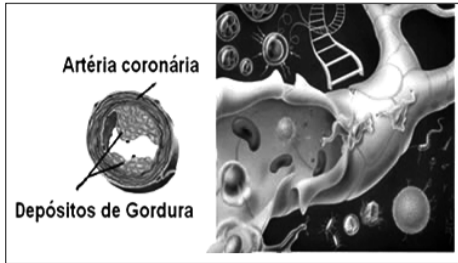


Colesterol bom diminui risco de câncer



Manter altos níveis de "bom" colesterol (HDL) - além de ter conhecidos efeitos benéficos na prevenção a problemas cardiovasculares - pode reduzir o risco de desenvolvimento do câncer, segundo estudo publicado este mês no Journal of the American College of Cardiology. Os cientistas da Universidade Tufts, nos EUA, já tinham demonstrado anteriormente uma associação entre baixos níveis de colesterol "ruim" (LDL) e um maior risco de câncer. "Realmente, quanto maior, melhor",

destacou o pesquisador Richard Karas, acrescentando que, para aumentar os níveis de HDL, é importante realizar atividades físicas, alimentar-se de forma equilibrada, manter um peso saudável, beber moderadamente e não fumar.

De forma geral, ainda não estão claras as razões da associação entre altos níveis de HDL e o menor risco de câncer. Entretanto os pesquisadores acreditam que isso se deva aos efeitos antioxidantes desse tipo de colesterol, ou ao seu papel em auxiliar o sistema imunológico a destruir células anormais no organismo. Enquanto mais pesquisas são necessárias para desvendar o papel do HDL contra o câncer e das estatinas nesse contexto, os pesquisadores recomendam abordagens no estilo de vida que aumentem esse tipo de colesterol, pois ele "tem um impacto significativo na prevenção da maioria das doenças crônicas associadas ao envelhecimento".

Pessoas bem humoradas envelhecem com mais saúde



O bom humor pode manter as pessoas saudáveis e aumentar suas chances de alcançar a terceira idade, segundo estudo recente da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia. Avaliando dados de mais de 53 mil pessoas que foram acompanhadas por sete anos, os pesquisadores descobriram que os participantes classificados como os mais bem humorados em diversos testes tinham uma redução de até duas vezes nos riscos de morte no período, comparados àqueles com menor pontuação em bom humor.

Foram realizados três testes para

medir o humor dos participantes, avaliando sua capacidade de entender o humor e de pensar de forma bem humorada. E os especialistas deixaram claro que o bom humor não estaria associado com risadas constantes, pois uma pessoa considerada mais séria pode ser mais bem humorada do que aquelas classificadas como risonhas.

"Não é suficiente ser cheio de risadas. Humor é tudo relacionado às formas de pensar e, frequentemente, ocorre em um processo ou em diálogos com os outros. Não precisa ser externalizado", explicou o pesquisador Sven Svebak.

De acordo com os pesquisadores, "há razões para se acreditar que o senso de humor continua a ter um efeito positivo sobre a saúde mental e a vida social, mesmo após as pessoas se aposentarem, apesar de efeitos positivos sobre a expectativa de vida não serem demonstrados após 75 anos de idade, quando a genética e o envelhecimento biológico são mais importantes".

Exercícios podem reverter efeitos do estresse



A prática regular de atividades físicas pode ajudar a prevenir o entupimento das artérias, ao combater os efeitos do estresse na formação de placas de gordura, segundo estudo apresentado no Congresso de Insuficiência Cardíaca da Sociedade Europeia de Cardiologia. Em testes com ratos propensos geneticamente a ter aterosclerose, os cientistas da Universidade de Kyoto, no Japão, observaram que "o estresse induz a expressão de moléculas de adesão nas placas ateroscleróticas",

mas os exercícios podem combater esse efeito.

No estudo, os pesquisadores induziram aterosclerose nos roedores com uma dieta rica em gordura, e provocaram estresse comportamental nos animais. E alguns camundongos foram selecionados para fazerem exercícios - 45 minutos de natação, três vezes por semana - por oito semanas, enquanto outros ficaram sedentários.

Baseados nos resultados, os pesquisadores destacaram que a prática regular de atividades físicas pode ajudar a prevenir aterosclerose induzida por uma dieta rica em gordura associada ao estresse e à ansiedade. "O estresse comportamental induz a expressão da molécula de adesão nas placas ateroscleróticas em ratos deficientes de apolipoproteína E. O treinamento com exercícios pode estabilizar as placas instáveis induzidas pelo comportamento de estresse neste modelo animal", concluíram os autores.

TV e videogame prejudicam a concentração das crianças



Longas horas em frente à TV, seja assistindo à programação ou jogando videogame, podem atrapalhar a concentração das crianças na escola, segundo estudo da Universidade do Estado de Iowa, nos Estados Unidos. De acordo com os especialistas, há muita discordância nesse assunto, e a nova pesquisa traz mais evidências de que esse tipo de diversão pode provocar problemas de atenção e aumentar a agressividade das crianças.

Acompanhando, por um ano, mais de 1,3 mil crianças em idade escolar e entrevistando pais e professores, os pesquisadores descobriram que aquelas que ficavam mais de duas horas por dia

em frente à TV - o limite recomendado pela Academia Americana de Pediatria - tinham 67% maior propensão de exceder o nível médio de problemas de atenção na escola. E testes com estudantes universitários mostraram efeitos similares, porém ainda mais preocupantes. Entretanto, nenhum dos participantes foi diagnosticado com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade, que são casos mais extremos que atingem de 3% a 7% das crianças em idade escolar.

Embora os resultados sejam claros, eles não comprovam uma relação de causa e efeito, e, por isso, os autores relativizam os efeitos da mídia. "Nem todas as crianças serão influenciadas na mesma proporção. Não há uma coisa que determina nosso comportamento. É uma combinação de tudo 'vai e vem' que recebemos - a mídia é apenas uma variável", explicou o pesquisador Douglas Gentile. "O estudo possivelmente oferece aos pais uma defesa de primeira linha, porque (o tempo em frente à tela) é algo que eles podem controlar", acrescentou o especialista.

Júlio César Cerqueira

Psicólogo Clínico (CRP 29.457)

- Terapia Cognitivo-Comportamental dos transtornos de ansiedade
- Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC),
- Fobias, Pânico, Depressão
- Problemas de aprendizagem na adolescência
- Transtornos sexuais masculinos e femininos

Consultório: Praça Getúlio Vargas, 176 - Ed. Executive Center, sala 605.
Telefones: (22) 2522-3709 e 9233-7441

Alliance Française
Nova Friburgo

France.Br 2009

Ano da França no Brasil

Rua Carlos Alberto Braune, 11, Braunes-Centro
Tel/Fax: (22) 2522-8789
e-mail: alliance@neflash.com.br
site: www.afnj.com.br

Produtos Artesanais
SADER
"O doce sabor do Friburgo"

Tels: (22) 2522-5878
2522-4872
9962-5746



Cardápio variado com Massas, Carnes, Peixes, Frango, Saladas, Petiscos e muito mais...

Toda qualidade e tradição do Restaurante Don Carrero agora em sua casa

ENTREGAS EM DOMICÍLIO : (22) 2523-7888

Rua Dante Laginestra, 89 - Centro - Nova Friburgo

PSICOTERAPIA REICHIANA

<http://www.vanda.psc.br> • vanda@vanda.psc.br

FRIBURGO - RIO DAS OSTRAS - COSTA AZUL

Vanda Barreto Lopes

Psicóloga CRP 05/1054 Psicoterapeuta Reichiana

Pós-Graduação em Sociologia Urbana
Pós-Graduação em Psicopedagogia

Atendimento para Jovens e Adultos
22 2523-3206 22 8823-8525