

A SAÚDE BUCAL ESTÁ NOS ALIMENTOS

Marcelo Silva Monnazzi é Cirurgião Dentista graduado pela Universidade Sagrado Coração - Bauru - SP

No intuito de manter a boca livre de infecções e sem doenças, devemos procurar ter uma alimentação balanceada, evitando alimentos prejudiciais à nossa saúde e ingerindo alimentos saudáveis.

O açúcar é o principal alimento das bactérias causadoras da placa bacteriana, que causa a cárie e outras doenças.

Sendo assim devemos evitar a ingestão de balas, chocolates e alimentos doces (com muito açúcar) no período entre as refeições.

No entanto se não for possível evitar devemos escovar os nossos dentes após comermos um destes alimentos.

Existem alimentos que são considerados não cariogênicos (não provocam cáries), sendo eles os vegetais, frutas, proteínas entre outros.

Estes alimentos são importantes para a manutenção da saúde geral e oral das pessoas.

Também podemos citar a existência de alimentos que são considerados detergentes, ou seja, alimentos que têm o poder de eliminar, durante a sua mastigação, resíduos de outros alimentos que ficaram aderidos à superfície dental.

Como exemplo destes alimentos podemos citar, a maçã, a laranja, a pêra, a cenoura e demais frutos carnosos.

Devemos manter uma dieta balanceada e uma higiene perfeita, assim estaremos evitando o desenvolvimento de doenças tanto sistêmicas quanto locais (orais).

ALIMENTAÇÃO IDEAL

Adriana Maria - é nutricionista graduada pelo IMEC / RS e Técnica em Nutrição e Dietética pela ETE Júlio de Mesquita de Santo André / SP

Nos dias atuais uma quantidade crescente de pessoas vêm se preocupando cada vez mais com a sua alimentação. Pessoas que antes eram completamente sedentárias e desregradas, agora, acordam cedo para fazer exercícios e querem a todo custo ter uma alimentação mais saudável.

Afinal, o que é uma dieta saudável?

Uma alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo durante todo o dia.

Quantidades de macro e micronutrientes são variáveis, dependendo das características físicas de cada pessoa, do trabalho e atividades realizadas por ela e, entre outras coisas, da sua condição de vida.

Um bom cardápio divide-se no mínimo em 3 refeições diárias, cada uma delas contendo alimentos variados de cada grupo.

São eles:

- grupo de pães e cereais,
- grupo de vegetais e frutas,
- grupo de leite e carnes e
- grupo de gorduras e doces

É essencial que as preferências de quem vai seguir o cardápio, sejam respeitadas, visto que é muito difícil introduzir alimentos 'estranhos' (alimentos que estejam fora dos hábitos da pessoa que vai seguir o cardápio) em um curto espaço de tempo.

Suas condições socio-econômicas também devem ser avaliadas, para que a realização do cardápio seja propícia.

Um erro que muitas pessoas cometem

é confundir uma alimentação ideal, com uma dieta de emagrecimento.

A alimentação que uma pessoa em processo de emagrecimento ingere, não é muitas vezes uma dieta balanceada, já que os objetivos do processo são criar novos hábitos alimentares e introduzir a reeducação alimentar, para que futuramente essa pessoa possa se alimentar adequadamente, sem cometer exageros.

Conhecer o seu corpo e as suas necessidades são pré-requisitos para alimentar-se corretamente. Engana-se quem pensa que eliminar algum alimento (salvo com acompanhamento nutricional em casos de moléstias) seja o ideal.

Todos os nutrientes têm papel fundamental no bom funcionamento do nosso organismo, e a falta de um deles pode acarretar na má absorção de vários outros e conseqüentemente causar a aparição de várias doenças carências.

Diminuir a ingestão de gorduras e calorias vazias. Comer hortaliças e frutas todos os dias, sejam cruas ou como sucos. Cozer os alimentos pelo período exato, eliminando microorganismos, mas mantendo-se as fibras e vitaminas, não agredir seu organismo comendo depressa, sem mastigar, são dicas de alimentação ideal e fontes de saúde e bem estar.

TÉCNICA DESENVOLVIDA NA ALEMANHA É ARMA CONTRA GORDURA LOCALIZADA E CELULITE

Terapia de onda por choques tem fins estéticos e/ou ortopédicos
TRÍSSIA ORDOVÁS SARTORI | trissia.ordovas@pioneiro.com

Uma das mais bem-sucedidas técnicas para recuperação de dores crônicas na área da ortopedia acaba de chegar à cidade: a terapia por ondas de choque. Usada de forma mais difundida para exterminar pedras nos rins, a técnica desenvolvida em 1982, na Alemanha, teve seu uso am-

pliado e atualmente pode auxiliar na recuperação de pacientes, como um método terapêutico alternativo para o tratamento de inflamações crônicas dos tendões, calcificações no ponto de inserção dos músculos ou tendões e fraturas difíceis de solidificarem.

O ortopedista Leonardo Nascimento, médico responsável da clínica Medwave, explica que o aparelho é usado para tratar tendinopatias (bursites, tendinites, etc.) e promover a regeneração dos tecidos, bem como a vascularização da área tratada. A técnica foi usada nas duas últimas Olimpíadas e na Copa do Mundo da Alemanha, em 2006, porque elimina a dor em 48 horas e não é considerada doping.

– Dependendo do caso, a terapia por onda de choques pode evitar que uma cirurgia seja feita – explica o médico.

O método é bastante simples, realizado por um aparelho compacto, do tamanho de um frigobar, que possui duas pistolas que emitem ondas na pele até a área lesada, sem cortes. Para usá-lo, basta encostar o aparelho na área a ser tratada, usando calibragem adequada para cada caso. Nascimento explica que a pele pode ficar um pouco sensível, mas não ocorre inchaço nem desconforto, já que o procedimento não é invasivo.

O tratamento não tem restrição de idade dos pacientes, mas é contraindicado para gestantes, portadores de coagulopatias e em uso de anti-coagulantes, além de pessoas com lesões infectadas.

Integrantes

Atualmente, 34 países são associados à Sociedade Internacional de Terapia de Ondas de Choque (ISMST). O Brasil é um deles.

