



LABORATÓRIO E VACINAS

Especializado em Você.

EM FOCO

www.laboratoriolpc.com.br

facebook.com/laboratoriolpc

2º quadrimestre de 2016 | Ano 11 | Nº22

Alimentos:

Níveis calóricos & Níveis glicêmicos

Como identificá-los



**Diferenças entre
diet e light**
pág 3

**Tabela
Nutricional**
pág 3

**Entrevista
Dra. Mércia Casaes**
pág 4

**Blitz da
Vacina**
pág 4

Editorial

Trazemos nessa edição informações sobre os índices glicêmicos e calóricos dos alimentos e seus impactos na nossa saúde. Esperamos que a leitura seja produtiva!



LPC no Congresso Baiano de Cardiologia

Entre os dias 11 e 14 de maio o LPC participou do XXXVI Congresso Norte e Nordeste de Cardiologia e 28º Congresso de Cardiologia do Estado da Bahia realizando uma ação promocional. A ação, intitulada **LPC e Você no Congresso Baiano de Cardiologia**, premiaria quem fotografasse conosco e recebesse mais curtidas na página do LPC no facebook. A vencedora, Michele Carvalho (à esquerda na foto), amou o prêmio, uma caneta USB da Swarovski.

LPC e Pfizer no combate a Pneumonia Pneumocócica

No dia 01 de junho, o LPC em parceria com a Pfizer, realizou um jantar para médicos com o tema "Uma visão atual e prática da prevenção da Pneumonia Pneumocócica".

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima.
Edição: Marcelle Facchinetti DRT/BA 2357
Arte: Hector Salas - Fotos: Shutterstock e Bigstock. Tiragem 15 mil exemplares
Impressão: Venture Gráfica

Diretor Técnico Responsável:
Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125

Alimentos: níveis glicêmicos e calóricos

Muitas pessoas buscam dietas para conseguirem manter a saúde equilibrada, mas é importante conhecer um pouquinho mais sobre os alimentos.

Os carboidratos são considerados as principais fontes alimentares responsáveis pela produção de energia. Além de nos preocuparmos com a quantidade que consumimos desses alimentos, é importante também entender como o corpo absorve essa substância.

O **Índice Glicêmico (IG)** significa o potencial que cada alimento contendo carboidratos tende em elevar o açúcar no sangue (glicemia). Ao ingerirmos alimentos com alto IG o organismo libera grandes quantidades de insulina para tentar manter os níveis de glicose no sangue dentro de limites normais e isso contribui para menor saciedade após as refeições, podendo levar ao consumo excessivo de alimentos e consequentemente pode contribuir para desenvolvimento de obesidade e diabetes. Além disso, as dietas com baixo IG possuem um maior teor de fibras, sobretudo as solúveis, que induz a sensação de saciedade.

Alimentos que digerem rápido, como os sem fibras, viram rapidamente açúcar. Quanto mais rápida for a conversão do carboidrato em glicose, maior será o seu índice glicêmico.

A ingestão de carboidratos deve ser distribuída de acordo com a atividade física de cada um. Não devemos fazer escolhas alimentares baseadas somente no índice glicêmico. Outros fatores devem ser considerados para garantir uma dieta balanceada e saudável. Antes de qualquer mudança na sua alimentação, consulte um médico e/ou nutricionista.

O **Índice Calórico (IC)** representa a quantidade de caloria que os alimentos fornecem. O consumo de alimentos com elevado IC, contribui para o excesso de peso e quando associado ao sedentarismo, predispõem a obesidade.

Impacto sobre a saúde

O aumento crescente das condições que desencadeiam as doenças do coração, como o diabetes, dislipidemia, obesidade e outras doenças crônicas vem chamando atenção em quase todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de pessoas com diabetes quadruplicou desde 1980. Dados do último relatório divulgado revelam que cerca de 422 milhões de pessoas adultas da população mundial tinham diabetes em 2014, sendo 14,3 milhões de pessoas no Brasil. Em 2015, estimou-

se, que 1 em cada 11 adultos no mundo tinham diabetes.

Assim como o diabetes, a dislipidemia e a obesidade também são temas em destaque. Em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil, a prevalência de obesidade dobrou desde 1980. Hoje, a obesidade afeta 641 milhões de adultos ou 13% da população mundial adulta e pode chegar a até 20% em 2025 se o ritmo atual da epidemia continuar.

Índice Glicêmico dos alimentos



Baixo índice glicêmico (< 60)

Ameixa
Maçã
Ervilha seca
Lentilha
Amendoim, castanha
Couve flor / abobrinha
Repolho
Iogurte natural
Farelo de arroz

Moderado índice glicêmico (60-85)

Kiwi
Manga
Feijão
Grão de bico
Macarrão integral
Aveia em flocos / farelo
Pão integral
Arroz integral
Batata doce/ inhame

Alto índice glicêmico (> 85)

Açúcar / Mel
Barra de cereais
Milho
Biscoitos
Arroz branco
Massa com farinha de trigo branca
Pão branco
Batata inglesa
Bolo / sorvete



Saiba mais

Alimentos diet e light

Veja abaixo o que significa cada termo:

DIET

São alimentos adequados para utilização em dietas diferenciadas, normalmente com restrição do nutriente que não se pode ingerir. A expressão DIET pode ser usada também para alimentos sem adição de açúcar.

LIGHT

São alimentos cujo valor energético (calorias) ou conteúdo de algum nutriente (açúcares, gorduras, sódio, etc.) é baixo ou reduzido em pelo menos 25% quando comparado ao produto em sua apresentação normal.

ATENÇÃO AOS RÓTULOS

Os rótulos são a maior fonte de informação quanto à composição, qualidade e características dos alimentos e auxiliam para uma escolha certa e adequada na hora da compra. Ler a tabela nutricional dos alimentos é muito importante! Assim você vai saber, por exemplo, quais as quantidades de calorias e nutrientes (gorduras, carboidratos, proteínas, etc.) presentes na porção do alimento a ser consumido.

Entrevista

Dra. Mércia Casaes

Especialista em Nutrição
Clínica IPCE – São Paulo
merciacasaes@uol.com.br



Índice glicêmico (IG) e a Saúde das Pessoas

Durante muito tempo as pessoas se preocuparam com as calorias dos alimentos. Porém isso é coisa do passado. Hoje falamos do índice glicêmico como indicador de qualidade dos alimentos. Ele eleva a taxa de glicose no sangue após a ingestão. Desta forma, recomenda-se a ingestão de alimentos com baixos índices glicêmicos, com o propósito de ajudar a prevenir o Diabetes tipo II.

Algumas dicas:

■ Os alimentos com IG elevado devem ser consumidos com uma fonte de proteína ou uma gordura saudável, como por ex.: azeite de oliva extra virgem e óleo de coco.

■ As massas com farinha de trigo branca, e elevado IG, devem ser reduzidas ou evitadas, substituídas pelas massas integrais.

■ É importante também consumir frutas nos lanches juntamente com oleaginosas (ex.: castanha, nozes ou amêndoas) ou iogurte.

■ Prefira frutas com o bagaço ao invés de sucos.

■ Os refrigerantes têm índice glicêmicos altos, são calóricos e não são nutritivos, portanto devem ser excluídos do cardápio.

Blitz da Vacina

Durante o período de vacinação contra gripe, que este ano aconteceu em abril e mobilizou pessoas de todas as idades, o LPC aproveitou para realizar uma "Blitz" de vacina, avaliando diversas cadernetas de vacinação e conversando com vários pacientes sobre a importância das vacinas em todas as idades.

Além da gripe, os adultos devem se preocupar com outras doenças para as quais temos vacina, explica Dra Daniela Lima, Gestora Médica do laboratório LPC. "São várias as vacinas disponíveis para o adulto, como por exemplo as vacinas contra Pneumonia, Coqueluche, Tétano, Hepatite, Meningite e Herpes Zoster". A vacinação em massa permite além da prevenção da doença para o indivíduo, a redução da circulação de doenças na comunidade ("vacinação de rebanho").

Juntamente com a Blitz dos adultos, aproveitamos também para orientar as mães acerca dos reforços das vacinas de crianças e adolescentes, que muitas vezes passam despercebidos. Não podemos esquecer também, que existem algumas vacinas novas, atualmente usadas nos primeiros anos de vida, que devem ser indicadas para crianças maiores, adolescentes e até adultos, reforça Dra. Daniela.

Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe

Em 2016, a campanha tinha o objetivo de imunizar 49,8 milhões de pessoas. A ação, do Ministério da Saúde, foi destinada a alguns grupos prioritários: crianças, gestantes, puérperas, idosos, profissionais da saúde, povos indígenas e pessoas portadoras de doenças crônicas.

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO ADULTO E DO IDOSO

Recomendações da Associação Brasileira de Imunizações (SBIm) - 2016

VACINAS	ESQUEMAS	COMENTÁRIOS
Sarampo, Caxumba, Rubéola, Varicela	Uma ou duas doses de acordo com histórico vacinal	Pode ser recomendada a critério médico. Contra indicada para imunodeprimidos.
Hepatites A e B	Hepatite A: duas doses (0-6 meses) Hepatite B: três doses (0-1-6 meses) Hepatite A e B: três doses (0-1-6 meses)	A vacinação combinada contra as Hepatites A e B é uma opção de pode substituir a vacinação isolada.
Vacinas contra Difteria, Tétano e Coqueluche (dTpa e dTpa + Pólio)	Esquema de vacinação básica completa: Reforço a cada dez anos. Esquema de vacinação básica incompleto ou desconhecido: uma dose de dTpa e uma ou duas doses de dT para contemplar 3 doses. A dTpa + Pólio pode substituir a dTpa para aqueles que pretendem viajar para áreas onde a Pólio é endêmica.	Coqueluche: a vacina está indicada mesmo para aqueles que tiveram a doença. O uso da vacina dTpa está especificamente indicado para adultos que convivem ou cuidam de lactentes menores de 1 ano e idosos.
Gripe (Influenza)	Dose única anual.	Maiores de 60 anos fazem parte do grupo de risco para as complicações por influenza.
Pneumocócicas (P13 e P23)	Iniciar com uma dose de 'P13' seguido por uma dose de 'P23' seis a doze meses depois e uma Segunda dose de 'P23' cinco anos depois da primeira.	A 'P13' está liberada a partir dos 50 anos. Recomendada em qualquer idade para pessoas com doenças crônicas ou outras condições de risco.
Herpes Zóster	Dose única.	Indicada para >50 anos. Indicada mesmo para aqueles que já apresentaram quadro de Herpes Zoster. Vacina contra indicada para imunodeprimidos.
Meningocócicas (ACWY e B)	Uma dose para a 'ACWY' (reforços dependem da situação epidemiológica) e duas doses para a 'B'.	Avaliar a situação epidemiológica. A Meningocócica B está liberada até 50 anos.
Febre Amarela	Uma dose para moradores ou viajantes de áreas de risco. Se persistir o risco fazer uma Segunda dose dez anos depois.	Vacina contra indicada para imunodeprimidos. Vacinar pelo menos dez dias antes de viagem. Avaliar risco/benefício em maiores de 60 anos.
HPV Quadrivalente	Três doses (0-2-6 meses).	Indicada para homens e mulheres.

UNIDADES LPC: Barra, Lucaia, Pituba, Imbuí, Itapuã, Cajazeiras, Vilas do Atlântico, Camaçari (Hospital SEMED) e Hospital Português.

www.laboratoriolpc.com.br

facebook.com/laboratoriolpc