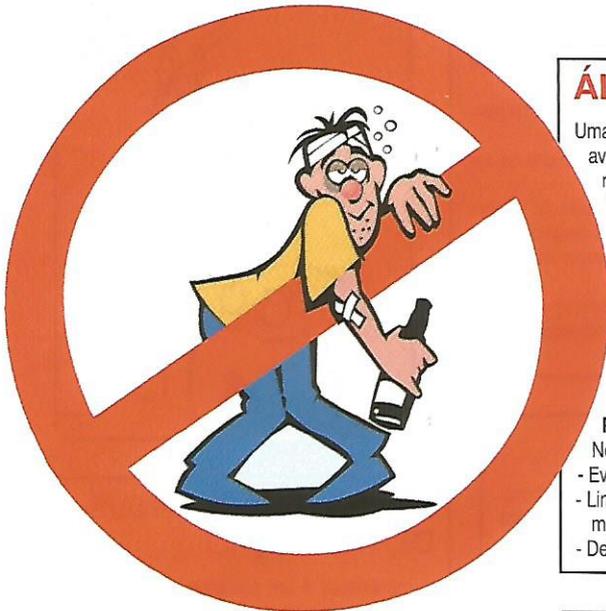


## QUE ALIMENTOS ANTES E DEPOIS DAS CORRIDAS

Antes da corrida, prefira alimentos com baixo ou moderado índice glicémico (I.G.), pois eles alcançam a corrente sanguínea de forma lenta e contínua. Desta forma, provêem energia durante um prolongado período de tempo. Depois do treino escolha alimentos com alto I.G., pois fornecerão a energia rápida que você precisará para recuperar do esforço.

ALIMENTOS COM I.G. BAIXO	IG	ALIMENTOS COM I.G. MODERADO	IG	ALIMENTOS COM I.G. ALTO	IG
Amendoim	15	Pêssego	42	Pizza de queijo	60
Soja	18	Laranja	44	Sorvete de creme	61
Cereja	22	Macarrão	45	Passas	64
Lentilhas	29	Arroz Instantâneo	46	Beterraba	64
Feijão preto	30	Uva	46	Sopa de feijão preto	64
Damasco seco	31	Arroz parbolizado	48	Abacaxi	66
Fettuccine	32	Cenoura	49	Nhoque	67
Iogurte	36	Inhame	51	Croissant	67
Esparguete	36	Kiwi	53	Purê de batata	70
Pêra	37	Banana	54	Pão branco de trigo	71
Maçã	38	Pipoca	55	Melancia	72
Sopa de tomate	38	Manga	56	Abóbora	75
Ameixa	39	Damasco	57	Waffles	76
Ravioli	39	Arroz branco	58	Corn flakes	83



## ÁLCOOL E PÂNCREAS

Uma dor intensa na região superior do abdômen que irradia para as costas, pode ser o primeiro aviso de que algo vai mal com o pâncreas. Dor que com frequência, se agrava após uma refeição abundante, sobretudo à base de gorduras.

Também a ingestão excessiva de álcool conduz à formação de aglomerações de proteínas, as quais estão na origem de cálculo ("pedra") passíveis de bloquear o canal pancreático. O álcool é a principal causa da pancreatite crônica, sendo mais frequente no homem.

Os cálculos biliares são outra causa frequente da pancreatite aguda – a inflamação do pâncreas.

Além da dor acima descrita, a pancreatite aguda manifesta-se através de náuseas e vômitos, febre, pulsação acelerada, abdômen inchado. Nalguns casos, pode haver baixa da pressão arterial e desidatação.

### REDUZIR O RISCO

Nem sempre é possível prevenir a pancreatite mas é possível reduzir o risco:

- Evitando o consumo excessivo de álcool.
- Limitando a ingestão de gorduras – uma dieta rica em gorduras pode aumentar o risco de formação de cálculos.
- Deixando de fumar – o tabaco aumenta o risco, sobretudo se associado ao álcool.

## HERPES LABIAL

Quando o herpes labial irrompe, os beijos devem ficar adiados até que as lesões saem. É que esta doença é causada por um vírus altamente contagioso. É um vírus que costuma "acordar" quando as temperaturas descem. O Inverno é pois, uma estação de risco.

### AO PRIMEIRO SINTOMA

As borbulhas típicas do herpes labial nem sempre são identificadas pela pessoa com sintoma da doença, sendo facilmente confundidas com outro tipo de erosão cutânea. Aliás, estima-se que cerca de 40% dos doentes desconhecem que têm herpes labial, o que significa que não se tratam e em consequência, que constituem um importante veículo de transmissão do vírus.

Tratar é a única alternativa para quem sofre de herpes labial, na medida em que não existe uma cura. Sob a orientação de um profissional de saúde, o tratamento deve ser efectuado assim que se manifestam os primeiros sintomas, de modo a que o surto seja controlado na sua duração e intensidade.

## QUANDO O BEBÉ BOLÇA...

Quase todos os bebés bolçam nos primeiros meses de vida, quando são apenas alimentados a leite. É natural, mas pode ser prevenido com alguns gestos simples:

- Na altura de dar de mamar ou biberão, mantenha o bebé o mais direito possível, num ângulo de 30°.
- Alimente-o pausadamente, fazendo intervalos para que arrote.
- Opte por lhe dar menos leite de cada vez e mais frequentemente.
- Regule o fluxo do biberão, prefira uma tetina com um orifício que não deixe passar muito leite.
- Após cada refeição, faça o bebé arrotar e mantenha-o na vertical pelo menos 15 minutos.
- Não agite demasiado o bebé depois de o alimentar.

São gestos simples de pôr em prática mas que resultam. E quando o bebé começar a ingerir alimentos sólidos, o bolçado torna-se menos frequente até que desaparece.

Mas pode acontecer que o bolçado seja demasiado frequente e abundante. Nesse caso, há que estar atento a sinais que podem representar doença:

- Febre
- Diarreia
- Vômitos
- Menos urina
- Perda de apetite e de peso
- Menos activo

Perante estes sinais, há que levar o bebé ao médico.