

Editorial

Olá, Primavera, Dia das Crianças, sol a pino em muitas partes do Brasil... Mas o que isso tem a ver com nutrição? Tudo! Seja dentro ou fora de casa, fatores externos e comportamentais costumam influenciar diretamente a nossa alimentação. Por isso, nessa edição, falamos sobre a Vitamina D, coqueluche de todos os verões e também muito lembrada nesses dias mais quentes da Primavera. Na seção Gourmet, apresentamos uma deliciosa receita de torta de espinafre – saborosa e saudável. Como o Mês das Crianças está aí, as '5 Perguntas Para...' são para Thais Guimarães, especialista em psicologia clínica, que atua com crianças, e que comenta sobre um tema recorrente em muitos consultórios: meninos e meninas que se alimentam mal – ou pouco. Complementamos o assunto trazendo uma síntese do livro 'Amanda no país das vitaminas', de Leonardo Mendes Cardoso.

Boa leitura,

KARINA AL ASSAL

Orientação Nutricional



Vitamina D: já dosou a sua?

Ela é famosa por atuar no metabolismo do cálcio. Mas atualmente estudos mostram que ela vai muito além, tendo grande importância no combate a doenças como câncer, cardiovasculares, diabetes, autoimunes, depressão e produção hormonal. A Vitamina D também pode ser ingerida ou sintetizada na pele após a exposição solar – é o próprio sol que faz sua ativação, portanto, fundamental para que ela desempenhe sua função. Poucos minutos de sol excedem as fontes alimentares de Vitamina D, porém, o uso de protetor solar pode atrapalhar a sua síntese. Atenção! A deficiência de Vitamina D é prejudicial, pois pode aumentar o risco para desenvolvimento das doenças descritas acima. Já pensou em verificar a quantas anda a sua?

KARINA AL ASSAL

Nutrição para Equilíbrio

'5 Perguntas Para...'



O Dia das Crianças está chegando, mas nem por isso 12 de Outubro é sinônimo de estômago cheio: muitas crianças se negam a comer até a idade adulta. Quando isso acontece, como devemos proceder? Para responder a essa questão, convidamos Thais Guimarães, psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, mestre e doutoranda no programa de Psicologia Experimental: Análise do Comportamento da PUC-SP. A Drª Thais é especialista em Psicologia Clínica e atua com crianças em sua clínica na Vila Madalena, em São Paulo.

O que a senhora responde às mães quando ouve o tradicional 'meu filho não come nada'?

Sempre tento descobrir um pouco mais. Não são poucos os casos em que o 'nada' é sinônimo ausência de alimentos saudáveis.

É possível dimensionar os fatores principais que levam a essa falta de apetite?

Se o problema for ausência de alimentação saudável, é importante investigar os hábitos familiares. Por vezes falta modelo, por vezes falta o incentivo para se alimentar melhor e, por vezes, trata-se apenas de uma questão de rotina alimentar.

Em quais casos a mãe deve procurar ajuda?

Se a criança se nega a ingerir ou ingerir com dificuldade qualquer tipo de alimento, inclusive doces e bebidas, é importante consultar um profissional.

Quais dicas podem ser úteis quando estamos falando de alimentação infantil?

É sempre importante ter em mente alguns princípios do comportamento humano. Uma das leis que se aplicam bem a esse caso é que "o incentivo deve seguir o comportamento desejado, se queremos aumentar a frequência do mesmo". Ou seja: é importante descobrir o que estimula seu filho a comer e oferecê-lo sempre como consequência do comportamento desejado. Às vezes, basta um elogio ou até mesmo a sobremesa. Mas essa parte é com a Drª Karina! Risos...

Na sua avaliação, pais saudáveis são sinônimos de filhos saudáveis?

Infelizmente, nem sempre isso ocorre. De qualquer forma, pais saudáveis costumam conseguir participar do trabalho com seus filhos e auxiliá-los de forma mais eficaz em qualquer tratamento.



Osteoporose, uma doença silenciosa

A osteoporose se caracteriza pela perda de massa óssea e ocorre mais em mulheres. Tratá-la não é tão simples como imaginamos: o tratamento convencional se baseia em dar cálcio mas, na verdade, vai muito além disso. A primeira pergunta que faço é: será que o cálcio ingerido está sendo absorvido pelo organismo ou está sendo excretado pela urina? Ou ainda sendo absorvido, mas depositado em artérias e não para formação de ossos? Outro ponto é: para a formação óssea não somente o cálcio está envolvido. Existem outros nutrientes importantes como, por exemplo, a Vitamina D, a Vitamina K, zinco, boro, silício e magnésio. Todos esses têm o papel na formação óssea. O osso não é formado somente por cálcio, portanto, não adianta aumentar a ingestão somente do cálcio. Observar a alimentação também é fundamental. Por exemplo: mais ácida rica em carne, açúcares e sal aumenta a excreção de cálcio e magnésio pela urina. A inatividade física contribui para a perda de massa óssea e o último ponto é a exposição solar, para ativar a síntese de vitamina D. Fique atento!

KARINA AL ASSAL

Nutrição Clínica

Hidratação



Normalmente, atletas ou praticantes de atividade física vão em busca de suplementos e esquecem de um hábito simples que pode fazer toda a diferença: a hidratação, fundamental para seu desempenho no treino ou competição. O contrário dela, a desidratação, pode comprometer sua performance, pois desencadeia um distúrbio hidroelétrico (desequilíbrio de minerais e eletrólitos), levando mais rapidamente à fadiga muscular. Para evitar a desidratação, o ideal é que o atleta mantenha uma adequada ingestão de água antes da atividade,

durante e depois. É recomendado tomar cerca de 250 ml a 500ml de água duas horas antes do treino; o 'durante' é bem individualizado, por isso o ideal é mensurar e repor o líquido exato. Ah! Nadadores, não se esqueçam de levar a garrafinha com água! Não é porque vocês estão na água que não irão desidratar. E, após a atividade, deve-se continuar ingerindo líquidos para compensar as perdas durante a atividade.

KARINA AL ASSAL

Nutrição para Esporte



KARINA AL ASSAL

Nutrição Gourmet

Torta de Ricota e Espinafre

MODO DE PREPARO:

Para preparar a massa, misture os ingredientes e forre o fundo e as laterais de uma forma de torta pequena. Leve ao forno quente (200°C) pré-aquecido por cerca de 10 minutos. Distribua os tomates e os cogumelos sobre a massa e polvilhe o parmesão. Enfeite com as folhinhas de manjeriço e regue com azeite de oliva. Retorne ao forno por mais 10 minutos.

No microondas: asse a massa por 5 minutos na potência alta. Distribua o recheio e retome por mais 3 minutos.

INGREDIENTES:

MASSA

- 250 g de ricota
- 1 xícara de chá de espinafre bem cozido e bem picado
- 2 claras de ovo
- 1 colher de sopa de farinha de trigo ou farinha de arroz
- 1 colher de chá de sal

RECHEIO

- 3 tomates médios cortados em rodelas
- Meia xícara de chá de cogumelos fatiados
- Folhinhas de manjeriço
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal a gosto



Comes e Bebes

A Capsaicina é o componente ativo da pimenta. Tem efeito termogênico, ou seja, aumenta o gasto calórico do organismo, ajudando na perda de peso por acelerar o metabolismo. Atua também na liberação de alguns hormônios que promovem saciedade. Outro papel importante dessa substância é o seu efeito anti-inflamatório, o que é muito interessante em pacientes acima do peso, pois o excesso de gordura aumenta a inflamação geral do organismo. Como os molhos de pimenta são variadíssimos, deixo para você escolher o seu! Lembre-se só de tomar muita água sempre antes, durante e depois de sua ingestão.



A DRª KARINA ANTECIPOU!

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu o uso da substância Bisfenol A (BPA) em mamadeiras. Esta decisão foi publicada no Diário Oficial da União, o produto só poderá ser comercializado até 31 de dezembro de 2011. O BPA contém no policarbonato, que é uma substância utilizada na fabricação de mamadeiras. A decisão de proibir o uso da substância na composição desses produtos foi tema do AL.News 3, do mês de

maio. Acompanhe: "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 (0,6 mg/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

Dica de Leitura



AMANDA NO PAÍS DAS VITAMINAS Amanda era fraquinha e não gostava de comer frutas e legumes. Adorava guloseimas empacotadas, com corante e gordura, daquelas que se compram no mercado. Sua saúde era ruim. A menina não tinha forças para pular e correr. Um dia caiu no gavetão da geladeira e descobriu o valor das vitaminas e a energia que elas fornecem ao nosso corpo. O livro de Leonardo Mendes Cardoso, de forma lúdica e inteligente, nos transporta ao universo da pequena Amanda, uma menina de hábitos tão comuns, que pode ser compartilhada com nossos filhos e meninas!

Na Midia

A Drª Karina Al Assal ministrou aula especial no curso de pós-graduação de Coloproctologia do Hospital Sírio Libanês. Também participou do Congresso Internacional de Nutrição Clínica Funcional. Publicou nota no site da Daslu (<http://dasluonline.com/blog/a-hora-do-snack/>) e textos na coluna quinzenal 'Case Saudável', no Portal Constance Zahn Casamentos, uma das principais fontes de inspiração

e informação para noivas do Brasil e do exterior. Entre os temas, estão 'Abacate: quem falou que engorda?' e 'Alimente-se bem no dia do casamento!'. No site Constance Zahn Babies & Kids, destinado às crianças, a Drª Karina abordou o tema 'Café para criança: nunca!' e 'Férias, sempre uma ótima oportunidade'. Acompanhe todas as notícias, acessando o link <http://www.constancezahn.com/?s=karina>.