



EM FOCO

www.laboratoriolvc.com.br | facebook.com/laboratoriolvc

1º quadrimestre de 2016 | Ano 11 | Nº21

Tomate faz bem



Leia **+** **+**

**Conheça os tipos
de tomates** *pág 3*

**Molho x Extrato
x Polpa de tomate**
Algo Mais

**Vacinas contra
a dengue e a
meningite** *pág 4*

Editorial

Esta edição oferece a leitura sobre um dos alimentos mais usados em todo o mundo, o tomate, que reúne curiosidades e muitos benefícios para a saúde. E saúde é o que o Laboratório LPC quer oferecer a você no ano de 2016, seguida de muita paz, sucesso e prosperidade!



Retrospectiva

2015

Durante o ano de 2015 o LPC investiu em campanhas de promoção à saúde e prevenção de doenças. Entre os eventos destacamos, o **Dia Nacional de Controle do Colesterol Elevado**, realizado no Farol da Barra em parceria com a Sociedade Baiana de Cardiologia, **Campanha de Combate ao Câncer de Próstata**, promovida no Lar Harmonia juntamente com a Sociedade Baiana de Urologia, **mutirão de saúde** com a realização de exames na Associação Baiana de Medicina.

Também realizamos outras ações e campanhas, tão importantes como as já citadas, como a **Caminhada Solidária no Jardim de Alah**, feiras de saúde em empresas, Cursos para Gestantes e o **Feira da Fraternidade da Paróquia da Vitória**. Participamos também de eventos médicos como os **congressos de cardiologia e ginecologia** e realizamos ações de atualização médica, **"Encontro com Especialista"**, falando de vacinas para adultos.

Confira nossos eventos e curta nossas fotos na fanpage do LPC!

A origem do tomate

Pesquisadores botânicos apontam que a origem do cultivo e consumo do tomate se deu nas Américas, mais precisamente no Peru, Bolívia e Equador, e algum tempo depois passou a ser lavrado no México, América Central e no Sul. Na Europa, onde é largamente difundido principalmente pela fama dos molhos italianos, o tomate só chegou no século XVI, por meio dos espanhóis e só teve seu consumo difundido no séc. XIX. Porém no início, assim como acontecia no México eles não eram ingeridos pois havia um mito que eram venenosos, e apenas eram usados como decoração nas mesas de banquetes.

A Itália foi o primeiro país europeu a usar o tomate como comida e por lá a chamaram de "pomo d'oro" (pomo de ouro ou maçã de ouro), que também deu origem ao nome da receita de molho de tomate de mesmo nome. A partir dessa disseminação no sul da Europa, o tomate passou a ser um dos principais ingredientes da culinária mediterrânea.

O tomate e suas propriedades: fruta ou legume?

Derivado do termo *tomati*, nome que existia entre os astecas, o tomate é o fruto do tomateiro, embora seja considerado por muitos como legume, por ser usualmente consumido em saladas. Rico em betacaroteno e vitamina C, o fruto possui muitas variedades que são diferenciadas em grupos e tipos, de acordo com tamanho, formato, sabor, cor ou consistência. No Brasil, são oito o número de tipos ou grupos mais comuns como: Carmen, Caspi, Cereja, Débora, Holandês, Italiano, Momoloto e Sweet Grape.



Tipos mais comuns

CARMEN – É o tomate mais ofertado no Brasil e pertence ao grupo *Saladete*. A variedade contém genes que fazem com que os frutos durem por mais tempo, porém, que interferem no sabor, no aroma e até na pigmentação. São frutos de sabor mais 'aguardo', por isso não são apreciados por Chefs. São firmes, redondo-achatados e pesam de 150g a 200g.

CAQUI – Assim como o Carmen, as variedades desse grupo são ideais para consumo in natura, em saladas, pizzas, vinagrete ou sanduíches. Possui coloração avermelhada e sabor mais forte. Os frutos são graúdos e moles. Alguns chegam a pesar até 500g.

MONOTARO – De origem japonesa, tem sabor levemente adoçado e, por isso, é considerado um tomate gourmet.

CEREJA – Seu diferencial é ter sabor adoçado e por serem pequeninos e leves, pesam em média 12g. O tomate cereja é muito usado em saladas e aperitivos, tanto para ser consumido sem tempero, como fruta ou tira-gosto, ou até mesmo para decorar pratos, por serem graciosos.

SWEET GRAPE – Uma variedade do grupo Cereja que vem conquistando os paladares dos brasileiros. O fruto se assemelha ao formato de uvas e tem sabor bastante adoçado. Mais caro, pode ser consumido sozinho, em saladas ou pratos frios. É o tomate 'da moda'.



Tomatina de Buñol

A Tomatina é uma das festas realizadas na cidade de Buñol, em Valência, Espanha, na última quarta-feira de Agosto. A festa consiste no arremesso de tomates entre os participantes.

Sua origem é incerta e são muitas as teorias acerca dela. A mais aceita, ou mais popular, é que durante o desfile de Gigantes Y Cabezudos de 1945, alguns jovens resolveram encenar uma briga na Plaza del Pueblo e a munição mais próxima eram tomates. A polícia reagiu e obrigou os participantes a pagarem pelos tomates. No ano seguinte eles retomaram, na mesma quarta-feira, mas com seus próprios tomates, para se confrontarem e serem dispersos pela polícia novamente. E assim aconteceu nos anos seguintes, e a festa passou a virar costume, apesar de ter sido proibida algumas vezes. Em 2002 a Tomatina de Buñol foi declarada Festival Internacional de Interesse Turístico pela Secretaria Geral de Turismo e atualmente recebe milhares de pessoas de todo o mundo.

DÉBORA – Muito utilizado para fazer molhos e tomate seco, pertence ao grupo *Santa Cruz*. Suas principais características são a consistência firme e a durabilidade, e são menos carnosos do que o italiano. Por isso, é classificado como *Longa Vida Estrutural*. O peso de cada fruto varia entre 120g e 200g.

HOLANDÊS – O grupo *Holandês* reúne variedades vendidas em cachos ou pencas. Plantado no Brasil desde 1996, antes eram importados da Holanda (daí o nome), além da França, Espanha e Estados Unidos. Os frutos têm entre 40g e 130g. Além dos vermelhos, mais comuns, existem amarelos e laranjas.

ITALIANO – Esse tipo de fruto pode ser consumido em pratos crus e cozidos, sendo ideais para o preparo de molhos caseiros e purês quando ficam mais maduros. Têm apenas três gomos e são longos, chegando a 10 cm de comprimento.



Produção Mundial

(2009/2010)



O Brasil ocupa o 9º lugar no ranking; sendo a China a maior produtora, seguida dos Estados Unidos e da Índia. Em 25 anos a produção mundial cresceu 123%; em 1985 a média de produção era de 65,4 milhões/toneladas, já em 2010, este número saltou para 145,7 milhões/toneladas. No Brasil, estima-se que anualmente são produzidas mais de 3 milhões de toneladas de tomate e que sua cadeia produtiva gera cerca de 300 mil empregos, e movimenta, em termos de mão de obra, o montante de R\$ 280 milhões.

Saiba mais

Curiosidades

·Acredita-se que o tomate tenha propriedades benéficas no controle do diabetes, do colesterol elevado, possua características antiinflamatórias, contribua no controle da enxaqueca e doenças circulatórias. E ainda poderia ser indicado na prevenção do câncer de próstata e do aparelho digestivo;

·Um dos seus derivados mais consumidos é o "catchup", um produto pouco saudável por conter uma alta concentração de sódio (1000mg/100ml), enquanto o suco (molho) apresenta 11mg/100ml;

·O tomate pode ser consumido de diversas maneiras, no entanto, avaliando o aproveitamento do licopeno, os molhos caseiros e extratos concentram mais esse antioxidante (que é termossensível);

·Os três principais estados brasileiros produtores do tomate são Goiás, Minas Gerais e São Paulo.

Mitos

·**Consumo de tomate X aumento do ácido úrico:** O ácido úrico é um produto decorrente do metabolismo das proteínas, assim sendo não existe relação entre o consumo com a elevação desse metabólito no sangue;

·**Apêndice X consumo de tomate com sementes:** A apendicite é um processo inflamatório associado a uma infecção bacteriana. Assim as sementes podem estar presentes no apêndice inflamado, sem, contudo, serem a causa do processo.

Algo mais

Molho x Extrato x Polpa de tomate

Muitas pessoas não sabem qual a diferença entre os tipos de ingredientes oferecidos nos supermercados, o que pode gerar uma mudança no paladar e no resultado da receita. Basicamente o que mais muda de um para o outro é a concentração do tomate, ou seja, quantos frutos são usados para fazer cada um. Em todos os casos, a casca e sementes são removidas no processo de fabricação, e o sal e o açúcar podem ser adicionados para corrigir o sabor, mesmo na polpa e no extrato. Os produtos podem ser peneirados, ou conter pedaços de tomate, para ficarem mais consistentes. Abaixo mais detalhes sobre as diferenças:

O MOLHO DE TOMATE é o tomate processado e já temperado, ou seja, pronto para o consumo. Pode conter cebola, alho, manjeriço, etc;

A POLPA DE TOMATE é simplesmente o tomate processado, para que você faça o tempero como preferir;

O EXTRATO DE TOMATE é a polpa de tomate concentrada, ou seja, precisa ser diluído para ser utilizado.



Pimentão: o primo do tomate

Considerado como um "parente" do tomate, assim como a berinjela e as pimentas, o pimentão também tem sua origem na América tropical, é muito nutritivo e possui variedade de cores, sendo as mais comuns: o vermelho, o verde, e o amarelo. A cor da pele é um bom indicador do tipo de nutrientes que ele possui.

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima
Edição: Marcelo Facchinetti DRT/BA 2357
Arte: Hector Sales Fotos: Shutterstock e Bigstock Tragem 15 mil exemplares
Impressão: Ventura Gráfica
Diretor Técnico Responsável:
Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125

Vacina contra a dengue

Foi liberada pela Anvisa a comercialização da primeira vacina contra a dengue registrada no Brasil: a Dengvaxia, do laboratório francês Sanofi Pasteur. A aprovação, entretanto, não significa que a vacina está disponível para comercialização de imediato. Mas espera-se que isto deva ocorrer na rede particular de saúde no primeiro semestre de 2016. De acordo com o Ministério da Saúde, ainda não há previsão para a vacina ser adotada no SUS.

A nova vacina tem 65,6% de eficácia global no combate aos quatro sorotipos do vírus da dengue. Apesar de ser um índice de eficácia menor do que outras

vacinas existentes, ela será mais uma "arma" contra a doença que, em 2015, teve um aumento no número de casos de cerca de 176%



A vacina será destinada ao público entre 9 e 45 anos de idade e será contra indicada para gestantes, mulheres em período de amamentação e pessoas imunodeprimidas. A vacina deverá ser aplicada em três doses, a cada seis meses, e será mais eficiente em pessoas que já contraíram dengue do que em pessoas que nunca tiveram a doença.

MAS ATENÇÃO: a vacina não protege contra Zika e Chikungunya, apenas contra o vírus da dengue!

Por isso, não podemos desviar as atenções no combate ao Aedes aegypti, mosquito transmissor das três doenças.

As diferentes vacinas contra a meningite

Atualmente temos disponível no mercado 3 tipos de vacinas e essa diversidade tem gerado alguma confusão principalmente com as mães, que precisam estar atentas as cadernetas das crianças.

A meningite é a inflamação das membranas que recobrem o sistema nervoso. É uma doença grave, com alta mortalidade e elevado índice de sequelas. Diversos microrganismos podem causar a doença. O Meningococo é uma das bactérias causadoras de meningite.

Como existem diversos tipos de meningococos (sorotipos) são necessárias vacinas diferentes.

Vacinas disponíveis

- Vacina contra Meningite C
- Vacina contra Meningite ACWY (além do tipo C, protege contra os tipos A, W, Y)
- Vacina contra Meningite B

Qualquer pessoa pode ter a doença meningocócica, por isso, é importante estar protegido. No entanto, é mais comum nos primeiros anos de vida, na adolescência, em pessoas portadoras de doenças crônicas e

indivíduos que vivem em agrupamentos.

Pessoas que viajam muito também devem estar protegidas pois diferentes lugares do mundo apresentam diferentes prevalências da doença.

Na rede pública apenas a vacina contra Meningite C está disponível para crianças no primeiro ano de vida.

ATENÇÃO: É importante lembrar que as vacinas são importantes para ADULTOS e CRIANÇAS! Todos devem estar protegidos!



Responsável
Médico:
Dr. José Carlos Lima
CRM/3125

BARRA - Avenida Centenário, 54 Chame-Chame

LUCIAIA - Avenida Juracy Magalhães Júnior, nº 281 – Edf. Ticiano, Loja 001 – Rio Vermelho

PITUBA - Avenida Paulo VI, 1920

IMBUÍ - Rua dos Colibris, 44 – Imbuí – Cabotá Cabostá Lj. 11 e 12

ITAPUÁ - Rua Carlos Drummond de Andrade, Loja 01, 02 e 07 – Edf. Farol Center

CAJAZEIRAS - Estrada do Coqueiro Grande, 2300, Fazenda Grande II

VILAS DO ATLÂNTICO - Al. Praia de Itapoá, Qd.D15 L.33 – Villas do Atlântico

CAMAÇARI (HOSPITAL SEMED) - Rua Francisco Drummond, 238 – Centro

HOSPITAL PORTUGUÊS - Avenida Princesa Leopoldina, 914- Barra Avenida

www.laboratorioplc.com.br



facebook.com/laboratorioplc