

MEDICINA PREVENTIVA BEM-VINDOS AO FUTURO



Envelhecimento!
Todos temos uma ideia do que é!
Raros são, contudo, aqueles que sabem caracterizar correctamente esse processo. Caracterizemo-lo, então.

Sintomas de envelhecimento

- Fadiga fácil;
- Energia diminuída;
- Diminuição da capacidade de concentra(ção, da sociabilidade e da actividade;
- Dificuldades de memória;
- Alterações de humor e irritabilidade;
- Resposta insuficiente ao «stress»;
- Diminuição da capacidade e vontade de fazer exercício físico;
- Diminuição da sensação de bem-estar e da capacidade de sono e repouso;
- Diminuída ou ausente motivação e capacidade de iniciativa sexual

Sinais de envelhecimento

- Cabelo mais fino, rareando por queda e com crescimento mais lento;
- Aumento das rugas;
- Pele flácida e manchada;
- Unhas e pele finas e fracas;
- Músculos com flacidez crescente;
- Pseudo-ginecomastia (crescimento aparente das mamas, nos indivíduos do género masculino);
- Postura progressivamente mais encurvada;
- Osteoporose - diminui(ção da densidade e consistência dos ossos, associadas a dor e fragilidade, aumentando o risco de fractura);
- Depósito crescente de gordura debaixo da pele;
- Diminuição da densidade, força e volume muscular;
- Aumento da gordura abdominal.

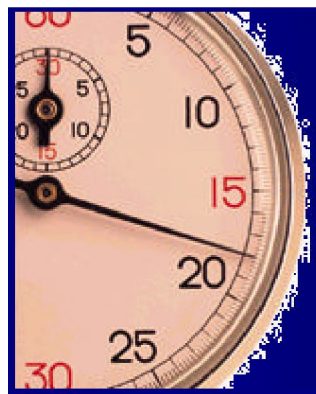
Doenças do envelhecimento

- Doença cardiovascular secundária à aterosclerose;
- Diminuição da função renal;
- Aumento da concentração de gordura no sangue (hiperlipidémia) e diminuição da resistência à insulina;
- Diminuição da massa óssea;
- Diminuição da síntese proteica e da capacidade de cicatrização;
- Insuficiência cardíaca;
- Diminuição da capacidade de defesa imunológica;
- Alterações na sensibilidade aos processos de desenvolvimento das doenças cancerosas.

Que fazer?

Para diminuir este risco para a sua saúde, deve interromper ou retardar o processo de envelhecimento que ocorre em si. No passado recente, esta afirmação poderia parecer disparatada; contudo, face aos desenvolvimentos médicos e científicos, afigura-se constituir uma possibilidade prática de retardamento e até a reversão do processo de envelhecimento.

Iniciando a terapêutica



Repor as hormonas que foram (ou vão) reduzindo a sua presença no nosso organismo com o envelhecimento pode ajudar, com segurança, homens e mulheres a regressar às suas próprias condições de juventude, viverem mais anos, mais

saudáveis e com muito melhor qualidade de vida.

No entanto, os níveis hormonais e as reacções individuais aos mesmos variam de indivíduo para indivíduo e ao longo do tempo no próprio indivíduo, pelo que, para optimizarmos os resultados, a substituição hormonal deve ser cuidadosamente balanceada e acompanhada.

Antes de iniciar o tratamento deve seleccionar o

médico e uma equipa adequadamente treinada em Medicina de Combate ao Envelhecimento, para que seja estabelecido e iniciado um programa personalizado de terapêutica de substituição com hormonas, vitaminas e sais minerais, actividade física e regime alimentar adequados.

NUTRIÇÃO

TENTAÇÕES DE NATAL

Bolachas, bolos, chocolates, filhoses, pão e batatas fritas são alguns dos seus “melhores amigos” durante o Inverno.

Com o Natal à porta as tentações gastronómicas têm a capacidade de seduzi-lo cada vez mais. Os sintomas já lhe são familiares: a barriga vai crescendo, os depósitos de gordura nas pernas, braços, ancas e abdómen vão aumentando, as calças deixam de lhe servir e quando passa a época festiva já tem que comprar a roupa com um número acima.

Cuidado – é o que lhe recomendamos desde já.

A redução dos quilos que tem a mais é essencial não só para a sua linha mas também para a sua saúde. O peso do corpo é constituído por massa magra, massa gorda e água, emagrecer bem é diminuir a quantidade de massa gorda existente e para que isso aconteça é importante saber distinguir os regimes alimentares equi-



librados dos restantes.

As dietas muito restritivas provocam o efeito iô-iô ou seja, o emagrecimento repentino provoca perda de massa muscular e desencadeia uma retoma de peso rápido e indesejável. O plano alimentar adequado para o tratamento do excesso de peso deve assentar em algumas regras base:

- Ser constituído

por cerca de 6 refeições distribuídas ao longo do dia, não permitindo a concentração da ingestão em duas grandes refeições;

- Conter porções generosas de alimentos hortofrutícolas, o que implica comer fruta e não prescindir de um bom prato de sopa de legumes ao almoço e jantar;

- Ser suficiente em alimentos proteicos como a carne, peixe, ovos e leite, de maneira a cobrir as necessidades do organismo em proteína e em minerais como o cálcio e o ferro;

- Incluir hidratos de carbono complexos como é o caso da batata, arroz, massa, pão, feijão e

grão;

- Excluir alimentos hipercalóricos como os gelados, chocolates, refrigerantes, produtos de pastelaria e comida demasiado engordurada;

- Possibilitar uma boa hidratação, traduzida na prática por uma ingestão de 1 a 1,5 L de água por dia;

- Ser diversificado, isto é, conter uma grande variedade de alimentos;

- E mais importante, ser personalizado, justando-se às necessidades de cada um, conforme a idade, sexo, actividade física e características biológicas como factores hereditários, constitucionais, patológicos, etc. Comece pela sua casa, supere-se a si mesmo e crie aliados para a prática de uma alimentação saudável. Aprenda a emagrecer bem, mantenha a linha e sobretudo aumente a sua qualidade de vida.

LIPOESCULTURA ACABA COM GORDURA E CELULITE

A lipoescultura é uma nova solução que combina o efeito escultural com a remoção de gordura. É um tratamento eficaz que reduz a gordura e modela as áreas que são mais difíceis de tratar. O procedimento é feito através de pequenas incisões no local do corpo que deseja melhorar, não deixa cicatrizes, não danifica a pele, nem provoca as perdas de sangue características da lipospiração.



