



## MITO: "SÓ obtemos resultados após várias semanas de exercícios"

**CONVERSA.** Embora o trabalho aeróbico leve de um a dois meses para ficar mais fácil, começamos a perder peso em uma semana. E nossa força cresce. Estudos da Universidade de Ohio mostram que em quatro semanas o corpo já reage à musculação. Uma pesquisa recente sugere que os exercícios também propiciam menos estresse, mais otimismo e autoconfiança, uma vida sexual melhor e um sono mais profundo.

(Matéria de Christie Aschwanden na revista "Health", publicada na "Seleções" de Março/2002)

## PULAR REFEIÇÕES AUMENTA O CONSUMO DE CALORIAS

**E**VITAR refeições pode até parecer uma forma segura de cortar calorias e perder peso, mas os resultados de um estudo da Universidade de Tufts, em Boston (EUA) indicam que o hábito pode levar ao aumento de consumo de doces e de peso a longo prazo. Os pesquisadores descobriram que pessoas que pulam refeições acabam compensando fazendo "boquinhas" durante o dia. E o pior: os lanches são ricos em açúcar e sal e têm baixo teor de fibras,

(Matéria da revista "Dieta Já" de Janeiro/2002)

## SÓ ISTO ?

**90** mg é a dose diária de vitamina C indicada para mulheres jovens e saudáveis, segundo um estudo do Instituto Nacional de Saúde, em Mariland (EUA). Isto corresponde a duas laranjas médias, por exemplo.

**Tente, invente. Sua saúde pode ser diferente**

## DIABETES ON-LINE

**I**NFORMAÇÕES sobre dieta, exercícios, cuidados com a higiene bucal e novas pesquisas, em andamento, estão disponíveis no site Guia do Diabetes, que mantém uma sala de bate-papo, um mural para deixar recados e oferece gratuitamente uma agenda para acompanhar o tratamento.

Digite: [www.guiadodiabetes.com.br](http://www.guiadodiabetes.com.br)

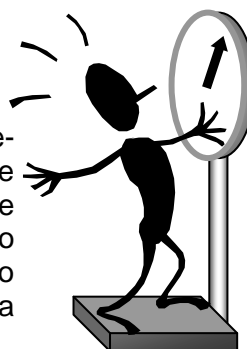
## MAIS DIABETES

**P**RODUTOS light não são necessariamente dietéticos. A saída é ficar de olho no rótulo. Além do açúcar, evite aqueles que tiverem sacarose, açúcar invertido, açúcar mascavo, dextrose, glicose, melado, mel e xarope.

(Márcia Daskal Hirschbruch, nutricionista, na revista "Dieta Já" de Janeiro/2002)

## BOA NOTÍCIA

**S**ÃO frequentes os casos de sex-obesos que, ao emagrecerem, conseguem controlar, de uma só vez, três fatores de risco importantes para infarto do miocárdio e derrame cerebral: o excesso de peso, o diabetes e a hipertensão arterial.



(Sílvia Lage, diretora da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, na revista "Dieta Já" 01/2002)

## CONTRA AS RUGAS

**S**IM, o sol envelhece a pele. Mas algumas pessoas não apresentam rugas, ao passo que outras parecem ameixas secas. A diferença pode ser uma boa dieta. Cientistas australianos investigaram os hábitos alimentares e mediram as rugas de 450 pessoas com mais de 70 anos, habitantes da Austrália, Grécia e Suécia. Em todos os casos, aqueles que preferiam uma dieta mais saudável tinham o rosto muito mais liso. A advertência é válida para quem está preocupado com a pele, o peso ou o coração. Substitua os alimentos com gordura saturada (principalmente as carnes e os alimentos industrializados) por frutas, vegetais, peixes, feijões, azeite de oliva, grãos integrais e laticínios desnatados. **Você vai sentir a diferença na pele !**

(Nissa Simon na "New Choices")(Seleções 03/2002)