

Circunferência abdominal pode indicar doenças cardíacas

Há muito tempo a obesidade deixou de ser apenas um problema estético. Vários estudos relacionam os problemas cardíacos ao tamanho da circunferência abdominal. De acordo com pesquisadores do assunto, quanto maior for a circunferência, maiores são as chances do paciente ter doenças cardíacas, independentemente de seu peso, altura ou idade. Por essa razão, muitos especialistas

incluem a medição da circunferência da cintura em suas consultas de rotina como um bom preditor de problemas cardíacos, além do nível de pressão arterial e de glicose e lípides séricos. Isso porque neste caso o indivíduo geralmente apresenta níveis anormais de proteínas C reativas e adiponectina, esta última responsável pela proteção do organismo contra diabetes e doenças do coração.

Meditar para rejuvenescer

Recentemente, foi divulgado um estudo em uma conferência de neurologia, que apresentava as vantagens da meditação. De acordo com essa pesquisa, esse “exercício” cerebral pode estimular a concentração e retardar o envelhecimento do cérebro.

Após comparar o cérebro de 20 americanos que praticaram entre 20 e 60 minutos diários de meditação com o de outros 15 que não meditavam, pôde-se perceber, através de ressonância magnética, que os cérebros dos indivíduos do primeiro grupo tinham as regiões onde se concentram a atenção e as emoções mais espessas que os do segundo grupo.

Os resultados indicam que a meditação e outras formas de exercício mental podem gerar

modificações em algumas regiões do córtex cerebral, importantes para as funções cognitivas, as emoções e o bem-estar.



Alerta aos fumantes: cigarro é uma droga

Já está comprovado: bastam apenas sete segundos para que a nicotina atinja o cérebro dos fumantes e os torne dependentes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmou que, a cada ano, 3,5 milhões de pessoas morrem no mundo devido ao cigarro e, no Brasil, esse número atinge os 100 mil. Os fumantes também estão mais sujeitos a desenvolver doenças como câncer, infarto e sofrer derrame cerebral, além das muitas complicações advindas do cigarro, como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar. Para as grávidas, os perigos são ainda maiores.

Cerca de 70% das que fumam podem sofrer aborto espontâneo e há 40% de possibilidade de os bebês nascerem prematuros.

Poucos fumantes se dão conta dos benefícios que podem causar ao organismo ao parar de fumar. O fôlego dobra, a pele ganha brilho e as pessoas sentem-se renovadas e prontas para a prática de exercícios físicos. Técnicas como beber muito líquido e manter uma dieta equilibrada também auxiliam os que desejam parar de fumar. Em geral, a vontade de voltar a acender um cigarro acaba depois de duas semanas.