

Editorial

Olá, agora que o carnaval passou e o ano realmente “começou”, você não tem mais desculpas para não se cuidar. Como sempre digo, para ser uma pessoa saudável não há segredo nem mágica, mas sim força de vontade, disciplina e acompanhamento profissional. Neste segundo AL.NEWS de 2011, apresentamos a você a *Nutrigenômica*, última palavra em nutrição clínica. Também te ajudamos a se ‘desintoxicar’ após a Folia de Momo. Pais e mães ficam sabendo como montar a lancheira dos pequenos e, no quesito nutrição gourmet, explicamos os benefícios do grão-de-bico, além de te ensinar a fazer um delicioso *gaspacho*, sopa fria e nutritiva adorada pelos europeus.

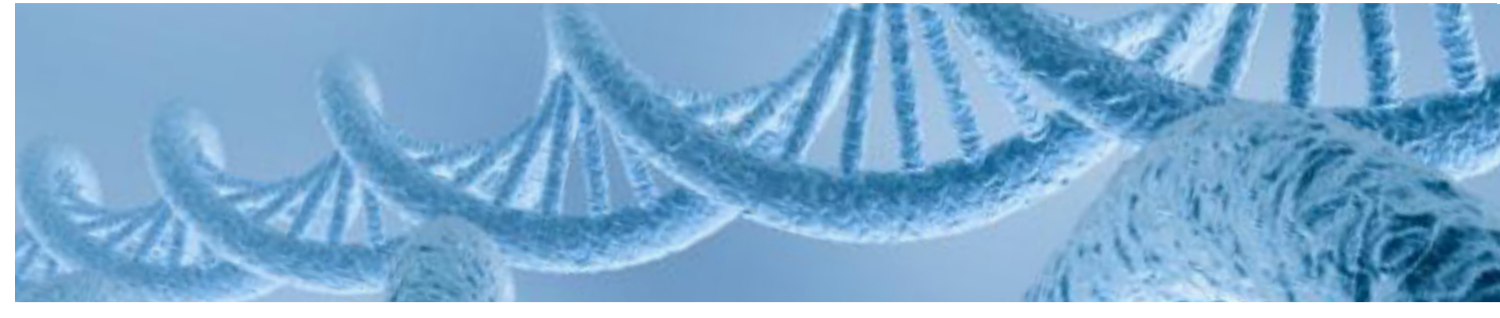


Leia e fique à vontade!

Dr^a Karina Al Assal (CRN 17275)

KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional

O que você faz para modular os seus genes?



A partir da conclusão do Projeto Genoma Humano, em que foram identificados cerca de 30.000 genes, começou-se a associar a presença/ausência de ativação de determinados genes como possíveis causas de algumas enfermidades crônicas, como aterosclerose, hipertensão arterial, diabetes, câncer e infarto do miocárdio. Da mesma forma, ocasionou-se uma revolução na área da Nutrição, dando origem à ciência da *Nutrigenômica*, responsável por mostrar como as substâncias presentes nos alimentos possuem características que possam alterar a expressão de genes, causando impacto na saúde e na doença.

A *nutrigenômica* deu origem a outra ciência, a *Nutrigenética*, que estuda a influência da variabilidade genética na resposta à dieta. Isso ajuda a explicar por que existem pessoas que respondem rápido a uma dieta e outras, não. Esse detalhamento na ciência da nutrição traz muitos benefícios para o paciente, pois cada vez mais podemos prescrever uma dieta específica para cada indivíduo e trabalhar a prevenção de diversas doenças. Em tempo: o que você faz para modular os seus genes? Aliás, já começou a cuidar deles?

KARINA AL ASSAL

Nutrição Clínica

O carnaval passou. E agora?

Quarta-feira de Cinzas ficou para trás e você deve estar se perguntando se não poderia ter pegado um pouquinho mais leve. Poderia, claro! Mas é carnaval, a festa mais animada do nosso calendário, e nada mais justo do que aproveitar. Agora que passou, mãos à obra! Se você exagerou na bebida, possivelmente seu fígado e estômago exigirão cuidados especiais. Aproveite para beber muita água, água de coco, sucos naturais e consumir generosas saladas. Sucos desintoxicantes, batidos com couve, agrião, rúcula e salsa são igualmente uma boa pedida. Consuma também frutas como maçã, que tem propriedade depurativa. Lembre-se que os excessos não causam apenas ressaca, mas potencializam dores de cabeça, o mau humor e a irritabilidade, além de contribuir para diarreias, dores de estômago, náuseas e vômitos.

KARINA AL ASSAL

Nutrição para Equilíbrio

Arginina, já ouviu falar?

A arginina é um aminoácido não essencial, isto é, nosso organismo é capaz de produzi-la. Ela tem papel importante, pois é fonte de óxido nítrico – que além de ser o fator de relaxamento dos vasos sanguíneos, atua como neurotransmissor em várias funções. A arginina estimula a imunidade celular e provoca a liberação do hormônio do crescimento (GH). Estudos

recentes mostram que a suplementação da arginina, aliada à atividade física, aumenta não só o GH, mas também a massa muscular e a força. Ela se mostra muito útil inclusive para pacientes hipertensos, cardiopatas e imunossuprimidos. Mas atenção! Se decidir pela suplementação com ela, tenha cautela porque estudos demonstraram que, dependendo da hora administrada, a arginina não teve efeito benéfico no aumento da massa muscular. Conselho de sempre, antes de tomar qualquer suplemento, consulte um profissional.



KARINA AL ASSAL

Nutrição para Esporte

Lancheira saudável, sinal de maturidade

Quem tem filhos sabe a dificuldade que é fazê-los comer bem. Bombardeados pela propaganda e conhecedores de todos os produtos da indústria alimentícia, eles costumam rejeitar cardápios nutritivos. Por isso, é preciso acostumá-lo desde cedo com bons exemplos em casa e, claro, montar-lhes uma lancheira nutritiva e saborosa – o que não significa ser sem graça. Para beber, opte por sucos naturais como o suco de uva orgânico ou água de coco. Frutas como maçã ou banana são práticas para levar. Fonte de energia, os pães (forma integral, sírio ou pão preto) podem ser recheados com queijo branco, peito de frango desfiado temperado, geleia sem açúcar ou atum. Outra opção são os bolos feitos com farinha integral e açúcar mascavo. Você também pode incluir 25g de chocolate mais amargo. No caso de crianças diabéticas, com alergia ao glúten ou ao leite, consulte sempre um especialista.



KARINA AL ASSAL

Nutrição para Crianças

Dica de Leitura



São dois temas que parecem distantes, mas que na verdade estão intimamente ligados: o cérebro e sua nutrição. *Mente Criativa – a aventura do cérebro bem nutrido*, de Juarez Nunes Callegaro, saiu pela Editora Vozes em 2006 e é um clássico. Não se trata de uma simples abordagem de como uma boa alimentação é importante em nossas vidas. O livro mostra, com clareza, os alimentos e suas moléculas extremamente poderosas no tratamento de doenças. Callegaro, profundo conhecedor da Medicina Ortossistêmica, demonstra como os nutrientes atuam em nosso cérebro.

FICA A DICA!



Comes e Bebes

INGREDIENTES:

- 200 g de grão-de-bico
- 5 colheres (sopa) de molho de tahine
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- Salsinha picada a gosto (para decorar)
- Azeite

GRÃO-DE-BICO:

O GRÃO DA FELICIDADE

Leguminosa repleta de triptofano, um dos aminoácidos responsáveis pela produção da serotonina, o grão-de-bico é fonte de ferro, carboidratos e proteínas. Isto significa que o grãozinho, quando ingerido com frequência, espanta a tristeza e con-

tribui para o bem-estar, satisfação e confiança – palavra da prestigiada revista científica internacional *Journal of Archaeological Science* que, citando fontes científicas israelenses, exaltou as qualidades do grão. Então que tal encontrar essa felicidade em um prato saboroso e saudável, como o Homus?

MODO DE PREPARO:

Lave o grão-de-bico e deixe de molho na véspera. Cozinhe uns 10 minutos na panela de pressão, com água suficiente para cobrir ou até que fique macio. Retire alguns grãos para decorar o prato. Bata o grão-de-bico aos poucos no liquidificador com 1 xícara de água do cozimento, o molho de tahine, o sal, o suco de limão, até formar uma pasta homogênea e cremosa. Se necessário, adicione mais água. Coloque numa travessa pequena ou num prato, acrescente a salsa picada e regue com azeite. Se desejar, polvilhe um pouco de pimenta síria e decore com alguns grãos-de-bico inteiros. Coloque na geladeira até o momento de servir.

RENDIMENTO:

3 xícaras

Na Midia

A Dr^a Karina Al Assal acaba de estreiar a coluna quinzenal *Case Saudável* no prestigiado Portal Constance Zahn (www.constancezahn.com), uma das principais fontes de inspiração e informação para nós do Brasil e do exterior. Ela também participou,

como nutricionista convidada da Rádio BandNews de São Paulo (96,9 FM), do Desafio BandNews Em Forma, projeto pioneiro no rádio brasileiro e que tem como objetivo colocar ouvintes sedentários para se exercitar. CLIQUE, OUÇA, ACOMPANHE!