

ALIMENTAR O CABELO

É um dado adquirido que a alimentação é um dos factores que mais influencia – pela positiva e pela negativa – o nosso estado de saúde. No entanto, no que respeita ao cabelo, não existe evidência segura que certos alimentos possam ter um efeito positivo no crescimento de cabelo. Mas há ingredientes de uma dieta saudável que se pensa terem um impacto positivo para o couro cabeludo.

Salmão – fonte de proteínas de elevada qualidade, é benéfico sobretudo por fornecer ácidos gordos ómega 3, vitamina B12 e ferro: uma deficiência nestes nutrientes pode deixar o couro cabeludo seco e o cabelo baço.

Vegetais com folha verde-escura – espinafres (boa fonte de vitamina B6) e brócolos são indispensáveis por serem abundantes nas vitaminas A e C, que as glândulas sebáceas usam como matéria-prima: além disso, fornecem magnésio, cálcio e ferro.

Feijões e lentilhas – ajudam graças às proteínas, ao ferro, ao zinco; contêm ainda vitamina H (biotina) que em falta, pode deixar o cabelo quebradiço; fonte de ácido fólico.

Frutos secos – contêm ácido linoleico, ácidos gordos ómega 3 que ajudam a deixar o cabelo macio e brilhante; fornecem também zinco, que se pensa poder ajudar a travar a queda do cabelo.

Carne de aves – o frango e o peru contribuem para um couro cabeludo saudável por possuírem proteínas de elevada qualidade.

Ovos – além de proteínas, têm vitaminas B12 e H (biotina), que alimentam a beleza do cabelo.

Cereais integrais – proporcionam zinco, ferro e vitaminas do complexo B, que dão força ao cabelo.

Ostras – fornecem zinco que é um poderoso antioxidante também para o cabelo.

Cenouras – são uma boa fonte de vitamina A, essencial para um cabelo sedoso e brilhante.

Lacticínios magros – a razão está no cálcio que dá força ao cabelo.



ANABOLIZANTES E MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR GINECOMASTIA

Mais um bom motivo para ficar rico: a mobilidade social – para cima – parece reduzir o risco de desenvolver hipertensão. Uma pesquisa sugere que as pessoas nascidas em famílias pobres ou desfavorecidas, têm um maior risco de desenvolver hipertensão arterial, que favorece doenças cardíacas e derrames.

Os pesquisadores analisaram os dados de saúde e a escala social de várias gerações familiares suecas para descobrir se o risco de hipertensão tinha sido alterado. O levantamento utilizou o registo de 12 mil pessoas nascidas entre 1926 e 1958. Dados de status social e saúde de 1998 e 2002 também foram examinados.

As taxas de hipertensão foram maiores tanto entre os adultos de grupos sócio económicos baixos quanto entre aqueles que tiveram uma infância pobre. Essas taxas também foram mais altas entre aqueles que tiveram um peso baixo ao nascer, nos obesos e em quem bebia em excesso.

O baixo nível sócio económico foi associado a um risco 42% maior de hipertensão, sendo maior entre as mulheres. As gerações que subiram na escada social, entretanto, tiveram uma redução de quase 20% no risco de hipertensão. Quem perdeu dinheiro e caiu socialmente, teve o risco aumentado em relação a quem se manteve nos degraus inferiores de maneira constante.



CUIDADOS COM O ALUMÍNIO

Não embrulhe alimentos ácidos, como tomates ou maçãs, em papel de alumínio. Os ácidos podem facilitar a transmissão do metal ao alimento. Além disso, quando cozinhar pratos ácidos, utilize recipientes de aço inoxidável em vez de tachos de alumínio.

Se tiver de tomar medicamentos que contêm alumínio, evite ingeri-los com bebidas de frutos ácidos, particularmente sumo de laranja. O ácido pode provocar a dissolução do alumínio, facilitando a sua absorção pelo organismo.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Um estudo australiano chegou à conclusão de que as pessoas com animais de estimação tinham uma tensão arterial mais baixa e níveis mais baixos de colesterol e triglicéridos (gorduras no sangue) na corrente sanguínea.

Qualquer animal doméstico pode combater a depressão e a solidão, criando uma sensação de pertença e de responsabilidade.

Outros exemplos podiam ser mostrados. Mas claro que também há as desvantagens. Os doentes com alergias causadas por animais correspondem a cerca de 40% de todos os doentes que recorrem aos alergologistas. Geralmente, o problema não é o pêlo mas antes a saliva e as partículas de pele morta que podem conter alérgenos produzidos pelos animais.

Se tiver um gato e estiver grávida, arranje alguém para lhe limpar o caixote dele. A toxoplasmose, transmitida através das fezes do gato, pode originar defeitos congénitos. No jardim, use luvas.

Ao limpar a gaiola dos pássaros, evite abaná-la. O pó contendo as fezes do pássaro (e as bactérias) pode ficar no ar.

Não se esqueça ainda de lavar as mãos depois de tratar de um animal ou mudar o caixote, especialmente antes de pegar num bebé ou tocar em alimentos.

