

Editorial



Já diz o ditado que 'o combustível da vida é o desafio'. E o nosso desafio é trazer a você um conteúdo cada vez mais interessante, pensado para leitores antenados e preocupados com as questões da saúde e do bem-estar. Nesta terceira edição do AL.NEWS, falaremos sobre o Biesfenol A, substância nociva e tão presente em mamadeiras vendidas por aí. A compulsão por comida é tratada em nossa seção de Nutrição Clínica. No nosso cardápio, incluímos receitas (sempre saudáveis) com peixe e cacau. Tem ainda a dica de leitura e a estreia da nossa coluna '5 Perguntas para...', em que ouvimos o super personal trainer Marcos Paulo Reis.

Boa leitura!

Dr^a Karina Al Assal (CRN 17275)

KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional

Robalo ao vapor com
azeite de ervas frescas
e aspargos

INGREDIENTES:

- 4 pedaços de robalo de 200 g cada, em filé, com pele e sem escama
- 16 aspargos verdes frescos
- Fleur de sal de Guérande
- Pimenta branca moída
- 4 raminhos de alecrim

INGREDIENTES DO AZEITE DE
ERVAS FRESCAS

- 100 ml de azeite de oliva extra-virgem
- 20 folhas de manjeriço verde
- 20 folhas de manjeriço roxo
- Ciboulette picada
- 1 ramo de dill

MODO DE PREPARO AZEITE
DE ERVAS FRESCAS:

Desfolhe as ervas e corte-as com as mãos em pedaços pequenos. Isso evita que as ervas fiquem oxidadas. A única que deverá ser cortada com a faca é a Ciboulette francesa. Misture todas as ervas e junte ao azeite de oliva

MODO DE PREPARO DO ROBALO

Tempere os 4 pedaços de robalo com sal de Guérande, pimenta branca moída e leve ao vapor com um ramo de alecrim embaixo do peixe e deixe até o ponto certo. Descasque o talo do aspargo com um descascador de legumes. Deixe 1/3 (ponta) sem descascar. Coloque os aspargos em água fervente com sal. Deixe até que os aspargos estejam ao dente.

KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet

'5 Perguntas para...'

O personal trainer Marcos Paulo Reis, diretor técnico da MPR Assessoria esportiva (www.marcospauloreis.net) e um dos técnicos esportivos mais respeitados do País, é a personalidade que estreia a coluna '5 Perguntas para...'. Marcos Paulo é formado em Educação Física pela UERJ, com especialização em treinamento desportivo. Foi técnico da Seleção Brasileira de triatlo nas Olimpíadas de Sydney 2000 e Atenas 2004, técnico da Seleção Brasileira nos Jogos Pan Americanos de Mar del Plata e Winnipeg e idealizador da Assessoria Esportiva para profissionais liberais no Brasil. É colunista da Revista Runners, das rádios BandNews FM e Mitsubishi FM e comentarista de triatlo da ESPN.

É possível ser um atleta aplicado, alimentando-se mal?

Sim, mas não é recomendado nem coerente. Se você faz esporte, está buscando uma qualidade de vida melhor e a alimentação vem até antes do esporte. Você pode fazer esporte todos os dias, uma vez ao dia. Mas come diariamente, pelo menos três vezes ao dia.

O que recomenda para quem está parado e gostaria de voltar a treinar?

Procure um especialista. O importante é a informação correta e direcionada. Não adianta comprar o tênis mais caro da loja, se este não for adequado para você. O professor vai ajudá-lo a montar o treino, traçar objetivos, atingir metas, comprar equipamentos corre-

tos e procurar os profissionais certos para complementar o seu trabalho.



Você é a favor da suplementação?

Existem três motivos pelos quais eu recomendo suplementos:

1. Quando o volume e/ou intensidade do treino do aluno é muito grande e não é possível usar o alimento durante o treino ou imediatamente depois.
2. Quando a refeição do meio do dia não se encaixa na rotina normal do atleta.
3. Quando o aluno vai fazer alguma viagem e não tem certeza de onde, quando nem o que vai comer. Em 99% dos casos recomendo um nutricionista.

Qual esporte você sugere para quem decide começar a malhar?

Isso depende muito do passado esportivo de quem está começando. Para um sedentário, recomendo a caminhada como introdução à rotina de atividade física.

Em sua opinião, qual a modalidade mais completa e por quê?

A natação ainda é o esporte mais completo, pois consegue trabalhar todas as cadeias musculares, além do condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

KARINA AL ASSAL
Nutrição para Esporte

Compulsão por gordura é como droga

Deu na BBC! Uma pesquisa publicada pelo Scripps Research Institute, da Flórida, atesta que os mecanismos do corpo que provocam vício em drogas são os mesmos que geram a compulsão por comer alimentos calóricos. Assim como o vício, a compulsão por comidas gordurosas (doces, frituras e afins) é extremamente difícil de ser combatida. O estudo, realizado com camundongos, mostra que as partes do cérebro que lidam com o prazer deterioram-se gradualmente na medida em que o consumo vai aumentando. Essas regiões do cérebro vão respondendo cada vez menos aos estímulos, o que fez com que os camundongos comessem cada vez mais, tornando-se obesos. A experiência foi feita com alimentos que provocam obesidade se consumidos em excesso, como bacon, salsichas e cheesecakes. (FONTE BBC BRASIL)



KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet

Já ouviu falar em Bisfenol A?

Se você é daquelas mães (ou futuras mães) que costumam comprar mamadeiras a torto e a direita por aí, cuidado! Estudos demonstram que uma substância amplamente vendida no mercado, o Bisfenol A, é prejudicial à saúde. Produto químico usado na fabricação de mamadeiras plásticas por ser um plástico forte, leve e duradouro, o produto é tóxico. E, uma vez aquecida a mamadeira, pode se misturar ao alimento. A substância pode provocar câncer, influenciar na má formação de órgãos masculinos do feto, ser respon-

sável por puberdade precoce em meninas e até causar hiperatividade, pois estas toxinas enviam falsas mensagens para o nosso organismo, alterando a ação dos hormônios produzidos endogenamente (pelo nosso próprio organismo). O Bisfenol A foi banido no Canadá, França, Dinamarca e Costa Rica. Nos Estados Unidos, o material é proibido apenas em alguns estados. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) diz que a quantidade de Bisfenol A presente em plástico (0,6mg/kg) é segura – o que, particularmente, eu discordo. Portanto, procure sempre produtos BPA-free. Caso não encontre, opte por mamadeiras de vidro.



KARINA AL ASSAL
Nutrição para Crianças

Anti-aging

Todos nós vamos envelhecer e isso é natural. O importante é saber como envelhecer e, para isso, uma nutrição adequada ajuda a avançarmos com saúde e qualidade de vida. No processo de envelhecimento ocorre uma diminuição na capacidade do organismo em manter o equilíbrio de todas as funções vitais. O aumento de radicais livres pode propiciar estresse celular e, portanto, o envelhecimento. Uma alimentação adequada, com nutrientes específicos para cada organismo, pode fazer com que esse envelhecimento seja adiado, ou seja, os nutrientes ingeridos atuam nas nossas células, diminuem a formação excessiva de radicais livres, fazem uma proteção antioxidante e antiinflamatória e promove, assim, o equilíbrio das células e das funções vitais. Se você pretende envelhecer com saúde e se prevenir de doenças, capriche em uma alimentação saudável rica em verduras, legumes, frutas, cereais integrais, grãos e gorduras (saudáveis) e viva muito!

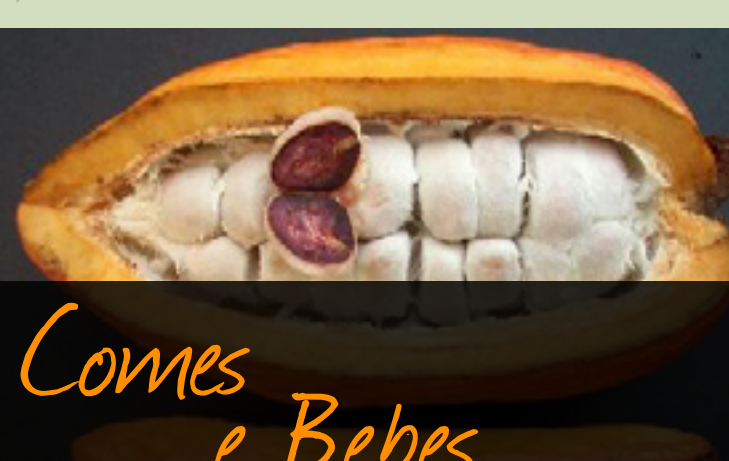


KARINA AL ASSAL
Nutrição para Equilíbrio

Dica de Leitura



Lugar de médico é na cozinha? Sim, garante o Dr. Alberto Peribanez Gonzalez, que mostra em seu best-seller que a chave para a saúde pode estar à mão, nos alimentos da horta e do pomar, dentro da nossa própria cozinha. O livro, que traz 90 receitas, passeia pela probiótica, nutracêutica, sinergismo e medicina integrativa. E renova a abordagem do tratamento de doenças, sempre se baseando em extensas pesquisas científicas. Lançado em 2008 pela editora Alaude, 'Lugar de médico é na cozinha' tem 300 páginas e custa em torno de R\$ 35.



Comes e Bebes

INGREDIENTES:

- 3 bananas maduras bem maduras
- 3 ovos inteiros
- 1/4 de xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó
- 1 e 1/2 xícara de aveia
- 1 col de sopa rasa de fermento em pó
- 1/2 xícara de chá de óleo de canola
- 1/2 xícara de chá de leite de soja light

BOLO DE CACAU COM BANANA

Ele não é apenas sabor, aroma, cor e textura. O chocolate, substância que vem do cacau, também é benéfico à saúde! Os fitoquímicos, presentes no cacau, entre eles o grupo dos flavo-

nóides, melhoram do fluxo sanguíneo e reduzem a tendência de formação coágulos danosos. Então que tal testar uma bela receita saudável à base de cacau?

MODO DE PREPARO:

BATER tudo no liquidificador, exceto a aveia e o fermento, que devem ser misturados levemente após bater a massa. Colocar em forma untada e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Na Midia

A Dr^a Karina Al Assal foi uma das especialistas consultadas no 'Programa Em Forma', da Rádio BandNews de São Paulo (96,9 FM), no quadro sobre dicas de alimentação saudável. Em sua coluna quinzenal 'Case Saudável', no Portal Constance Zahn Samentos, uma das principais fontes

de inspiração e informação para noivas do Brasil e do exterior, a Dr^a Karina escreveu sobre os temas 'Coma a cada três horas e emagreça', '5 Onde a sua saúde começa' e 'Onde todas as colunas, acessando o link www.constancezahn.com/?s=karina