

Mitos e Evidências da Vida Saudável

Festa da Saúde – Porto, 7 de Julho de 2018
Conversa com Anabela Mota Pinto e Lélita Santos
Facilitador: João Araújo Correia



Plantas e Medicamentos

Mitos ou Evidências
Saudáveis



OBSERVATÓRIO DE INTERAÇÕES
PLANTA - MEDICAMENTO

3

Mito / Evidência

Interações com *Ginkgo biloba*



- Anticoagulantes
- Salicilatos (aspirina)
- Diuréticos

Evidência



4

“estimulante e revitalizante”
“previne a gripe e o cancro”
até 8 gramas diárias de raiz de ginseng

GINSENG é saudável e seguro

O Ginseng Asiático é utilizado como planta medicinal.

O seu consumo continuado pode conduzir a interações com medicamentos como a digoxina, furosemida, insulina, nifedipina, varfarina, antidiabéticos orais, antilipídicos, diuréticos, imunossuppressores, pílulas contraceptivas e a vacina da gripe.

MITO



Mito / Evidência

SEMENTES DE CHIA
*sementes de Salvia
 hispanica
 contém bons
 nutrientes*



As sementes de Chia, que correspondem às sementes da planta Salvia hispanica contém ácidos gordos (ômega-3), vitaminas e sais minerais. São ainda ricas em mucilagens e fibras, solúveis e insolúveis, capazes de adsorver moléculas como o tamoxifeno e reduzir a sua absorção intestinal, havendo redução do seu efeito terapêutico.

As sementes de Chia contém também alguns compostos fenólicos e polifenólicos



Mito / Evidência

**O CHÁ VERDE É
 PROTETOR**

Contém catequinas com um forte potencial antioxidante.

Contudo, estas são substâncias da família da cafeína, tendo em comum os mesmos **efeitos secundários**, como:

Taquicardia, insônia, ansiedade, irritação da mucosa gástrica, pode interagir com medicamentos, causar hipertensão e provocar retenção de líquidos.

A única propriedade cientificamente comprovada do chá verde é a sua capacidade antioxidante, principalmente a nível da proteção cardiovascular.

"melhora a irrigação sanguínea e normaliza os batimentos do músculo cardíaco" - flavonóides, amins

**PIRLITEIRO
ESPINHEIRO-
ALVAR**
bom para a saúde

O Espinheiro-alvar, também conhecido como Pirliteiro, é uma planta medicinal.

O consumo desta planta pode interferir com a atividade terapêutica dos medicamentos antianginosos, anti-hipertensores e da digoxina.

Além disso, também pode potenciar o aumento dos efeitos adversos quando tomado em conjunto com os antiagregantes plaquetares e anticoagulantes, aumentando assim o risco de hemorragia.



OBSERVATÓRIO DE INTERAÇÕES
PLANTA - MEDICAMENTO

ALÓE VERA
aloe babandensis
não faz mal



O Alóe Vera é uma planta medicinal que pode interagir com fármacos antiarrítmicos, antineoplásicos, corticosteróides de uso tópico, digoxina, diuréticos e laxantes.

Quando tomado juntamente com anestésicos gerais (sevoflurano), antiagregantes plaquetares e anticoagulantes orais, pode desencadear hemorragias. Além disso pode gerar episódios de hipoglicemia quando tomado com antidiabéticos orais e insulina.



OBSERVATÓRIO DE INTERAÇÕES
PLANTA - MEDICAMENTO

9

Interações com
Hypericum perforatum

- Antidepressivos
- Digoxina
- Imunosupressores
- Benzodiazepinas (Alprazolam)
- Antifúngicos

Evidência



CONSELHO BRASILEIRO DE INTERAÇÕES
PLANTA-MEDICAMENTO

10

Envelhecimento Ativo
e Saudável
Um Mito ou uma
Evidência?

11

Evidências

Determinantes de um Envelhecimento Ativo

Saúde
 Promoção e prevenção da Saúde Física
 Cuidados de saúde
 Promoção e prevenção da Saúde Mental

Comportamentais / Estilo de Vida
 Tabaco / Álcool
 Alimentação / Exercício Físico
 Polimedicação
 Saúde Oral

Pessoais
 Genética / Fatores psicológicos

Ambiente físico
 Segurança na habitação
 Prevenção das Quedas
 Água limpa, ar puro e alimentos seguros

Social, ambiente
 Apoio social
 Violência e abuso
 Educação e alfabetização

Econômicos
 Proteção social / Trabalho / Reforma

12

Mulheres vivem mais que os Homens?

Estrogéneos

↓ LDL
↑ HDL

Protege o Sistema cardiovascular

Mitocôndria das
células
produz ↓ ROS que a dos homens

Fitoestrogéneos podem mimetizar os efeitos favoráveis dos Estrogéneos

Evidência

“Restrição calórica” – efeitos na saúde e envelhecimento¹³



- ↓ Lipidémia
- ↓ PA e peso corporal
- ↓ Aterogénese
- ↑ Função cardíaca



- ↓ Glicémia
- ↑ Sensibilidade à insulina
- ↑ Função mitocondrial



- ↑ Plasticidade sináptica
- ↑ Neuroproteção
- ↑ Memória

14

O PÃO ENGORDA

MITO

Fornece cerca de 250 kcal/100 g
Como qualquer alimento, deve ser comido com moderação

O grande problema é o que se coloca no pão e a quantidade:

5g de manteiga = 45 kcal.

O pão integral e o pão branco fornecem as mesmas calorias.

No entanto, o pão integral (ou mistura, centeio) - é mais rico - vitaminas, minerais e fibra alimentar.

PEIXE NÃO PUXA
CARROÇA

MITO

O peixe é mais facilmente digerido do que a carne fonte de proteínas de elevada qualidade

O peixe gordo, como a sardinha e o salmão têm ómega 3 ácidos gordos benéficos para a saúde

CARNE É QUE DÁ
ENERGIA

MITO

A CARNE FAZ FALTA
EM EXCESSO conduz a
INGESTÃO DE GORDURA
SATURADA

No entanto, existem outros alimentos com proteínas, por exemplo, leguminosas como o feijão e o grão.

Relação direta entre alguns alimentos e o aumento do risco do cancro

AS CARNES VERMELHAS
E A CARNE
FUMADA AUMENTAM
O RISCO DE
TER CANCRO

Evidência

Código Europeu contra o Cancro aconselha a evitar as carnes vermelhas

A carne vermelha consumida no mundo ocidental pode estar contaminada com um vírus que aumenta o risco de ter cancro

Os fumados são ricos em nitrosaminas que são oncogénicos

AZEITE É UMA
GORDURA
SAUDÁVEL
e por isso não
engorda

MITO

“Engorda” tanto como as outras gorduras

100 g de azeite = 900 kcal

Tem muitas vantagens nutricionais:

Rico em antioxidantes
Diminui os níveis de colesterol
Diminui o risco de doença cardiovascular e de alguns tipos de cancro.

PRODUTOS LIGHT OU
MAGROS FAZEM
EMAGRECER e
REDUZEM A
ATEROSCLEROSE

MITO

Têm **menos calorias** mas se ingeridos em muita **quantidade** podem engordar

Podem ter sido retiradas as gorduras, mas terem sido **substituídas** por outros ingredientes calóricos e, por isso, o valor energético do produto final pode ser igual ao do produto inteiro.

COMER FIBRAS
AJUDA A
EMAGRECER

Evidência

Formam géis em contato com a água e causam dilatação do estômago - que reduz a sensação de fome.

Aceleram o trânsito intestinal - menor absorção principalmente de açúcares e gorduras.
Modula o microbioma intestinal.

Cereais integrais e frutas

ÁGUA MORNA
COM LIMÃO DE
MANHÃ
EMAGRECE

MITO

O limão por ser uma fruta rica em vitamina C tem inúmeros benefícios para a saúde.

Afirmar que elimina gordura do corpo e faz emagrecer não tem nada comprovado cientificamente.

SUMOS OU FRUTA
INTEIRA SÃO
IGUALMENTE
SAUDÁVEIS

MITO

Os legumes e as frutas frescas perdem grande parte das fibras e dos ingredientes quando transformados em sumo – fica sobretudo água e açúcar (menos fibra e proteína)

BARRITAS DE
CEREAIS SÃO
SAUDÁVEIS

MITO

São uma mistura de cereais mais ou menos integrais com xarope de açúcar

Exemplo de composição por uma barra (23g):

- 92kcal;
- 6,1g de açúcar;
- apenas 1 grama de fibra;
- 1,7g de gorduras

Ou seja, em 23g podem 8g (1/3) ser nutrientes prejudiciais e uma parte aditivos alimentares (E's).

ABOLIR OS
ALIMENTOS
COM GLÚTEN

MITO

APENAS SE DOENÇA CELÍACA OU INTOLERÂNCIA

EXISTEM MUITAS OUTRAS CAUSAS DE FLATULÊNCIA

Mito / Evidência

COMER FRUTOS
VERMELHOS PREVINE O
APARECIMENTO DE
CANCRO

Os efeitos dos alimentos na prevenção do cancro só existem a longo termo

Alimentos antioxidantes (como os frutos vermelhos, entre outros) poderão ter um efeito de prevenção deste tipo de doenças

Outros:

- Dieta rica em fibra diminui o risco de cancro colo-retal
- Dois ou mais cafés por dia relacionado com menos cancro da mama
- O tomate, sobretudo cozinhado (licopeno), diminui o risco de cancro da próstata

O TOMATE FRESCO
TAL COMO O
ENLATADO É BOM
PARA A SAÚDE

O tomate tem **LICOPENO**

- *Combate o stress oxidativo*
- *Reduz o colesterol-LDL*
- *Tem outros nutrientes*

Cozinhado – tem **mais licopeno**

Azeite ajuda na absorção

Enlatado - **NÃO**

MITO

SUMO DE
BETERRABA
EVITA A ANEMIA

A beterraba possui muito pouco ferro

Comparando com a carne vermelha - tem cerca de sete vezes menos,
(ferro da carne mais “aproveitado” pelo organismo)

Tem fibra, vitaminas, minerais, fitoquímicos (folato se crua)

MITO

COMER MUITO
CHOCOLATE
PROVOCA ACNE

O consumo de alimentos muito gordurosos pode promover maior oleosidade da pele

O chocolate é um produto que possui grande concentração de gordura proveniente da manteiga de cacau e do leite

Evidência

Mito / Evidência

O álcool diminui o efeito dos Antibióticos?

- O etanol **NÃO** diminui a eficácia dos antibióticos, mas ...
- Podem surgir problemas de **segurança** com alguns (chamado efeito dissulfiram)

EFEITO DISSULFIRAM

- **Reação caracterizada por vômitos, palpitações, calor, sudorese, dificuldade respiratória, cefaleia intensa, hipotensão**
- **Pode surgir quando se associam determinados antibióticos (por exemplo, o Sulfametoxazol + Trimetoprim) e etanol**

OS RÓTULOS NÃO ENGANAM

“Sem açúcar adicionado” – Normalmente isto significa que não tem sacarose, mas para além do açúcar natural do alimento, pode ainda ter outros tipos de açúcar.

“Biológico” – Por ser de origem biológica não quer dizer que não faça mal à saúde e não engorde, se em excesso. Quer apenas dizer que não tem agrotóxicos.

“Rico em Fibra ou integral” – O típico exemplo das bolachas e dos cereais. Podem ter imenso açúcar e gordura, mas quando dizem que têm fibra ou que são integrais já toda a gente pensa que “não engordam”. Apenas têm mais fibra!

MITO

Não é um método muito eficaz para esterilizar a comida mas não tem efeitos cancerígenos

NÃO SE DEVE AQUECER COMIDA NO MICRO-ONDAS

MITO

Devem ser usados recipientes em vidro ou em plástico próprio para micro-ondas pois os outros plásticos contêm ftalatos

Comida carbonizada é mais rica em **nitrosaminas**, que são compostos químicos cancerígenos

ALIMENTOS TOSTADOS ou QUEIMADOS PROVOCAM CANCRO

Evidência

Uma alimentação saudável fornece as vitaminas e nutrientes necessários

**TOMAR
MULTIVITAMÍNICOS
É MUITO
IMPORTANTE**

MITO

Se a alimentação for desadequada ou em alguém com um sistema imunitário deficiente, estes suplementos são desnecessários.

A vitamina C, mesmo de inverno não é necessária e, se o for, deve ser tomada em pequenas porções e com pouca frequência – o limite é de 2 gramas/dia e mais do que isso pode causar diarreias, náuseas, vômitos, dores de cabeça e outros efeitos secundários.

Não adianta praticar atividades físicas e continuar uma má alimentação.

**O EXERCÍCIO É A
MELHOR
ALTERNATIVA
PARA PERDER
PESO**

MITO

Emagrecer depende muito de mudanças significativas nos hábitos alimentares

Transpirar
significa
emagrecer

MITO

**Transpirar não
queima calorias,
apenas aumenta a
perda de água e
sais minerais do
corpo.**

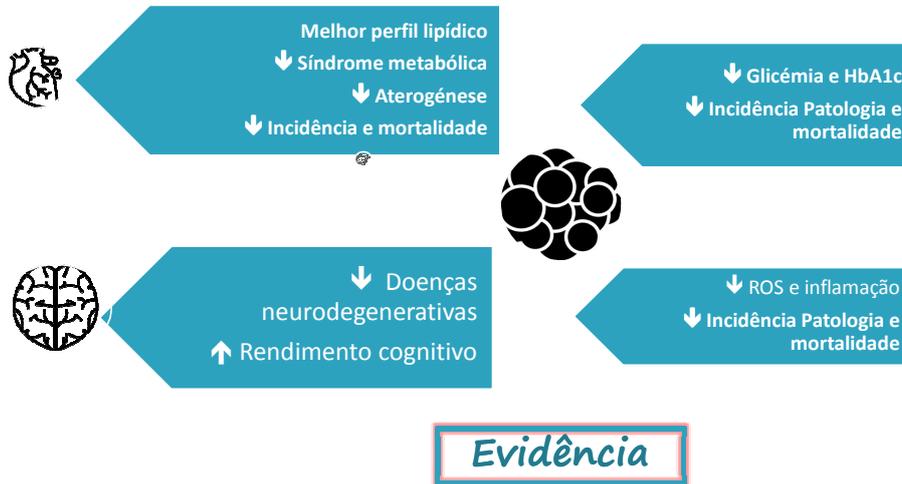
BEBIDAS
ENERGÉTICAS SÃO
O MELHOR TIPO
DE BEBIDA NO
EXERCÍCIO FÍSICO

MITO

As bebidas energéticas são,
na grande maioria,
compostas apenas de açúcar
e água.

**No geral, depois de fazer
exercício físico, é importante
reabastecer o organismo com
proteína (de qualquer fonte e
sem excessos) e beber muita
água.**

Dieta mediterrânea efeitos na saúde e vida saudável



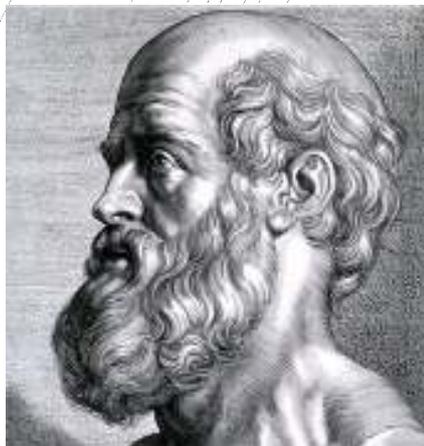
Dieta mediterrânea efeitos na saúde e vida saudável



**Alimentação
Interação
Partilha**

↓ Mortalidade
↑ Longevidade

Evidência



- **Toda a doença começa no intestino!**
- **Que o teu alimento seja o teu remédio e o que o teu remédio seja o teu alimento.**
- **A prevenção e cura de praticamente todos os males está no seu alimento, na natureza.**