

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

# viva saúde



**REFLEXOLOGIA**

**FACIAL**

A história que  
o seu rosto  
conta

Como proteger  
as crianças  
da **HEPATITE  
MISTERIOSA**

**CÉREBRO  
EM ALTA  
PERFORMANCE:**  
conheça o  
treinamento

**Dietas em que vale  
a pena apostar –  
e as que são  
grandes furadas**



EDIÇÃO 221 - PREÇO R\$ 20,00  
ISSN 1806-4574  
0.0.2.1  
9 781806 443700 X

# PERDER PESO

## DEPOIS DOS 60

Se o corpo mudou, as estratégias  
de emagrecimento também  
precisam ser diferentes.

Saiba o que funciona agora para  
**reduzir a barriga e a flacidez**

# NEM TUDO PRECISA DE SAL

Diminuir a quantidade de sódio presente na sua dieta é possível com a escolha de temperos e ervas aromáticas certas. Aprenda a usar mais sabores em prol da sua saúde **por MURILO TORETTA**

**D**as prateleiras dos supermercados às mesas dos restaurantes, o sal de cozinha faz parte da rotina dos brasileiros. É ele que realça o sabor do arroz, que dá o gosto típico da pipoca e combina até mesmo com doces como o caramelo. Mas nem sempre o sal é a solução para todos os problemas culinários.

Em uma pitada aparentemente inofensiva pode existir uma gama de riscos à saúde. Em abril de 2022 foi realizado o congresso anual do American College of Cardiology, um órgão americano responsável por analisar doenças ligadas ao coração. Durante o evento, um grande estudo mostrou o perigo por trás do excesso.

Segundo os cientistas, o sal consumido de forma exagerada pode ser a causa de diversos sintomas que nem sequer costumam ser associados a esse hábito no dia a dia, como inchaço, fadiga constante e tosse persistente. Eles também apontaram que a redução no consumo diário pode melhorar a qualidade de vida geral.

**Sintomas como inchaço em algumas partes do corpo, fadiga constante e tosse persistente podem ser causados pelo consumo excessivo de sal**

## Equilíbrio possível

Para a nutricionista clínica e funcional Gabriela Cilla, por mais que o sal seja um mineral necessário na dieta diária, o grande problema está no consumo excessivo. “O sal aumenta a nossa pressão e dificulta que o rim filtre os nutrientes de forma adequada, causando uma retenção hídrica no organismo. E quando isso acontece sentimos sintomas como dor de cabeça, hipertensão e taquicardia, sobrecarregando o coração”, pontua.

Por outro lado, o indicado é tentar equilibrar o consumo de sódio, afinal, o mineral também é necessário para a contração muscular junto ao potássio. “O problema é quando a ingestão foge do controle, sendo acima de 4 g por dia. E esse valor não serve apenas para o sal de adição, mas também inclui alimentos que contêm sódio intrínseco, como os alimentos ultra-processados e embutidos”, afirma.

## Onde está escondido

De acordo com a nutricionista Gisele Haiek, é preciso ter cuidado com o sódio, pois o nutriente vai muito além do sal convencional. “Além do cloreto de sódio presente no sal de cozinha, ele pode estar no bicarbonato e sob várias formas contidas em alimentos processados, >



## 75% do nosso consumo de sódio vem dos alimentos ultraprocessados e de *fast food*. Por isso é tão importante limitar a alimentação fora de casa

por exemplo, o glutamato monossódico, que é um realçador de sabor usado em molhos prontos e shoyu, além de aditivos alimentares como fosfato, carbonato e benzoato de sódio presentes em produtos industrializados”, pondera.

Ela também aponta que, para um indivíduo saudável, consumir sal tem um efeito agudo e momentâneo no aumento da pressão, pois o corpo retém mais água para compensar a maior concentração de sódio no sangue. “O resultado dessa retenção é um pico da pressão, que cairá quando os rins eliminarem o sal e a água, ou seja, ocorre uma hipertensão momentânea”, explica a nutricionista.

### Mudanças no consumo

Os verdadeiros responsáveis pelo aumento de sódio no organismo, segundo Gisele, são os alimentos ultraprocessados e de *fast food*, e não necessariamente o sal de cozinha. Eles respondem por 75% do nosso consumo do mineral, e por isso é tão importante limitar a alimentação fora de casa. “O sódio está ‘escondido’ em alimentos doces, salgados, azedos e amargos, como os refrigerantes, alimentos congelados e curados. Também está presente em temperos industrializados, como os caldos em tablete, macarrão instantâneo, enlatados com acréscimo de sódio, pães, embutidos e similares”, destaca.

Por esse motivo, a nutricionista Gabriela ressalta que a melhor forma de diminuir os níveis de sódio no dia a dia é mudar hábitos que favoreçam o consumo dos tais alimentos industrializados. “Use temperos de base natural que realcem o

sabor e salgue as refeições apenas depois que o alimento estiver pronto”, sugere. Além de cuidar da alimentação, ela recomenda manter a prática de atividades físicas, equilibrar a ingestão líquida diária e, quando indicado por um profissional de saúde, elevar a excreção natural por meio do consumo de chás diuréticos, como o preparado com flor de hibisco. ●

## Qual o melhor tempero para quem tem...



### HIPERTENSÃO:

**alho e alho**, devido à propriedade de auxiliar na regulação da pressão.



**DIABETES: canela**, graças à sua função anti-inflamatória e hipoglicemiante (ajuda

a baixar a glicemia); além disso, minimiza a vontade de comer doces, o que pode ser interessante para diabéticos.



**COLESTEROL ALTO: açafão**,

por conta da presença de curcumina, que ajuda a regular os níveis de colesterol.



**RETENÇÃO DE LÍQUIDOS:**

**cardamomo**, pois tem ação diurética – além dele, outras especiarias

incluem o salsão e a salsa.



**DOENÇAS RENAIAS:**

o **alho** tem ação importante na prevenção de cálculos renais, o que pode ser interessante para pessoas susceptíveis ao quadro.

---

# Kit tempero na cozinha



**ALHO:** Contém alicina, que apresenta propriedades antimicrobianas, antifúngicas e combate a hipertensão. Combina com massas, arroz, carnes e assados.



**MANJERICÃO:** Devido aos compostos fenólicos, possui propriedades imunoestimulantes e antioxidantes, auxiliando na diminuição de danos celulares associados ao envelhecimento precoce, aterosclerose e diabetes. Na versão desidratada, vai bem com carnes e, na versão fresca, com massas e saladas.



**GENGIBRE:** Rico em gingerol, um potente anti-inflamatório natural. Alivia enjoos e possui ação carminativa, que evita a produção de gases intestinais. Pode ser usado no preparo de conservas ou para temperar frangos e peixes.

**TOMILHO:** Também conhecido como poejo, possui efeito digestivo e propriedades medicinais anti-inflamatórias, antioxidantes, expectorantes e neuroprotetoras. É o parceiro certo para a carne de porco, e combina com legumes, sopas e batatas.



**AÇAFRÃO:** É fonte de curcumina, que ajuda a diminuir os níveis de colesterol. Tem efeito antioxidante e relaxa as artérias coronárias. Ideal para usar no arroz, no feijão e para dar mais cor aos legumes.



**CEBOLA:** Conhecida por realçar o sabor, é rica em quercetina, uma substância que facilita processos antioxidantes no organismo, colaborando para a filtração renal e intestinal. Combina com caldos, saladas e proteínas.



**AIPO:** O famoso salsão conta com uma importante ação diurética, funciona como um “tônico de limpeza do organismo”, sendo atrativo para a digestão. Pode ser usado como base para um caldo de legumes e sopas ou para temperar o arroz.