seja balanceada entre as fibras solúveis e as insolúveis, pois elas têm diferentes propriedades e exercem ações diferenciadas no organismo humano.

Segundo o FDA (Food and Drug Administration), orgão oficial dos Estados Unidos que regulamenta o uso dos alimentos e medicamentos, o corpo precisa de 33% fibras solúveis e 67% de fibras insolúveis.

Como orientação prática, os alimentos pouco elaborados são mais eficientes e ricos em fibras ao contrário dos alimentos mais refinados. Portanto, devemos aumentar a ingestão de frutas, verduras, legumes, grãos e cereais para o organismo se suprir de suficientes fibras alimentares.

A não prática de bons hábitos alimentares produz distúrbios ou mesmo patogenia (doenças) que se iniciaram na infância, mas que só a partir dos 40 anos vão aparecer.

Logo, é na infância que se deve ensinar a alimentação correta e, assim fazendo, teremos no presente e no futuro uma melhor qualidade de vida.

**O QUE HÁ DE NATURAL PARA RESOLVER O PROBLEMA DA INSÔNIA?**

Por Dr. Manfred Krusche

A maior parte das pessoas já passou alguma noite insone ou mal dormida. Circunstancialmente perdemos o sono ou acordamos bem antes da hora e não somos capazes de dormir novamente. Em geral, nas noites subseqüentes o sono retorna e as noites que ficamos sem dormir não chegam a nos afetar.

Existem, porém, muitos – nos Estados Unidos são 20 milhões – que sofrem de insônia de maneira crônica. Para tentar resolver esse problema, as indústrias de medicamentos produzem anualmente toneladas de pílulas para dormir. Esses medicamentos cobram, por sua vez, um alto tributo para a saúde posterior, em forma de depressão, ansiedade, irritabilidade, diminuição da coordenação, perda de apetite, problemas digestivos e renais, lesão do próprio sistema nervoso central e perda de memória.

**Causas**

As principais causas de uma insônia são; ansiedade, estresse, depressão, sentimento de culpa, uso de cafeína, medicamentos como descongestionantes que contêm efedrina, uso de moderadores de apetite, alimentação tardia à noite. Além disso, qualquer doença também pode gerar insônia. A falta de sono crônica será causa de posteriores problemas que afetarão a capacidade de produção e distúrbios da personalidade. O número de horas que cada pessoa deve dormir não é necessariamente igual, porém, a média é de sete a nove horas.

Há muitas pessoas que dizem dormir pouco ou nada, quando na realidade passaram várias horas dormindo. Algumas podem sonhar que não estão dormindo e, quando acordam, pensam que isso é verdade.

**Resolvendo o problema**

* Em primeiro lugar, certifique-se de que não há nenhuma doença orgânica subjacente, através de exame médico adequado.
* Evite o uso de substâncias estimulantes que possam estar desencadeando a insônia, como cafeína em todas as suas formas, e alguns medicamentos que contêm estimulantes, como moderadores de apetite e descongestionantes.
* Mantenha um horário regular de ir para a cama. A regularidade é a chave para um bom sono.
* Evite dormir períodos longos durante o dia, para compensar a falta de sono à noite. Isso prejudica o sono noturno.
* Caso não consiga conciliar o sono, levante-se e faça alguma coisa relaxante.
* Procure manter o quarto a uma temperatura de 20ºC. Muito frio ou muito calor prejudicam o sono.
* Pratique exercícios regularmente durante o dia, mas não perto da hora de dormir. Atletas possuem melhor qualidade de sono.
* Coma moderadamente à noite; uma alimentação leve, e várias horas antes de dormir. Comida pesada é fator de insônia.
* Algumas ervas de efeito leve são úteis para induzir o sono. Tome uma xícara de chá de valeriana e camomila, antes de deitar.
* Certifique-se de que os pés estejam sempre aquecidos, ao deitar. Caso contrário, faça um escalda-pés com água morna, durante vinte minutos.
* Ansiedade e preocupação encabeçam a lista das causas de insônia. “Deitei e dormi; acordei porque o Senhor me sustentou”, disse o rei Davi. Tal senso de confiança é necessário ainda hoje.

**STRESS**

*Por Dr. Eduardo Ferraz*

**O que é “stress”?**

Trata-se de um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação nova que exige esforço de adaptação. O “stress” é necessário, pois coloca o organismo em alerta, tornando-o apto a lidar com desafios do cotidiano. Mas se este estado de alerta se torna crônico o organismo se desgasta, prejudicando a saúde.

**Quais os principais sintomas de uma pessoa estressada?**

1ª Fase: Diante dos fatores que provocam stress a pessoa sente medo, pânico e apreensão.

2ª Fase: O organismo libera substâncias para se defender da presença prolongada do fator estressante. São os neurotransmissores: adrenalina, noradrenalina e cortisol. O indivíduo transpira muito, apresenta palpitações, extremidades frias, sentindo angústia e ansiedade.

3ª Fase: O organismo tenta entrar em equilíbrio com o agente estressante, não apresentando sintomas quando o fenômeno é de curta duração. Quando prolongado provoca irritabilidade, alterações no sono, cansaço, dores no corpo, quebra no rendimento do trabalho, alterações de memória.

4ª. Fase: O equilíbrio se rompe e o organismo perde a capacidade de se defender, podendo levar à fadiga crônica, depressão, apatia, idéias suicidas e síndrome do pânico.

***Quais são os fatores que levam ao stress?***

Existem fatores positivos e negativos: intensas alegrias como promoção no trabalho, ganhar na loteria, casamento; intensas tristezas como perda de entes queridos, perda do emprego, dificuldades financeiras, separação conjugal, excesso de trabalho podem ser causadores de stress e trazer riscos à saúde.

***Em que idade estamos mais propensos a ficar estressados?***

Embora qualquer fazer da vida esteja sujeita ao stress, o grupo mais vulnerável se situa na faixa de 25 aos 50 anos, época onde a luta pela sobrevivência e estabilização na vida social são mais evidentes.

***Qual o tratamento mais adequado quando o stress já se instalou?***

É importante que as pessoas estejam atentas à sua saúde para identificar sinais e sintomas decorrentes do stress. Deve-se procurar profissionais capacitados para dar assistência médica adequada. Será realizada uma programação terapêutica individualizada que venha possibilitar o reequilíbrio.

Podem ser utilizadas técnicas de relaxamento, mudanças nos hábitos diários, sedentarismo, má alimentação, tabagismo, excesso de álcool.

Muitas vezes há necessidade de uso de medicações como ansiolíticos, anti-depressivos, reposição de minerais e vitaminas.

Com a realização de exames específicos, Mineralograma capilar ou por Bio-ressonância e Teste HLB (gota de sangue), podemos avaliar carências de minerais, presença ou não de metais tóxicos e o “Stress Oxidativo” (Radicais Livres) para administrar o tratamento mais adequado.

**EXPEDIENTE**

**Boletim Número 14 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**