



LABORATÓRIO E VACINAS

Especializado em Você.

Barra | Pituba | Imbuí | Itapuã | Horto Florestal | Vilas do Atlântico
Lucaia

www.laboratoriolpc.com.br

Central de Relacionamento 71. 2203.9955



Em foco

1º quadrimestre de 2012 | Ano 7 | Nº12

Leia **+**
mais **+**

LPC Lucaia

Entrevista
Dr. Maurício Nunes

Vacina da gripe:
mitos e verdades

S.O.S. Grávidos
Curso para Gestantes



Foto: Dreamstime

O sal nosso de cada dia

Saiba como controlar seu consumo e evite
doenças como a pressão alta

Editorial

Viver muito e com saúde. Este sem dúvida é o desejo da maioria da população, mas que nem sempre consegue alcançá-lo por não adequar o ritmo de vida às práticas saudáveis diárias recomendadas por especialistas.

Um dos principais fatores que influenciam na boa saúde é a alimentação, principalmente no consumo de produtos mais naturais, sem tantos conservantes.

É este tema que abordaremos nesta edição: como evitar o alto consumo do sal em nosso dia a dia, substância que pode causar, entre outras doenças, a hipertensão e o câncer.

E nossa ajuda é para que você, nosso leitor, passe a se alimentar de maneira mais consciente, mas sem deixar a vida "sem sal".

Boa leitura!

LPC agora no Horto Florestal - Lucaia



Foto: Valter Santos

Para oferecer maior praticidade e comodidade aos moradores dos bairros do Horto Florestal, Rio Vermelho e adjacências, foi inaugurado, há cerca de um mês, o laboratório LPC no Lucaia.

Agora, os moradores dessa região podem contar com a excelência do LPC nos serviços laboratoriais e de vacinas.

Conheça a nova unidade LPC Lucaia e confira as instalações confortáveis, o ambiente aconchegante, o estacionamento fácil e o atendimento de qualidade proporcionado por toda a equipe do laboratório que é especializado em você.

**Avenida Juracy Magalhães Júnior, nº 281
Edf. Ticiano, Horto Florestal - Lucaia
(ao lado da Uranus 2 e antes da EMBASA)**

EXPEDIENTE | Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima | Edição: Marcele Facchinetti DRT/BA 2357 | Arte: Hector Salas | Fotos: Dreamstime, Shutterstock e Valter Santos | Tiragem 15 mil exemplares Impressão: Venture Gráfica

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

S.O.S. Grávidos Curso para Gestantes

Depois da grande procura ao curso de gestantes promovido no último dia 14 de abril, será realizado um novo encontro no próximo dia **26 de maio**, das 8h30 às 12h30, no auditório do Laboratório LPC, na Pituba. A intenção dos organizadores é que o curso aconteça mensalmente. Para mais informações acesse o site www.laboratoriopc.com.br.

Com a presença de obstetra, pediatras, enfermeiras e outros profissionais, o curso tem como proposta abordar temas importantes da gestação, parto e período neonatal, tirando dúvidas de assuntos do dia a dia, como cuidados com a mamãe e o bebê, amamentação e vacinação.

O evento conta com a parceria das lojas Bebê Feliz e Maternalle, que oferecem roupas e acessórios para bebês e gestantes.

Para participar do curso, os "grávidos" devem fazer uma pré inscrição em uma das duas lojas parceiras ou através da Central de Relacionamento do LPC, e levar, no dia da aula, 2kg de alimento não perecível. Toda a doação será entregue a uma instituição de caridade.



Foto: Shutterstock

O sal nosso de cada dia

Algo
mais



Há cinco mil anos o sal já era usado na Babilônia, Egito, China e em civilizações pré-colombianas. Nesse período, economias inteiras eram baseadas na sua produção e comércio, tanto que entre os exemplos históricos mais conhecidos figura o costume romano de pagar em sal parte da remuneração dos soldados, o que deu origem à palavra "salário".

O produto também era utilizado para conservar e preservar os alimentos, por ter a propriedade de esterilizar, evitando a decomposição de carnes e peixes. De lá para cá, essa prática de conservação foi adotada pela indústria alimentícia, que utiliza o sal, entre muitos outros aditivos, para prolongar o tempo de vida dos alimentos processados. Sua principal função é evitar o processo de fermentação, acidificação e evidência de putrefação dos alimentos, a exemplo de bacon, presuntos e queijos.

Sal a gosto

Para muitos é difícil imaginar o consumo de alimentos como carnes, massas, feijoadas, batatas fritas e até de uma simples pipoca sem sal. Mas o condimento, tem que ter seu consumo moderado.

Mais de 70% da população brasileira consome mais sal que o recomendado pelos órgãos de saúde, que é de 5g/dia. A média de ingestão no Brasil ultrapassa 12g/dia.

Os médicos atribuem ao sal ser um dos grandes causadores de enfermidades como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares (indicando a redução do consumo como parte do tratamento), além de doenças renais e alguns tipos de câncer.

Mas antes de querer cortar totalmente o sal de sua alimentação, é importante saber que ele também é essencial para o bom funcionamento do organismo.

Alguns produtos que possuem sódio em sua composição

100g de bolo industrializado apresenta 400mg de sódio



Duas fatias de pizza industrializada contém, em média, 1.200mg de sódio



Dez azeitonas possuem 620mg de sódio

100g de amendoim possui 600mg de sódio



Um pacote de macarrão instantâneo (85g) com tempero tem 2.068mg de sódio

Uma colher de sopa de catchup contém 156mg de sódio, de mostarda 66mg e de maionese 80mg. Um copo (250 ml) de refrigerante tem em média 10mg de sódio, se for light ou diet tem de 23 a 30mg (em função do ciclamato)

O sal e o sódio: conheça a diferença

O sal de cozinha é composto de Sódio (Na) e Cloro (Cl), o que resulta em Cloreto de sódio (NaCl). É essa combinação de elementos que confere o sabor salgado. 1g de sal (NaCl) tem 400 mg de sódio.

No rótulo dos alimentos é descrito a quantidade de sódio e não de sal. A recomendação de Sódio é de 1,6 a 2,4g por dia.

O sódio sozinho ou combinado com outros elementos pode não ter gosto de nada ou ser levemente salgado. É o que acontece com os aditivos usados na conservação dos alimentos industrializados. Dessa forma, o alimento pode ter uma quantidade de sódio muito grande sem que se perceba o sabor salgado.

+ Você sabia?

De onde vem todo o sal que ingerimos?

75% vêm de alimentos processados a exemplo de pizzas, pães, salgadinhos, etc

10% nós adicionamos

15% está naturalmente presente nos alimentos

Versões do sal

O sal é encontrado em três versões no supermercado:

Refinado

O sal de cozinha é obtido a partir da água do mar ou de minérios. Pode ser o mais barato, mas é o mais perigoso. Em seu processo de refinamento, são retirados nutrientes e misturados conservantes como o óxido de cálcio, ferrocianeto de sódio e alumínio silicato de sódio.

Marinho

É a opção mais saudável. Ele é mais puro e não passa por tanta química para chegar ao refinamento, e nele é preservado cerca de 84 tipos de nutrientes. Dele, deriva o sal grosso usado em churrascos. No Brasil é quase todo originário do Rio Grande do Norte (92%).

Light

Além de Cloreto de Sódio, contém Cloreto de Potássio, que fica menos tempo no organismo. Isso faz com que a retenção de água no corpo dure menos tempo. Porém, doentes renais devem evitá-lo, pois o potássio pode ser prejudicial aos rins com problemas.

Dicas de como conviver com o sal

Muitos alimentos como carnes e peixes já possuem uma quantidade de sal em sua estrutura. Dessa forma cozinhe com o mínimo de sal.

Não acrescente sal aos alimentos já prontos.

Retire o saleiro da mesa.

Evite usar o sal na frente das crianças e não as acostume a utilizá-lo.

Coma alimentos e temperos processados com moderação (queijos amarelos, enlatados, sopas de pacote, embutidos).

Use ervas e especiarias como substitutas do sal e temperos prontos, a exemplo do alho, cebola, manjeriço, alecrim, etc.

Fotos: Shutterstock e Dreamstime



Entrevista



Dr. Maurício Nunes, Líder da Cardiologia do Hospital Português

P: Qual a importância do sal como alimento?

R: O sal historicamente teve o papel de conservante dos alimentos, antes da invenção da geladeira impedindo a decomposição de carnes e peixes. Também realça o sabor no preparo dos alimentos. Porém seu uso em quantidade elevada é prejudicial à saúde.

P: Qual a porção diária ideal?

R: A quantidade de sal contida nos alimentos naturais é suficiente para nossa necessidade diária. A indústria agrega uma quantidade excessiva de sódio aos alimentos visando prolongar sua vida útil e conferir um sabor mais palatável. O Ministério da Saúde estima que o brasileiro consuma em média 13g/dia, quando o suficiente seria entre 4 e 6g/dia, fator agravante da pressão arterial elevada.

P: Considerando que melhora o paladar, existe alternativa?

R: Sabemos da existência de três tipos de sal utilizados. O mais nocivo é o refinado, por conta dos ingredientes que são adicionados à sua elaboração e potencializam seu efeito deletério quando consumido fora dos níveis preconizados. A alternativa mais salutar é o uso de temperos naturais como: limão, pimenta, etc.

P: Alguma outra recomendação?

R: Medidas educativas como: retirar o saleiro da mesa, dar exemplo em casa sobretudo às crianças, usar condimentos alternativos e aos churrasqueiros inveterados usar sempre o sal grosso, que é menos nocivo.

Foto: arquivo pessoal



LPC Barra



LPC Pituba



LPC Imbuí



LPC Itapua



LPC Vilas



LPC Horto Florestal - Lucaia

Mitos e verdades sobre a vacina contra a gripe

Enquete realizada pela Agência Nacional de Saúde indica que cerca de 30% dos participantes não tomaram a vacina contra gripe com medo de efeitos colaterais ou porque não acreditavam na efetividade da vacina. Apesar dos benefícios comprovados para a prevenção da doença, alguns mitos e dúvidas ainda rondam essa imunização.

A gripe é uma doença respiratória causada pelo vírus influenza, que pode provocar manifestações de moderada intensidade e, eventualmente, evoluir para quadros mais graves. Como evolução da gripe, podem ocorrer manifestações como a pneumonia, principalmente em idosos, crianças menores de dois anos, gestantes e pessoas com alguma doença de base (diabetes, doenças pulmonares e cardíacas crônicas, obesidade, imunodeficiências).

A melhor forma de prevenção dessa doença é a vacinação, que deve ocorrer anualmente, nos meses do outono, para que

ao chegar o inverno, período de maior transmissão do vírus da gripe, o corpo já possua níveis de anticorpos suficientes para evitar a infecção pelos diferentes tipos de influenza contidos na vacina.

É importante saber que, mesmo tomando a vacina, você pode ter infecções respiratórias. Não significando que a vacina não é efetiva, mas que você teve contato com outros agentes que não os contemplados na vacina.

**Fomos vacinados,
estamos protegidos.
E você?**



Foto: Shutterstock

Mitos e Verdades

A vacina pode causar gripe?

A vacina é elaborada a partir de uma mistura de partículas dos tipos dos vírus mais prevalentes no ano anterior, porém essas partículas estão inativas. Logo, como não há vírus vivos no composto não é possível sua multiplicação no organismo para causar a doença.

A vacina dói?

Geralmente a aplicação da vacina é bem tolerada pelas pessoas. Uma minoria apenas relata uma pequena dor muscular no local da aplicação.

A vacina é contra indicada para menores de seis meses e pessoas com alergia a ovo.

A prevenção ainda é a melhor opção!

Vacine-se!!!