

Práticas para um estilo de vida saudável

## Respirar e alongar

Cada vez mais existe um número crescente de pessoas que se preocupam em se manterem saudáveis e prevenir certas doenças. Diariamente deveríamos cuidar do nosso corpo, da nossa mente, do nosso coração e dos relacionamentos com as pessoas. A questão da falta de tempo jamais deveria ser a justificativa para não cuidarmos da

nossa saúde. Podemos comparar o nosso corpo a um jardim que necessita de água para sobreviver, pois de outro modo, se não existir água suficiente para o nutrir, o jardim irá secar e morrer mais rapidamente. O processo de prevenção da doença passa por termos hábitos de vida saudáveis diariamente. A longo prazo o corpo agradece e irá sentir-se mais revitalizado.

Ter hábitos saudáveis significa termos uma rotina diária para cuidar de nós.

Deveríamos acordar com a natureza, ou seja antes de o sol aparecer. Beber um copo de água morna e começar o nosso dia num local tranquilo, sem que ninguém interrompa, de preferência sentado no chão, ou mesmo numa cadeira, com a coluna alinhada com a cabeça, comece por fe-

char os olhos e concentre-se na sua respiração e sinta-a o ar a entrar e a sair das narinas, sinta presente a grande dádiva que possui de respirar. Todos os dias de manhã tire nem que sejam cinco minutos do seu tempo para se concentrar em si e meditar.

A prática de exercício físico, caminhadas ou yoga é importante para manter a saúde do corpo, ter mais flexibilidade,

mais amplitude dos movimentos, previne problemas posturais e reduz tensões musculares. Alongar diariamente é muito benéfico para o corpo, mas sem ultrapassar os seus limites.

Ana Catarina Silva,  
terapeuta formada em  
Medicina Tradicional Chinesa  
pelo Instituto  
Português de Naturologia

## “Super alimentos: o que significa e alguns exemplos”

A designação de **Super Alimento** é relativamente recente, embora já se tenha tornado popular. Diz respeito a alimentos que contêm uma concentração elevada de nutrientes essenciais, enzimas e/ou compostos biologicamente ativos com efeito antioxidante, que protegem a saúde.

Neste contexto, seguem alguns exemplos de Super Alimentos:

**Hortaliças de folha verde:** contêm fibra, luteína e zeaxantina (espinafres e couve), sulforafano (brócolos), enzimas vegetais, clorofila (antioxidante que atua na formação de glóbulos vermelhos), vitaminas e minerais que lhes confere o estatuto de Super Alimentos, com efeito positivo na saúde cardiovascular e gastro intestinal, além de protegerem contra o cancro.

**Algas:** contêm quantidades apreciáveis de fucoxantinas, um carotenoide com elevada capacidade antioxidante. A *Espirulina*, uma microalga de água doce, tem-se destacado devido ao teor em proteínas de alto valor biológico (AVB), fornecendo ainda ácidos gor-

dos ómega-3, vitaminas do complexo B, vitamina C, A (betacaroteno), D, E e K, potássio, cálcio, cobre, ferro, fósforo, magnésio, clorofila e xantofila.

**Iogurte:** leite fermentado pelas bactérias *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*, que devem estar vivas e abundantes para promover os seus benefícios gastrointestinais.

**Sementes:** chia (mucopolissacarídeos) e açaí (antocianinas) cujo teor em antioxidantes, ácidos gordos ómega-3 e fibra favorecem o bem-estar geral.

**Uva/vinho tinto:** rico em resveratrol, um composto fenólico presente na casca da uva preta, que atua como fungicida natural, contribuindo para a redução do risco de desenvolvimento de aterosclerose.

**Nozes:** contêm ácido elágico e ácidos gordos ómega-3 que se associam a baixo risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

**Soja:** destaca-se pelo teor em proteínas de AVB, ácidos gordos ómega-3 e as isoflavonas que protegem contra o cancro da mama e próstata.



**Abacate:** fonte de ácido oleico (gordura principal do azeite) com efeito protetor na saúde cardiovascular, e glutatióna, um poderoso antioxidante que reduz os níveis de cortisol.

**Leguminosas:** grupo de alimentos com um excelente perfil nutricional. Poderá encontrar informação detalhada sobre as leguminosas no artigo do Elo intitulado “2016, declarado Ano Internacional das Leguminosas pela ONU”.

Selecione os Super Alimentos que mais apreciar e ingira-os regularmente, no âmbito de uma alimentação equilibrada, variada e completa.

Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para secretaria.porto@adfa.org.pt.

Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação  
do Porto

## A bicicleta faz parte do trânsito

Uma das últimas revisões do Código da Estrada veio alterar uma norma respeitante à bicicleta, que já existia na Europa, sendo recentemente posta em prática em Portugal, criando alguns conflitos entre ciclistas e condutores de veículos automóveis. Não devo nem quero de modo algum apontar culpados, porque não há santos neste altar.

Os veículos automóveis que até aqui tinham prioridade absoluta ao partilhar com as bikes as ruas e estradas em Portugal, agora vêem-se obrigados a ceder algumas normas, o que não foi aceite de bom grado por alguns condutores; uns por desconhecimento, outros porque se sentem escudados pela viatura

que conduzem, sendo protagonistas de situações agressivas. Por sua vez, a bicicleta, mais vulnerável pela sua fragilidade e características, porque circula sobre duas rodas em linha, carece de equilíbrio, criando algumas dificuldades de manobra ao ciclista, pois, por vezes não é fácil seguir uma trajetória em linha reta. A meu ver, antes das medidas que vieram imitar outros países onde já existiam condições semelhantes em termos de prioridade para bicicletas, deveriam ser criadas infra-estruturas para a circulação das bicicletas, com a construção de ciclovias, ou tracejado que defendesse a circulação das bikes, porque o que aconteceu foi deitar os ciclistas às feras sem condições de defesa. Como já referi, neste altar não há

santos, pois também temos alguns ciclistas que prevaricam, sobretudo quando circulam em grupo nas estradas não respeitando as regras. Quero deixar aqui o meu reconhecimento àqueles condutores que respeitam e cumprem o Código da Estrada. Mas também reconheço e constato no dia a dia, porque me desloco de bike quer na cidade quer na estrada, e vejo que muita gente de ambas as partes ignoram as normas do trânsito pondo em risco vidas humanas. Quantos de nós, seres humanos, que conduzimos todos os dias, nos deparamos com asneiras e atentados ao Código da Estrada, até infracções graves, feitas pelo condutor que segue à nossa frente ou se cruza connosco? Grande parte das pessoas ao volante deixam de ser quem são, pas-

sando a agressivas e mal-humoradas, ou seja, perdem as estribeiras porque têm pressa, porque os outros não saem da frente, porque já vão atrasadas, enfim, toda uma série de situações que põem as pessoas num patamar diferente ao volante, fazendo com que os problemas do trânsito não fiquem só pelos problemas entre automóveis e bicicletas.

Queremos com isto evitar a perda de vidas humanas. Lembro que morrem centenas de pessoas por ano atropeladas nas passadeiras. Uma vez que a corda parte sempre pelo lado mais fraco, cai sobre o ciclista a situação de risco agravado. Apelo para o bom senso de todos. Não queremos continuar a morrer cheios de razão.

Farinho Lopes