

BEM-ESTAR

Casamento perfeito para o coração

Combinação de abacate e manga traz melhorias para a função dos vasos sanguíneos e a pressão



Frutas poderosas: consumo diário de manga e abacate promove benefícios

A combinação diária de duas frutas muito comuns no cardápio dos brasileiros pode fazer bem para a saúde do coração. Um novo estudo aponta que o abacate e a manga conseguem trazer melhorias para a função dos vasos sanguíneos e a pressão arterial diastólica (o número de menor valor no cálculo da pressão, que indica a força do sangue nas artérias quando o coração relaxa entre os batimentos).

Publicado na revista científica Journal of the American Heart Association (Jornal da Associação Americana do Coração), o estudo teve a participação de 82 voluntários com idades de 25 a 60 anos

e diagnóstico de pré-diabetes, sobrepeso ou obesidade (IMC de 25 a 35 kg/m²), mas que não eram fumantes, não seguiam dietas especiais e não tinham doenças crônicas graves. Para a pesquisa, foram utilizadas as medidas de 3/4 de xícara de manga e 50g de abacate (1/3 de um abacate médio).

Após um acompanhamento de dois meses, os pesquisadores notaram que adultos com pré-diabetes que consumiram a combinação das duas frutas diariamente tiveram circulação mais saudável e pressão arterial diastólica considerada adequada.

A função dos vasos sanguíneos, em específico, me-

lhorou significativamente. Foi observado um aumento na dilatação mediada pelo fluxo (DMF) - uma medida fundamental da função endotelial (saúde dos vasos sanguíneos) - para 6,7%, em comparação com uma redução para 4,6% no grupo controle.

A pressão arterial diastólica teve bons resultados principalmente entre os homens.

No grupo controle, eles apresentaram um aumento médio de 5 pontos (mmHg) na pressão arterial central, enquanto aqueles que comeram abacate e manga experimentaram uma redução média de 1,9 ponto - uma diferença que pode ser clinicamente significativa se mantida.

Ricos em nutrientes

Os benefícios ocorreram sem alterações na ingestão calórica ou no peso corporal, sugerindo que frutas ricas em nutrientes, como abacate e manga, podem contribuir para a saúde cardiovascular mesmo sem grandes mudanças no estilo de vida.

“Esta pesquisa reforça o poder das estratégias que priorizam a alimentação para ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovascula-

res, particularmente em populações vulneráveis como aquelas com pré-diabetes. É uma mensagem encorajadora: pequenas adições ricas em nutrientes, como incorporar abacate e manga em refeições e lanches, podem contribuir para a saúde do coração sem a necessidade de regras rígidas ou grandes mudanças na dieta”, afirma Britt Burton-Freeman, pesquisadora principal e professora do Instituto de Tec-

nologia de Illinois, nos EUA.

O estudo revelou ainda que os participantes da pesquisa que consumiram abacate e manga também apresentaram aumento na ingestão de fibras, vitamina C e gorduras monoinsaturadas saudáveis para o coração - nutrientes associados à saúde cardiovascular. Não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de colesterol, glicemia ou inflamação.



DANIELA HUEB
Consultoria
Médica, CRM-SP 96.027
Envie suas dúvidas para
e-mail: danielahueb@jcnet.com.br

Intestino e pele: entenda essa conexão e como se cuidar

Nosso corpo está todo conectado. Quando a gente se alimenta bem, temos mais disposição. Quando dormimos bem, a pele se regenera, assim como nosso corpo. Isso significa que não tem como desassociar uma parte da outra, e é assim em relação ao intestino e a pele.

Quando há um desequilíbrio na flora intestinal, podem surgir condições na pele, de rosácea à acne. Nesta coluna, eu explico no detalhe como se dá essa conexão.

O intestino é o espelho da pele?

É mais ou menos por aí. O intestino abriga trilhões de microrganismos, que nada mais é do que a microbiota - que é essencial para nos defender de microrganismos prejudiciais, ensinar nosso corpo a distinguir entre substâncias boas e substâncias nocivas e a destruir compostos tóxicos, digerir melhor alguns tipos de alimentos, retirar energia dos alimentos, favorecer a absorção de minerais, entre outros.

Então, quando essa comunidade está em equilíbrio, tudo vai bem. Mas, quando há um desequilíbrio - chamado de disbiose - a barreira intestinal fica mais permeável e, como resultado, temos toxinas e mediadores inflamatórios vazando em nossa corrente sanguínea, o que pode desencadear ou piorar condições dermatológicas.

Entre essas condições, podemos falar da piora ou desenvolvimento de:

- Acne:** dietas ricas em açúcar e laticínios alteram a microbiota e aumentam a inflamação sistêmica.
 - Rosácea:** está ligada ao supercrescimento bacteriano no intestino delgado (SIBO).
 - Psoríase:** pacientes com psoríase costumam apresentar menor diversidade bacteriana intestinal.
 - Dermatite atópica:** a saúde intestinal precoce molda o sistema imune, prevenindo ou estimulando alergias.
- Dá para saber quando a relação entre pele e intestino não vai bem?

Na maior parte do tempo, uma pessoa não tem sintomas digestivos claros (como dor ou estufamento), mas a pele está reagindo. Isso é muito comum quando comemos alimentos ultraprocessados em excesso: o estresse crônico aumenta o cortisol, que altera a flora intestinal e quebra a barreira de proteção da pele, deixando-a mais sensível e opaca.

É comum também que a gente não associe um problema de pele a questões intestinais. Por isso, o conselho é manter as visitas ao dermatologista com certa regularidade. O médico vai conversar com você e entender a fundo a fonte de acne, rosácea ou outras questões.

Como manter a relação entre pele e intestino num equilíbrio saudável?

1. Cuida da alimentação

Não se trata apenas de cortar calorias, mas de nutrir as bactérias certas.

Portanto, ingira mais probióticos, que são as fibras que alimentam as bactérias “do bem”. Estão na aveia, alho, cebola, banana verde e aspargos. Além disso, alimentos fermentados como iogurte natural, kefir, kombucha e chucrute ajudam a repovoar o intestino com microrganismos benéficos.

E temos um vilão: o açúcar em excesso causa um processo chamado glicação, onde as moléculas de açúcar se unem ao colágeno, deixando a pele rígida, sem viço e propensa a rugas e acne. Ou seja, maneire no açúcar refinado e alimentos ricos nesse ingrediente.

2. Gerencie seu estresse

O estresse não está só na sua cabeça; ele altera a permeabilidade do intestino. Quando estamos estressados, o corpo libera cortisol, que torna a barreira intestinal “frouxa”. Isso permite que toxinas cheguem à pele, causando surtos de acne ou psoríase.

Tenha uma prática de higiene do sono, que envolve relaxar horas antes de dormir, seja com meditação, chá, leituras leves e hábitos que acalmem seu corpo.

3. Mantenha o corpo sempre hidratado

A água é o veículo de limpeza do organismo. Sem água, o intestino fica lento (constipação). Quando o corpo não consegue eliminar toxinas pelas fezes, ele acaba sobrecarregando outros órgãos de excreção, inclusive a pele, o que pode resultar em um aspecto cansado e com mais impurezas.

4. Observe sua mastigação e digestão

Muitas vezes o problema não é o que você come, mas como você digere. Pedacos de comida mal digeridos que chegam ao intestino podem causar fermentação excessiva e inflamação. Minha dica é comer com calma, saboreando e mastigando bem cada alimento. Ou seja, nada de pressa na hora das refeições.

E reforço: mantenha suas idas ao dermatologista regulares para identificar qualquer questão.

Um forte abraço e até o próximo domingo!

Daniela Hueb - Médica, CRM-SP 96.027