

Richter *Vita*[®]

REVISTĂ PERIODICĂ GRATUITĂ NUMĂRUL 1/2020

INTEGRAMĂ

CE AU ÎN COMUN HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ȘI SPORTUL?

BOALA FICATULUI GRAS, STEATOZA HEPATICĂ, STEATOHEPATITĂ

SECRETELE CORPULUI UMAN

De ce cade părul?



GEDEON RICHTER

BUCĂTĂRIA VITA

TREI REȚETE PE BAZĂ DE AVOCADO



Îngrijire cuprinzătoare pentru femei

www.gedeon-richter.ro



GEDEON RICHTER
Sănătatea este misiunea noastră

CUPRINS

- 4 Ce au în comun hipertensiunea arterială și sportul?
- 9 Boala ficatului gras, steatoza hepatică, steatohepatită: Ce este? Care sunt factorii de risc? Ce regim alimentar este necesar?
- 12 Surprize fără vârstă – pentru bunici, părinți și copii
- 16 Prediabetul este reversibil? Cum?
- 18 **SECRETELE CORPULUI UMAN**
De ce cade părul?
- 20 **NUTRIȚIE**
Avocado pentru un sistem nervos și o imunitate „de fier”
- 22 **APLICAȚII**
Aplicația care „ne amintește” să bem suficientă apă
- 24 **BUCĂTĂRIA VITA**
Trei rețete pe bază de avocado

Richter *Vita*

Richter Vita este revista periodică gratuită a companiei Gedeon Richter România S.A. Nicio parte a revistei nu poate fi reprodușă sau transmisă în nicio formă fără acordul scris al companiei.

Colectivul de redacție

Farm. Dr. Kelemen László
Alexandra Mănăilă
Dr. Anca Negreanu
Dr. Nyulas Kinga
Farm. Zayzon A. Zsuzsanna

Concepție grafică

Tussai Noémi

Gedeon Richter România S.A.

540306 Târgu Mureș
str. Cuza Vodă, nr. 99–105
Tel.: 0265-268.297
Fax: 0265-226.832
Email: marketing@gedeon-richter.ro

Mesaje de siguranță și informații medicale

Email: pharmacovigilance@gedeon-richter.ro
Tel./Fax: +40-265-257.011

Editat de

FarmaMedia

CUVÂNT ÎNAINTE



Dragi cititori,

Deși am traversat o iarnă destul de blândă, ne bucurăm mult de sosirea primăverii. În această perioadă, trebuie să găsim resursele necesare pentru a ne reface forțele și a face față tuturor provocărilor care ne pot pune la încercare sănătatea, atât de valoroasă pentru fiecare dintre noi.

Chiar dacă subiectul sănătății a fost destul de intens discutat în ultima perioadă, și noi dorim să reînnoim îndemnul pentru adoptarea unor atitudini sănătoase față de stilul nostru de viață. Putem face aceasta încercând să fim în permanență informați despre ceea ce este benefic pentru sănătatea noastră și să încercăm, în același timp, să cunoaștem factorii care pot periclita starea noastră de sănătate.

Ne vom bucura dacă articolele din acest număr al revistei se vor dovedi utile, scopul nostru fiind de a vă ieși mereu în întâmpinare cu informații despre sănătate cât mai interesante pentru dumneavoastră.

Vă dorim o primăvară frumoasă, sănătate și lectură plăcută!

Zayzon A. Zsuzsanna

PR Manager, Gedeon Richter România

Ce au în comun hipertensiunea arterială și sportul?

Bolile cardiovasculare sunt declarate în România ucigașul numărul unu, fiindcă 60% dintre decesele anuale sunt cauzate de aceste afecțiuni. Hipertensiunea arterială este responsabilă de cele mai multe morți survenite prin boli de inimă în România și Europa (peste 62%), ignoranța și diagnosticarea târzie jucând un rol covârșitor în impactul devastator al bolii. Vestea bună este că anumiți factori externi, precum practicarea sportului, pot influența în bine hipertensiunea arterială. Un colectiv de medici format din: dr. Elisabeta Bădilă, dr. Diana Andronache, dr. Grigore Mihai, dr. Adrian Giucă a acceptat să ne descrie pe larg ce rol joacă sportul în bolile cardiovasculare, implicit în hipertensiunea arterială și în ce fel ne putem păstra o inimă sănătoasă.



Cât de important este sportul în hipertensiune și cum poate reduce valorile tensiunii arteriale?

Schimbarea stilului de viață la un pacient hipertensiv reprezintă una dintre cele mai im-

portante strategii pentru scăderea valorilor tensionale, iar activitatea fizică reprezintă unul dintre cele mai importante „medicamente” din această „clasă”. Un stil de viață sănătos poate preveni sau întârzia debutul unei HTA și poate reduce riscul cardiovascular.

Totodată, sportul poate preveni nevoia de tratament farmacologic la pacienții cu valori ale tensiunii arteriale normal-înalte (130-139/85-89 mmHg) sau la cei cu hipertensiune arterială gradul 1 (140-159/90-99 mmHg). Sportul ajută la controlul hipertensiunii prin scăderea rezistenței arterelor periferice – mecanism foarte frecvent implicat în apariția acestei boli. Lipsa mișcării, sedentarismul favorizează pe lângă creșterea tensiunii arteriale și obezitatea.

Când au voie hipertensivii să facă sport?

În general, este recomandat ca persoanele hipertensive și cele care au valori ale TA în intervalul normal-înalt să desfășoare activități sportive moderate. De aceea, este important ca pacientul să discute de la început cu medicul curant, să clarifice tipul, durata și intensitatea efortului. În momentul în care facem sport, tensiunea sistolică înregistrează o creștere inițială. Inima începe să pompeze mai puternic și mai rapid pentru a pune sângele în mișcare și, astfel, mușchii să primească mai mult oxigen. Dacă însă pacientul nu a primit acordul medicului, este nevoie să se oprească dacă TAS depășește valoarea de 200 mmHg. Bineînțeles, există și o minoritate de pacienți cărora nu li se recomandă activitate fizică intensă sau moderată, cum sunt de exemplu pacienții hipertensivi cu miocardită ori pacienții cu diferite tulburări de ritm sau de structura cardiacă.

Ce fel de sporturi le sunt recomandate hipertensivilor?

Activitatea fizică zilnică este necesară pacientului hipertensiv, iar cele mai multe beneficii în controlul valorilor tensionale sunt atribuite exercițiilor aerobice. Studiile epidemiologice sugerează că activitatea fizică de tip aerob ar putea fi eficientă atât pentru prevenția și tratamentul HTA, cât și pentru reducerea riscului cardiovascular și a mortalității. Tipul de efort

Sporturi interzise hipertensivilor:

Orice tip de efort intens care implică exerciții izometrice statice trebuie evitat. Pe lista neagră se află ridicarea greutăților (atenție la sală !), flotările, squash, sprint-urile, scuba diving, parașutismul.

cel mai ușor de efectuat (nu presupune condiții speciale și nici cheltuieli suplimentare) este mersul pe jos, în aer liber, într-un ritm mai alert, pe o distanță de 2-3 km/zi. La fel de potrivit este înotul, mersul cu bicicleta sau, pur și simplu, grădinaritul. În cazul unei persoane care nu a mai făcut efort fizic de ceva vreme sau care are o problemă medicală ce presupune prudență, este recomandat să crească treptat – la început 15 minute de două ori pe zi sau câte 10 minute de trei ori pe zi. Acest efort trebuie să fie moderat, în niciun caz foarte intens și, mai ales, trebuie să fie desfășurat regulat!

Cum poate scădea sportul riscul de diabet, o boală legată adesea de hipertensiune?

Sportul are un efect favorabil în prevenirea diabetului zaharat, iar principalul mecanism este reprezentat de beneficiul adus prin scăderea în greutate, urmată de scăderea rezistenței la activitatea insulinei secretate de către pancreasul endocrin. Există studii care arată că atleții care practică un sport de rezistență prezintă un risc cu până la 60% mai scăzut de a face diabet decât restul populației. Nu este nevoie să fii sportiv de performanță pentru un efect similar. O dietă sănătoasă și o activitate fizică regulată sunt cheia pentru a menține o greutate corporală normală, putând preveni sau cel puțin întârzia apariția rezistenței la insulină și a diabetului de tip 2. Exercițiul fizic, la fel ca insulina, crește absorbția zahărului din sânge în mușchi, scăzând astfel zahărul din sânge.

Riscul cardiovascular poate fi combătut prin sport? Cât de regulat trebuie practicat sportul pentru a avea efect preventiv?

Sportul are nu numai rol antihipertensiv, ci acționează și asupra altor factori de risc car- ➤

Prescurtări:

HTA = hipertensiune arterială

TA = tensiune arterială

TAS = tensiune arterială sistolică



diovasculari, cum ar fi întârzierea apariției sau controlul mai bun al diabetului zaharat ori prevenirea obezității. Ghidul European de Hipertensiune recomandă activitate aerobă de intensitate moderată cel puțin 30 de minute pe zi pentru 5 – 7 zile pe săptămână.

Știm că are efect sportul dacă ne taie puțin respirația și ne încălzim ușor. În orice caz, este vorba despre un stil de viață, ceea ce presupune că nu se face sport din când în când, ci constant. Pentru pacienții hipertensivi fără alte boli semnificative, se pot recomanda și sporturi de rezistență 2-3/zile pe săptămână, ori 150 de minute pe săptămână de activitate fizică riguroasă. Pentru beneficii adiționale la adulții sănătoși, o creștere gradată a activității aerobice până la 300 de minute de activitate moderată pe săptămână sau 150 de minute de activitate fizică aerobă intensă sau o combinație echivalentă a acestora este recomandată.

Cât de importantă este sursa de potasiu în cazul pacienților hipertensivi, cardiaci?

Potasiul se găsește în organism în special în interiorul celulelor, în proporție de 98%. Rinichii nu conservă potasiul în condiții normale, deci aportul inadecvat poate duce la deficiențe severe. Mai mult, uneori pacienții hipertensivi urmează tratamente diuretice care pot avea ca reacții adverse scăderea potasiului în sânge. În aceste condiții, o dietă echilibrată, bogată în potasiu este importantă. Consumul crescut de

potasiu este asociat cu reducerea TA și poate avea un efect protector, modificând astfel asocierea dintre aportul de sodiu, hipertensiunea arterială și boala cardiacă.

Dar sursa de minerale în cazul pacienților hipertensivi, cardiaci?

Aportul de minerale este la fel de important ca și aportul de potasiu. Probabil că dintre toate, magneziul are un rol important în numeroase procese intracelulare, inclusiv cardiovasculare. Acesta are un efect de relaxare asupra mușchiului neted din artere, scăzând astfel rezistența acestor vase, efect benefic în HTA. Există dovezi că deficitul de magneziu favorizează și dezvoltarea diabetului zaharat și se corelează cu severitatea bolii. O dietă echilibrată, bogată în minerale, fibre și oligoelemente este necesară tuturor indivizilor, nu doar pacienților hipertensivi. Este ideal ca în organism să existe toate mineralele, în proporții adecvate. Un deficit al unuia dintre ioni poate duce la agravarea diferitelor comorbidități pe care pacientul hipertensiv le asociază.

Este adevărat că hipertensiunea arterială poate fi redusă cu până la 8 puncte procentuale, prin suplimentarea dietei cu potasiu?

Este demonstrat faptul că o dietă echilibrată, bogată în potasiu, poate influența în sens favorabil valorile tensionale. Chiar în Ghidul European de HTA se notează că un aport crescut de potasiu poate reduce riscul de deces și boală cardiovasculară, prin efectul pe care îl are asupra tensiunii arteriale. Însă, procentul de scădere a TA consecutiv dietei bogate în potasiu nu poate fi estimat. Cu toate acestea, trebuie subliniat faptul că potasiul în EXCES în organism, poate duce la dezechilibre serioase, aritmii și chiar deces.

Care este doza optimă zilnică de potasiu pe care trebuie s-o consume o persoană cu hipertensiune?

Aportul alimentar zilnic necesar se situează între 80 și 200 mEq/zi. O alimentație echilibrată zilnică, bogată în fructe și legume proaspete,





Ai grijă de inima ta!



conținut echilibrat de potasiu și magneziu



pentru un ritm cardiac adecvat, întreabă medicul

Substanțele active din Panangin comprimate filmate joacă un rol important în diferite procese metabolice, precum și în funcționarea sistemului nervos, muscular, inimă și sistemul circulator.

Tratament adjuvant al afecțiunilor cardiace cronice (insuficiență cardiacă, pacienți post-infarct) și aritmie cardiacă (ventriculară, primară); adjuvant în tratamentul cu digitalice; supliment pentru creșterea aportului alimentar de potasiu și magneziu.

Doza uzuală este de 1 până la 2 comprimate filmate de trei ori pe zi. Doza zilnică poate fi crescută la 3 comprimate filmate de trei ori pe zi.

Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului și a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. E-mail: pharmacovigilance@gedeon-richter.ro; Tel/Fax: +40 265-257.011
Viza de publicitate numărul 1818 din 19.09.2019

are suficient potasiu pentru o balanță corectă a acestui ion în sânge.

Prin practicarea unui sport se pierd minerale și potasiu. Ce trebuie să faci și să știi o persoană cardiacă sau hipertensivă?

O persoană cardiacă sau hipertensivă trebuie să țină cont de hidratarea zilnică adecvată (recomandare pentru aproximativ 2l lichide/zi, în absența altor indicații specifice ale medicului curant). În cazul unor pierderi hidrice marcate – practicarea de efort fizic susținut, diaree, vărsături – trebuie crescut aportul, astfel încât pierderile să fie contrabalansate, iar în funcție de situație se poate impune și suplimentarea cu diferite săruri.

Sunt anumite alimente despre care se spune că scad valorile tensiunii arteriale precum banane, iaurt, scortişoara, spanac, pește, fasole, soia. Cât de mult influențează ele hipertensiunea?

Pacienții hipertensivi ar trebui sfătuiți să aibă o dietă sănătoasă, echilibrată, care să conțină

legume, fructe proaspete, lactate sărace în grăsimi, cereale integrale, pește, acizi grași nesaturați (în special ulei de măsline) și un consum redus de carne roșie și acizi grași saturați. Dieta mediteraneană include multe dintre aceste nutrienți și alimente. Un număr de studii a arătat că dieta mediteraneană este asociată cu o scădere a numărului de evenimente cardiovasculare și a mortalității globale. Nu există recomandări specifice pentru anumite alimente care să fie particularizate în mod special.

Poate alimentația împreună cu practicarea unui sport să scadă tensiunea, astfel încât hipertensivii să nu mai aibă nevoie de tratament medicamentos?

Regimul alimentar corect este parte integrantă a tratamentului hipertensiunii arteriale, astfel încât respectarea unei diete care să conțină fructe și legume în cantități suficiente este imperios necesară. Nerespectarea regimului poate duce la lipsa de control a hipertensiunii arteriale, chiar și în cazul unui tratament medicamentos optim. Reducerea tensiunii arteriale obținută prin dietă și practicarea unui sport ajută la reducerea ușoară a TA, dar nu suficient pentru a suplini și medicația.

În cazul hipertensivilor care fac sport sau exerciții fizice, când este recomandat să-și măsoare tensiunea? Înainte sau după efortul fizic?

Pentru măsurarea corectă a tensiunii arteriale nu trebuie să facem efort fizic cu jumătate de oră înainte, să stăm așezați pe un scaun, cu spatele sprijinit aproximativ 5 minute, fără să vorbim. Nu este recomandată în niciun ghid măsurarea de rutină a TA înainte sau după efectuarea efortului fizic. Dacă există suspiciunea unei reacții tensionale inadecvate la efort, efectuarea unui test de efort într-un serviciu specializat ar fi utilă. 



Interviu realizat de
Alexandra Mănăilă

Jurnalist specializat în domeniul medical

Boala ficatului gras, steatoza hepatică, steatohepatită:

Ce este? Care sunt factorii de risc?

Ce regim alimentar este necesar?

Ficatul este „uzina chimică a organismului”. În ficat se sintetizează, din substanțe simple proteine complexe și alte substanțe proprii organismului uman și tot în ficat se degradează unele substanțe, inclusiv cele toxice, ingerate accidental sau rezultate din procesul metabolic al organismului.

Unul din rolurile sale este de a fabrica grăsimile proprii organismului uman din substanțele nutritive absorbite din intestin: resturi de grăsimi animale sau vegetale, din glucoza rezultată din digestia dulciurilor și făinoaselor, din alcoolul consumat sub formă de băuturi alcoolice de orice fel. Grăsimile sintetizate staționează un timp în celulele hepatice (ale ficatului) și, apoi, sunt eliberate în sânge și transportate, pentru a fi depozitate în țesutul grasos de sub piele sau din alte locuri unde acestea se depun. De acolo, grăsimile, care reprezintă un depozit concentrat de energie, se pot mobiliza, când nu există suficientă glucoză pentru a produce energie (persoana nu a mâncat de mai mult timp sau în timpul efortului fizic) pentru că glucoza este substanța preferată de organism pentru producerea de energie. Transformarea grăsimilor în substanțe rapid producătoare de energie are loc tot în ficat, iar transportul de la țesutul adipos spre ficat se realizează prin intermediul grăsimilor din sânge. După cum se vede, ficatul are un rol determinant, atât în producerea grăsimilor, cât și în degradarea acestora.

În procesul metabolic, dacă substanțele producătoare de grăsimi sunt în exces, ficatul va



fi încărcat cu o cantitate crescută de grăsimi pe care este nevoit să le proceseze, lucru care duce la umflarea celulelor hepatice și chiar la ruperea și moartea lor. În aceste condiții, se poate vorbi de o afecțiune a ficatului numită **boala ficatului gras** sau **steatoza hepatică**.

În cele mai multe cazuri, steatoza hepatică este cauzată de consumul mare de băuturi alcoolice, adică mai mult de 2 doze de băutură ▶

zilnic (o doză însemnând 500 ml de bere, un pahar mare cu vin sau 50 g băutură distilată). Alcoolul se transformă în grăsime, în ficat și, în același timp, împiedică ficatul să elibereze grăsimea din celulele sale, mai ales în cazul în care consumul de băuturi alcoolice este zilnic sau foarte frecvent.

Dacă steatoza hepatică apare la persoane ce nu consumă mult alcool, se vorbește de **steatoza hepatică nonalcoolică**, întâlnită la persoanele obeze, la diabetici sau la unele persoane care au un defect, probabil genetic în metabolizarea normală a grăsimilor. De obicei, steatoza hepatică se asociază cu creșterea grăsimilor (colesterolul și trigliceridele, deopotrivă) în sângele care este calea de transport a grăsimilor de la ficat la țesuturi și invers.

Indiferent de cauză, steatoza hepatică severă, poate duce la **ciroză hepatică**, afecțiune hepatică gravă, care se produce prin înlocuirea celulelor hepatice, nobile, distruse de acumularea de grăsimi în interiorul lor, cu celule ale țesutului fibros, cicatricial, țesut ce nu poate îndeplini funcțiile ficatului. Evoluția către ciroză este mai frecventă în steatoza alcoolică, față de cea non-alcoolică, și 15% din persoanele afectate de steatoză pot ajunge în stadiul de ciroză, dacă nu se iau măsuri corespunzătoare.

De obicei, steatoza hepatică nu provoacă simptome. Persoanele afectate nu sunt conștiente de prezența bolii. Cel mult, poate apărea o senzație de greutate în dreptul ficatului (în partea dreaptă superioară a abdomenului,

sub coaste). Persoanele cu steatoză „își simt ficatul”, care este mărit ca volum și greutate.

Dacă steatoza este ușoară, analizele pentru ficat sunt nemodificate. Diagnosticul se pune prin palparea ficatului de către medic, care îl găsește mărit, și prin examenul ecografic, care arată mărirea și încălcarea grasă a ficatului (ficat hiperecogen).

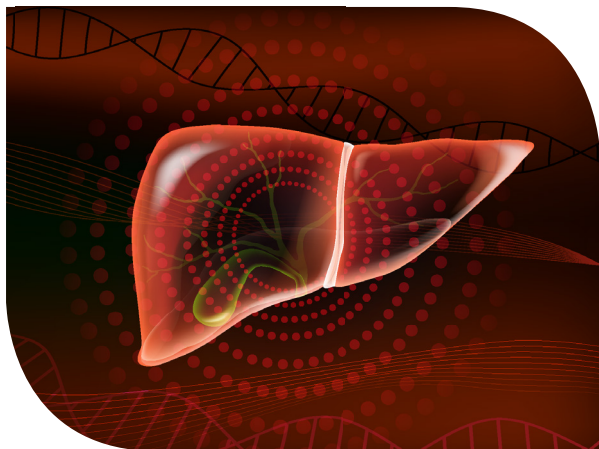
Dacă procesul de steatoză este mai sever, apare **o creștere a transaminazelor: AST și ALT (TGO și TGP)**, semnificând citoliză hepatică, adică distrucție a unor celule hepatice. Cu cât valorile transaminazelor sunt mai mari, cu atât distrucția celulară este mai mare. Vorbim, în acest caz, de **steatohepatită**, adică o boală caracterizată prin distrucție celulară și inflamație a ficatului, produse de încălcarea grasă a lui. În acest stadiu, pot apărea simptome, ca senzația de oboseală persistentă, greață, dureri mai mari în dreptul ficatului și semne clinice precum icterul (colorația galbenă a ochilor și urină intens colorată). Steatohepatita este o boală care anunță ciroza și, de aceea, trebuie tratată cu toată seriozitatea pentru oprirea evoluției sale spre ciroza care reprezintă o modificare ireversibilă a structurii și funcției hepatice.

De unde știu că am dobândit steatoză hepatică sau steatohepatită?

Dacă aveți dureri în dreptul ficatului, în special la efort, sau icter, sau dacă analizele de ficat (transaminazele) v-au ieșit crescute, solicitați consult medical. Medicul dvs. vă va efectua și alte analize necesare stabilirii diagnosticului și diferențierii de alte boli ale ficatului, cum ar fi hepatitele cronice virale B sau C, care pot fi responsabile de modificări sau se pot asocia cu steatoza hepatică. Dacă sunteți obez, diabetic sau dacă beți frecvent băuturi alcoolice, efectuați periodic analize (ALT, eventual și AST) pentru depistarea afectării hepatice.

Ce trebuie să fac pentru a preveni steatoza hepatică? Care sunt factorii de risc?

Dacă aveți tendința la îngrășare, evitați alimentele bogate în calorii (grăsimile, dulciurile,



făinoasele) și, obligatoriu, băuturile alcoolice, creșteți nivelul activității fizice zilnice (cel puțin 30 min pe zi). Dacă obișnuiți să consumați băuturi alcoolice, amintiți-vă că băutura, mai ales consumată zilnic sau aproape zilnic, chiar în cantități moderate, poate duce la ciroză hepatică. Asta se întâmplă mai ales la cei care au rude de sânge ce au sau au avut ciroză alcoolică (există o predispoziție genetică în această direcție).

Slăbiți pentru a ajunge cât mai aproape de greutatea ideală. Mâncați de cel puțin 3 ori pe zi, de preferință chiar de 5 ori pe zi, în cantități mici, pentru a nu ajunge la senzația de sațietate și, în același timp, a preveni și foamea intensă. Fructele și legumele satură fără a aduce un aport energetic ridicat și conțin vitaminele necesare organismului. De aceea, consumați la fiecare masă fructe și legume, dar nu evitați proteinele, mai ales cele de natură animală (carne slabă, lactate sărace în grăsimi, ouă), care sunt necesare pentru regenerarea ficatului. Ficatul are o mare capacitate regenerativă, celulele distruse sunt înlocuite cu altele tinere, cu condiția ca în organism să fie prezente toate substanțele necesare și substanțele toxice să fie în concentrații minime.

Nu există alimente interzise, cu excepția băuturilor alcoolice și unele medicamente care sunt toxice pentru ficat. Evitați orice medicamente care nu sunt prescrise de medic, inclusiv așa-numitele suplimente nutritive, care pot fi, și ele, toxice pentru ficat, deși această toxicitate nu este anunțată pe etichetă (suplimentele alimentare nu sunt studiate de producători din punctul de vedere al toxicității hepatice).

Masa de dimineață poate fi mai consistentă pentru că activitatea diurnă va consuma calorii ingerate. Masa de seară trebuie să fie, însă, foarte săracă în calorii, pentru că, în timpul nopții, consumul de energie este minim, și excesul de calorii ingerate se va depune sub formă de grăsimi, în ficat și în țesutul adipos, de unde se mobilizează cu dificultate.

Medicamentele hepatoprotectoare nu au efect dacă se continuă consumul de băuturi alcoolice și dacă nu reveniți spre greutatea normală, așa că nu vă bazați pe ele pentru prevenirea bolii.



Ce trebuie să fac dacă s-a stabilit diagnosticul de steatoză hepatică?

Dacă vi s-a depistat steatoză hepatică sau steatohepatită, urmați cu strictețe sfaturile medicului privind dieta, efortul fizic și eventualele medicamente recomandate și prezentați-vă la controale periodice pentru a constata îmbunătățirea stării sau a surprinde o eventuală evoluție nefavorabilă a bolii. Schimbați-vă modul de viață, adoptând măsurile necesare vindecării bolii. Nu uitați că, probabil, aveți o sensibilitate particulară a ficatului, care nu va dispărea și, chiar dacă analizele s-au normalizat, boala poate reveni dacă reluați obiceiurile proaste privind băutura, alimentația și activitatea fizică.

În cât timp să mă aștept ca boala să se vindece?

Încărcarea grasă a ficatului se poate rezolva în decurs de 6 luni de dietă și tratament și, de aceea, controlul medical va fi recomandat la intervale de cel mult 6 luni. **Boala nu se vindecă, însă, definitiv și trebuie să păstrați dieta întreaga viață**, pentru a preîntâmpina reapariția steatozei și evoluția ei spre ciroză hepatică. Persistența unor valori ușor crescute ale transaminazelor în ciuda regimului corect menținut, poate fi întâlnită uneori și nu este totdeauna un semn de progresiune a bolii. 📌

Dr. Ioan-Mihai Greceanu

Medic primar medicină internă și gastroenterologie,
doctor în medicină

Surprize fără vârstă – pentru bunici, părinți și copii

Indiferent de anii pe care îi avem în dotare, nimeni și nimic nu are dreptul de a ne umbri bucuria descoperirii unei surprize: valul de emoții cu care dăm târcoale ambalajului, gestul nerăbdător și aproape obscen cu care sfâșiem ambalajul îngrijit și cochet, activarea tuturor canalelor senzoriale cu care ne evaluăm obiectul surprizei și fericirea posesiei. Chiar dacă surpriza e o modestă jucărie de plastic cu ajutorul căreia ne exersăm laconic îndemânarea și care, în scurt timp, va experimenta neglijența pe undeva, instinctele noastre de vânător ancestral savurează prada simbolică.



Indiferent că se apropie Sărbătoarea Pașcală, Crăciunul, Untold sau Neversea, surprizele sunt binevenite. Doar că uneori sunt atât de mari și de vii, încât suntem copleșiți.

Cum ar fi dacă v-ați planifica vacanța de vis cu un an înainte și când v-ați face bagajul pentru cele câteva zile minunate pe care le-ați pus în topul dorințelor fierbinți, v-ați da seama că matematica fiziologiei feminine vă obligă să faceți loc în bagaj mai mult pentru tampoane decât pentru prezervative?

Cum ar fi dacă în pozele de absolvire sau de nuntă/botez, în locul rochiei proiectate și desăvârșite după luni de căutări și negocieri, ar atrage atenția acneea protagonistei?

Cum ar fi dacă în loc să vă bucurați că ați făcut o economie la capitolul tampoane cumpărate lunar pentru adolescența dumneavoastră minoră, care folosește pilulele contraceptive, ar trebui să acceptați realitatea din cabinetul ginecologului: un film science fiction derulat pe un ecran alb-negru, în care o creatură mică și zglobie pare că vă recunoaște și se zbenguie sprintărară și fără grijă pentru inima voastră care o ia razna, fără nici un pic de înțelegere

pentru speranța îndreptățită de a trece la etapa de Bunici doar peste câțiva ani?

Surpriză! Facem orice se poate să ieșim din impas!

Chiar așa? Când rezolvarea situației presupune riscuri majore pentru viața și sănătatea psihologică a unui copil minor care nu are discernământ acum, dar care va crește și va judeca diferit experiența prin care a fost nevoit să treacă?

Poate că a sosit vremea să ne adaptăm și să ne croim singuri dimensiunea surprizei. În situații de criză, suntem dispuși să ne asumăm riscuri inutile fără să clipim sau să le trecem măcar o clipă prin filtrul gândirii.

Nu există panaceu universal, dar există soluții civilizate și la îndemână, care pot transforma o angosă într-o surpriză plăcută, doar că necesită un pic de planificare și un pic de discernământ.

Ce v-ar „mișca” suficient încât să luați o decizie înțeleaptă pentru a evita situațiile neplăcute?

Fără a cădea în extreme, la consultul ginecologic de rutină ating întotdeauna subiectul contracepției, indiferent de vârsta pacientei (dacă este în etapa de vârstă fertilă).

Mă uimește de multe ori calitatea îndoielnică a informațiilor pe care pacientele le posedă în legătură cu contracepția hormonală. Îngrașă, afectează fertilitatea, câte și mai câte. N-or fi ele perfecte, Doamne ferește, dar nici atâtea belele nu au. Sunt milioane de utilizatoare, zeci de ani de studii, care nu pot fi trimise pe apa Sâmbetei de amorul artei.

Responsabilitatea prescrierii și a utilizării lor este în egală măsură a medicului și a pacientei, iar citirea prospectului este un act de respect față de propria persoană în momentul în care alegi să folosești un produs. Perfecțiunea și garanția 100% nu există în medicină, dar alegerea unui preparat pentru care balanța folosirii înclină clar în favoarea beneficiilor, este calea preferată. Despre pilulele contraceptive vorbim de ani buni, cunoscându-le toate hibe precum și toate bonusurile pen-



Nu pica în plasa neprevăzutului!

**Intră pe www.planificaneprevazutul.ro
și află cum să eviți surprizele nedorite!**



tru care le iubim și suntem dependenți de ele: ne dau liniște și bucurie în viață, scutindu-ne de multe dureri de cap.

De aceea, prescrierea lor e un act medical, iar furnizarea informațiilor complete despre starea de sănătate și administrarea lor corectă este responsabilitatea utilizatoarei. Un joc serios cu reguli clare, cunoscute, pe care le acceptăm pentru că vrem să fim frumoase, să știm când vom avea menstruație sau când să o mai amânăm sau să decidem când suntem pregătiți pentru a deveni părinți.

Cum ne descurcăm însă cu capitolul „neprevăzut”? Ce mai includem în el?

De câțiva ani apar tot mai multe articole în presa medicală de specialitate despre disruptori endocrini: substanțe chimice create de om în decursul timpului, cu structură asemănătoare hormonilor, care acționează pe receptorii hormonal și le perturbă funcția normală. Mă voi referi strict la acele substanțe cu efect pe sferă genitală, care conform studiilor actuale au efect dovedit în creșterea frecvenței fibroamelor uterine, endometriozei, infertilității, malformațiilor apărute în viața intrauterină, a diverselor tipuri de cancer.

endocrinolog pediatru, a prezentat o amplă lucrare dedicată disruptorilor endocrini care nu sunt deloc așa de departe de noi pe cât ne-am dori. Insecticide, pesticide, noxe pe care le inhalăm în traficul zilnic, dar în egală măsură și produși aparent inocenți din ograda proprie: aditivi din produsele cosmetice, din substanțele cu care facem o curățenie extraordinară pe acasă, din plasticul în care ne bem cafeaua matinală... lista acestora este lungă.

Tot el spunea că o gravidă folosește în medie între 20 și 30 de produse cosmetice/zi, în lumea civilizată.

Așadar, m-am gândit să vă spun, înainte de a fi dezamăgiți de acest scenariu apocaliptic, că poate merită să lăsăm deoparte mantia de atoateștiutori cu care ne mascăm uneori, pentru că nu trebuie să avem întotdeauna dreptate și să luăm deciziile perfecte, fără nici un risc, deoarece acest lucru nu mai e posibil. Să ne bucurăm de viața pe care o putem face frumoasă și savuroasă atât de simplu: să ne spoim mai puțin, cum ar zice bunica, și să ne iubim mai mult! 

La ultimul congres European de Ginecologie, profesorul Charles Sultan de la Montpellier,

Dr. Ucenic Elena

Medic primar obstetrică și ginecologie

RICHTER VITA IMONUDUO

**Supliment alimentar complex,
cu efect tonic**

Richter Vita ImunoDuo este recomandat persoanelor care efectuează muncă intelectuală intensă, studenților și elevilor care se pregătesc pentru examene. Este benefic în caz de deficiențe vitaminice și minerale.

Richter Vita ImunoDuo comprimate filmate conține: vitamina C 60 mg, vitamina E 10 mg, zinc 15 mg, extract din rădăcini de Ginseng 14 mg, extract din semințe de Guarana 182 mg, cafeină 40 mg.



 **GEDEON RICHTER**

RICHTER VITA PROSTAMIX

**Supliment alimentar cu conținut de
extracte de plante**

Richter Vita ProstaMix ajută la menținerea funcționării sănătoase a prostatei și contribuie la eliminarea normală a urinei; se recomandă în caz de necesitate de a urina mai des, în special în timpul nopții; jet urinar slab sau întrerupt.

Richter Vita ProstaMix comprimate filmate conține: extract uscat din fruct de Palmier pitic 400 mg, extract uscat din rădăcină de urzică 100 mg, extract uscat de splinută 60 mg.



 **GEDEON RICHTER**

Prediabetul este reversibil? Cum?

Prediabetul nu este o boală în sine, dar dacă nu se aplică măsuri de terapie medical-nutrițională, în timp se va instala diabetul zaharat de tip 2. Prediabetul este reversibil, cu condiția să fie identificat din timp și să se schimbe stilul de viață.



Începem prin a defini noțiunea de prediabet ca fiind o valoare glicemică la limita superioară, fără a depăși valoarea maximă admisă ca limită superioară. Vorbim astfel de o valoare a glicemiei aflată aproape de pragul de sus al valorilor normale, însoțită de factori de risc adiționali. Valorile de referință pentru glicemie sunt, desigur, cu variații de la laborator la laborator, între 80-120mg/dl, măsurate pe nemâncate de cel puțin 8 ore.

Persoanele care sunt încadrate ca având prediabet sunt acelea care au, spre exemplu, o valoare a glicemiei de 117mg/dl pe nemâncate și o valoare modificată obținută la testul de toleranță la glucoză pe cale orală (TTGO), spre exemplu, valoarea la două ore după ingestia de 75g glucoză să fie între 140 și 199mg/dl. O altă valoare care definește prediabetul este Hemoglobina glicozilată (HbA1c) care va fi între 5,7% și 6,4%.

În practica medicală se recomandă testarea pentru prediabet la persoanele cu factori de risc adiționali, așadar, pacienții cu obezitate în special abdominală, pacienții hipertensivi și pacienții cu nivele crescute ale colesterolului sunt candidații ideali pentru a fi evaluați. O astfel de evaluare se va face tuturor pacienților cu aceste caracteristici, chiar dacă aceștia sunt asimptomatici.

Prediabetul nu este o boală în sine și nu va fi tratat medicamentos, el fiind reversibil dacă se aplică măsurile de terapie medical nutrițională corecte și vor fi tratați și corectați factorii de risc care au dus la apariția acestei condiții patologice în primul rând. Dacă nu se aplică aceste măsuri, în timp se va instala diabetul zaharat de tip 2, care este o boală și trebuie tratat cu medicație, fie ea orală (medicamente), fie ea injectabilă (insulină), în cazul în care dieta și exercițiul fizic nu mai sunt suficiente pentru a menține în ținte valoarea glicemiei.

În cele ce urmează, vom vorbi despre modul de abordare pentru a putea reversa prediabetul. Începem cu terapia medicală nutrițională aplicabilă în această patologie: prima regulă este schimbarea stilului de viață; nu este suficientă o simplă dietă ținută pe o perioadă scurtă și apoi să ne întoarcem la vechile obiceiuri alimentare. Trebuie să avem o nouă abordare asupra mâncării, trebuie să ne reorganizăm modul în care mâncăm; ce, cât și cum mâncăm. Ca și alimente, este bine să le evităm pe cele intens procesate, pe cele cu conținut mare de zahăr și grăsimi, este recomandat să consumăm cât mai multe legume pentru aportul de fibre, fructe pentru aportul de fructoză (zahăr din sursă naturală). Recomandările internaționale sunt de a avea 5 porții pe zi de legume și fructe (două de fructe, în limita a maxim 300g de fructe pe zi și trei de legume). În ceea ce privește aportul de carne, acesta este recomandat ca o porție pe zi de maxim 100-150 grame, consumată fiartă, coaptă sau la cuptor, nu prăjită în baie de ulei. Nu sunt recomandate produsele procesate din carne de genul mezelurilor; acestea au un conținut ridicat de sare, nitriți, nitrați și de grăsimi, fiind astfel nesănătoase și neagreate în alimentația zilnică.

A doua direcție pe care trebuie să ne concentrăm este controlarea factorilor de risc, aceștia



trebuie ținuti sub control și rezolvați pe cât posibil. Primul pe care putem să îl adresăm este obezitatea; acest factor de risc poate fi rezolvat prin dietă și exercițiu fizic. S-a dovedit științific că o scădere a greutatei actuale cu doar 5-10% aduce îmbunătățiri asupra întregului organism. Dacă scădem greutatea corpului, se modifică toți parametrii analizelor de laborator, glicemie, colesterol, HDL-colesterol, LDL-colesterol, acid uric (pot fi aduse la limitele normale doar prin dietă și scăderea masei corporale).

Alt factor de risc, dislipidemia (valori crescute ale grăsimilor în sânge), poate fi și el controlat prin dietă, prin măsurile amintite mai sus. Dieta este extrem de importantă în managementul acestei boli, împreună cu medicație specifică, statine și fibrati, care sunt și ele necesare de cele mai multe ori.

O altă direcție este menținerea tensiunii arteriale în ținte, prin medicație specifică și o alimentație săracă în sare. Este important să scădem valorile hipertensiunii, deoarece aceasta este și un factor de risc cardiovascular important care poate duce la probleme grave de sănătate, cum ar fi infarctul de miocard sau accidentul vascular.

În concluzie, putem spune că este doar în slujba noastră să controlăm și să reducem factorii de risc, astfel încât să reversăm prediabetul și să redevenim sănătoși. ▣

Dr. Oana Parlițeanu

Medic nutriție, diabet, boli metabolice

De ce cade părul?

Părul este simbolul frumuseții. Ne mândrim cu el, îl îngrijim, îl coafăm, îl vopsim, îl arătăm tuturor cu mândrie, ba mai mult, îl modelăm după chipul și asemănarea noastră. Ce ne facem însă când începe să cadă? E normal sau trebuie să ne îngrijorăm?



Acest proces de cădere a părului poate spune multe despre bolile cu care se confruntă organismul tău. E timpul să iei măsuri pentru ca acest proces să nu fie ireversibil.

Te-ai gândit vreodată câte fire de păr ai în cap? Ei bine, specialiștii spun că în medie 100.000 de fire de păr. Fiecare folicul produce un singur fir de păr care crește câte un centimetru pe lună. Știu pe cineva care chiar s-a apucat să facă calcule... un centimetru pe lună înseamnă că în 10 luni va avea 10 centimetri... Dar ce nu știa persoana respectivă este că, după ce crește timp de 2-6 ani, părul se oprește din crescut, apoi cade, fiind înlocuit cu alt fir de păr. Și apoi procesul o ia de la capăt. Dar mai trebuie să știi că nu se întâmplă cu toate firele de păr în același moment acest „circuit”. Dacă ar fi așa am cheli și apoi ne-ar crește iar. În orice moment, 85% din păr este în creștere, iar restul se „odihnește”, po-

trivit siteului webmd.com. Bine, bine și ce ne facem totuși, atunci când părul cade masiv?

Căderea părului, fenomen cunoscut și sub denumirea de calviție sau alopecie, poate să ne dea bătăi de cap încă de la 18 ani, frecvența sa crescând odată cu înaintarea în vârstă. Spre deosebire de bărbați, în cazul cărora 1 din 3 se luptă cu semnele calviției încă de la 30 de ani, ca mai apoi, la 50 de ani, aproximativ 50% din ei să fie afectați, numărul femeilor care se luptă cu acest fenomen este mai redus, procentul clasându-se între 2-3%. Cu toate acestea, femeile pot să accelereze procesul de cădere a părului cu ocazia coafării și colorării lui repetate. Nu în ultimul rând, modificările hormonale sau afecțiunile subiacente, pot și ele influența sănătatea părului nostru.

În cazul alopeciei androgenogenetice (cel mai comun tip de pierdere difuză a părului scalpului), vorbim despre o afectare în grade variate a femeilor și bărbaților. Astfel că, acest fenomen afectează 80% dintre bărbați și 60% dintre femeile ajunse la 60 de ani.

În cazul femeilor, modificările endocrine sunt cele care cauzează alopecia indusă de hormoni androgeni, aceste dereglări având drept sursă posibilele tumori, ovarul polichistic sau modificările secreției suprarenalei.

Cauzele căderii părului:

- Alimentația echilibrată este secretul vieții sănătoase. Alimentația defectuoasă, sau mesele formate din alimente sărace în vitamine, proteine și minerale, sunt cei mai frecvenți factori care pot să declanșeze că-

- derea părului. Dereglările în alimentație precum anorexia sau bulimia, persoanele care țin un regim alimentar strict pentru o perioadă lungă de timp sau cele care au slăbit mult într-un timp scurt, sunt predispuse unui risc ridicat de cădere a părului. Alte cauze care pot duce la căderea părului sunt deficitul de vitamine și anemia (cauzată cel mai frecvent de lipsa de fier), doi factori care nu mai permit foliculilor de păr să obțină nutrienții necesari, provocând astfel slăbirea rădăcinii părului și, evident, căderea acestuia.
- Lipsa cărnii din alimentație atrage după sine lipsa fierului din organism. Tocmai de aceea, vegetarianii se pot confrunta cu problema căderii părului.
 - Problemele glandei tiroide și diabetul sunt doar două dintre bolile care pot provoca dereglări hormonale și care pot atrage după sine căderea firelor de păr. În cazul femeilor, sindromul ovarelor polichistice poate cauza căderea părului sau apariția acestuia în zone precum mâinile sau fața.
 - Unele tratamente sau medicamente pot declanșa căderea părului. Citostaticele, tratamente folosite în lupta împotriva cancerului au un efect deosebit de puternic. Însă, chiar și tratamentele care ne afectează mai puțin pot avea efecte negative asupra părului.
 - Bolile pielii, precum dermatita seboreică, ne pot afecta încă din adolescență și pot să provoace căderea părului. În aceste cazuri, părul se regenerează, însă este nevoie să consulți un medic dermatolog și, desigur, să acorzi timpul necesar pentru vindecare.
 - Așa cum am menționat deja, coafarea părului, vopsirea și îndreptarea lui sunt factori care, în timp, pot duce la căderea părului. Traumatizarea scalpului prin purtarea părului strâns într-o coadă, implică o tensiune la nivelul scalpului care determină deteriorarea foliculilor și căderea firelor de păr. Afecțiunea poate deveni permanentă dacă părul este ținut strâns pentru o perioadă lungă de timp.
 - Stresul ne afectează din mai multe puncte de vedere și iată că acesta are o legătură strânsă cu fenomenul pierderii părului. Stresul poate cauza nu doar căderea părului ci și oprirea creșterii acestuia. Așa că, în termen de 2-3 luni, firele de păr pot să cadă în urma unei simple pieptănări, dat fiind faptul că rădăcina firelor este afectată. Stresul poate fi

Soluții împotriva căderii părului:

Iată ce puteți face în cazul în care vă confrunțați cu fenomenul de cădere a părului:

- Cheia sănătății stă în alimentație, așadar trebuie să te asiguri că ai un regim alimentar diversificat și bogat în proteine, minerale și vitamine.
- Analizele de sânge făcute periodic pot să stabilească dacă există o lipsă de vitamine sau fier în organism. Asigură-te că îți faci analizele periodic, deoarece, uneori, o alimentație bogată nu poate suplini cantitatea necesară de vitamine de care ai nevoie, așa că organismul trebuie ajutat cu vitamine, minerale și fier în formă medicamentoasă.
- Calitatea produselor pe care le folosești pentru îngrijirea și curățarea scalpului este importantă. Asigură-te că șamponul folosit nu îți provoacă iritații. În cazul unui scalp sensibil, poți utiliza șampon pentru bebeluși, întrucât formula acestuia este mai blândă și mai delicată.
- Încearcă să utilizezi fixativ, spumă, sau orice altă substanță chimică doar când este nevoie și vopsește-ți părul doar când este absolut necesar. Totodată, după spălare, este bine ca părul tău să se usuce singur. Dacă este nevoie, folosește uscătorul la intensitate minimă. Nu în ultimul rând, pentru a evita ruperea firelor de păr, asigură-te că îți aranjezi părul doar după ce s-a uscat complet.
- În cazul în care observi căderi masive de păr, primul pas este să consulți un medic dermatolog. Pe baza informațiilor primite de la tine (antecedente familiale, tratamente urmate, sau regimul tău alimentar), acesta va putea stabili un diagnostic.
- Chiar dacă în unele cazuri căderile de păr sunt temporare, acestea pot fi un mod în care organismul tău încearcă să îți comunice ceva, de aceea nu trebuie să le ignori. Căderile masive de păr pot ascunde probleme grave care necesită atenția ta și ajutorul unui medic.

factorul declanșator al fenomenului prin care celulele albe din organism atacă foliculii de păr, cauzând căderea părului de pe anumite porțiuni ale scalpului și care se poate extinde și la nivelul părului de pe corp. Odată cu îndepărtarea problemei care atrage după sine stresul, părul începe să își revină, însă întregul proces poate dura câteva luni. 🟩

Dr. Valentin Boldea

Medic primar Medicină de Familie

Avocado pentru un sistem nervos și o imunitate „de fier”

Știați că avocado conține cu 35% mai mult potasiu decât o banană? Datorită acestui conținut bogat de potasiu are capacitatea de-a regla tensiunea arterială. Nu este însă singurul beneficiu asupra sănătății. Consumul de avocado, fructul minune care provine din America Centrală, are efecte benefice asupra sistemului nervos, imunității, dar și efecte anticancerigene. Aflați de ce femeile au un argument în plus să introducă în alimentație avocado și cum îi ajută pe copii acest fruct miraculos.



Un fruct de avocado conține în jur de 22,5 g de grăsimi. Nu vă speriați când auziți de grăsimi, fiindcă două treimi din cele conținute de avocado sunt grăsimi mononesaturate, adică bune. Grăsimile din avocado cresc colesterolul bun (HDL) și

scad colesterolul rău (LDL), iar trigliceridele se transformă într-un adevărat adjuvant nutrițional pentru persoanele care luptă cu dislipidemia. Vestea bună pentru cei care au probleme cu greutatea, respectiv sunt subponderali și se chinuie să se îngrășe, este că avocado îi poate ajuta să crească în greutate în mod sănătos și armonios, ajutându-i la dezvoltarea țesutului muscular. Cei care vor să slăbească nu trebuie să evite avocado, din cauza conținutului mare de grăsimi. Trucul este să nu consume avocado în partea a doua a zilei sau la cină. În plus, trebuie să știe că fructele de avocado conțin foarte puțină fructoză, principala vinovată de predispoziția spre îngrășare.

Sănătatea sistemului cardiovascular

Avocado este bogat în vitamina B6 și acid folic, două substanțe care reglează nivelul homocisteinei. De ce este atât de importantă homocisteina? Pentru că homocisteina în cantitate mare poate avea efecte toxice, crescând riscul bolilor cardiovasculare. Așadar, normalizarea ei protejează inima de necazuri, iar avocado (prin vitaminele pe care le are

În compoziție, inclusiv vitamina E, la care se adaugă grăsimile mononesaturate și acidul oleic) poate realiza o protecție cardiacă și poate susține activitatea inimii. În concluzie, consumați avocado dacă doriți să vă scădați nivelul colesterolului, să vă reglați tensiunea arterială și să vă reduceți riscul de-a face un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral. Tot avocado este cel care are puterea de-a fluidiza sângele și împiedica formarea cheagurilor de sânge.

Imunitate ridicată și sistem nervos sănătos

Avocado conține glutatation, o proteină cu rol esențial în funcționarea optimă a sistemului imunitar și a sistemului nervos. Consumul acestui fruct vă ajută să întârziati procesul de îmbătrânire a organismului, prin antioxidanții din compoziție. Mai mult, vitamina E din acest fruct neutralizează radicalii liberi care distrug celulele creierului. Prin urmare, avocado joacă un rol important în prevenirea pierderii memoriei și accelerarea bolilor mentale în cazul pacienților diagnosticați cu Alzheimer.

Un argument în plus pentru femei

Poate nu știți, dar 250 g de avocado pe zi asigură femeilor însărcinate un sfert din doza de acid folic recomandată zilnic, așa că fructul este mai mult decât recomandat în perioada de sarcină. Doamnele care suferă de sindromul premenstrual nu trebuie să-l ocolească, fiindcă vitamina B6 din avocado, care ajută la asimilarea fierului, este de mare ajutor în cazul acestora. Mămicile preocupate de diversificarea alimentației bebelușilor pot introduce cu încredere avocado încă de la vârsta de 6 luni, fiind ușor digerat de cei mici. În plus, avocado este indicat în special bebelușilor cu dificultăți în alimentație deoarece are un aport caloric ridicat. Și dacă nu aveți prea multă inspirație cum să-l consumați, găsiți la rubrica Bucătăria Vita din paginile acestui număr 3 rețete cu avocado.



Copiii și tinerii care depun un efort intelectual susținut pot consuma fără probleme avocado pentru a-și stimula memoria, datorită bogăției sale în magneziu și fosfor. Fiind și o sursă bogată de vitamina C, un alt antioxidant puternic, fructul ajută la întărirea sistemului imunitar și la prevenirea cancerului. Se știe că vitaminele A, C, B6, B12 și K protejează sistemul imunitar, cognitiv și nervos, toate acestea regăsindu-se în avocado.

Lupta împotriva cancerului

Proprietățile antioxidante puternice fac din avocado un aliat în lupta împotriva diverselor tipuri de cancer, prin urmare este recomandat pentru a preveni maladia secolului. Potrivit unor cercetători japonezi, coordonați în cadrul unui studiu de către profesorul Hirokazu Kawagishi, avocado are capacitatea de a proteja ficatul împotriva cirozei. De asemenea, anumiți compuși existenți în acest fruct inhibă și distrug celulele cancerului oral. Nu în ultimul rând, conținutul bogat de acid oleic, un compus care inhibă dezvoltarea tumorilor maligne la nivelul sânilor și prostatei, previne cancerul mamar și de prostată. 

Alexandra Mănăilă

Jurnalist specializat în domeniul medical

APLICAȚIA CARE NE „AMINTEȘTE” SĂ BEM SUFICIENTĂ APĂ

Ilieș Maria

Gedeon Richter România



Fără dar și poate, apa este seva vieții întregii naturi. Pentru sănătatea și bunăstarea noastră, apa nu este doar necesară ci și vitală.

Drink Water Reminder

Aplicația **Drink Water Reminder** este extrem de ușor de utilizat, fiind potrivită pentru utilizatori de toate vârstele.

Pe lângă posibilitatea de calcul a cantității de apă necesară în funcție de sex, greutate, înălțime sau de climatul în care locuiești (cald/rece), aplicația este configurabilă și în funcție de programul tău zilnic (ora de trezire și cea de culcare). Acest lucru te asigură că nu vei primi notificări nedorite în toiul nopții.

Pentru o bună evaluare a nivelului de hidratare zilnic, aplicația îți pune la dispoziție statistica situației consumului de apă.

Cu o asemenea aplicație nu vei putea doar să dezvolți un obicei sănătos, ci îl vei controla și evalua, literalmente, cu vârful degetelor.

Preț: Gratuit

Disponibil pentru

Deși apa pare o substanță banală pe care o regăsim cu relativă ușurință în natură, ea este cea care face posibilă viața la nivelul planetei noastre. Consumul de apă este necesar nu doar pentru a ne stămpăra senzația de sete, ci și pentru a ne menține sănătoși. Viața cotidiană extrem de încărcată ne face uneori să uităm de lucrurile cu adevărat importante, inclusiv să consumăm cantitatea de apă necesară pentru a menține echilibrul fluidelor din organism.

Fie că vrem să acceptăm sau nu, trăim în era tehnologiei, iar aceasta începe să ocupe un loc tot mai important în rutina noastră zilnică. Digitalizarea ne vine în ajutor prin facilitarea modului în care întreprindem anumite acțiuni, ajutându-ne nu doar să acționăm "smart not hard" dar și să străbatem distanța dintre noi și cei dragi, deschizând noi căi de comunicare și interacțiune. Mai mult decât atât, aplicațiile care ne ajută să ne organizăm activitățile într-un mod modern, rapid și ușor de controlat, devin din ce în ce mai populare.

Drink Water Reminder este aplicația special menită să ne amintească să consumăm apă atunci când programul nostru este mult prea încărcat sau când pur și simplu nu simțim senzația de sete.

Nu uita aceste detalii foarte importante pentru sănătatea ta:

- Apa ne ajută să menținem echilibrul caloric.
- Apa stimulează nivelul de energie.
- Apa ne ajută să avem o piele hidratată și un ten de învidiat.
- Apa împiedică dezvoltarea diferitelor boli ale rinichilor.
- Apa reduce stresul. Un corp deshidratat este un corp stresat.
- Apa este nutrientul esențial pentru creșterea masei musculare.

Cum obiceiurile sănătoase nu se instalează peste noapte, iată câteva sfaturi practice care îți pot fi de ajutor, pe lângă aplicația care „te va trage de mânecă” de fiecare dată când a sosit timpul să bei apă:

- Bea apă de îndată ce te trezești. Seara, înainte de culcare, asigură-te că ai pe noptieră un pahar cu apă proaspătă, pentru ca primul lucru pe care îl vei face dimineața va fi să îl bei.

Știați că....

... senzația de sete apare când pierdem 1% din cantitatea de apă din organism?

- Asigură-te că ai mereu o sticlă de apă cu tine. Dacă programul tău este unul încărcat, asigură-te că ai mereu o sticlă de apă cu tine, pentru a nu rata niciun reminder pe care aplicația ți-l va transmite.
- Dă aromă apei pe care o bei. În cazul în care nu ești fan apă, îi poți da un plus de aromă adăugând în ea puțină zeamă de lămâie, mentă, câteva felii de castravete/ghimbir sau infuzează fructele tale favorite (afine, portocală, pepene galben).
- Bea apă înainte să mergi la toaletă. Mersul la toaletă implică o „mică excursie” care ne obligă să ne ridicăm de la birou, dacă suntem la muncă, spre exemplu. Înainte să intri la baie, asigură-te că treci pe la bucătărie și bei un pahar cu apă.
- Bea apă înainte să te pui la somn. Organismul tău are nevoie de hidratare și în timpul somnului, așadar un pahar de apă înainte să te pui la culcare este mai mult decât binevenit.

Fără îndoială, apa este primul și cel mai eficient medicament.

Asigură-te că bei zilnic cantitatea de apă de care ai nevoie! 



TREI REȚETE PE BAZĂ DE AVOCADO

Lumea se ferește de avocado, din cauza gustului, care nu e apreciat de oricine și a conținutului bogat în grăsimi. Dar bucătarii renumiți apreciază fructul minune, pentru calitățile sale și îl utilizează adesea în preparate. Folosind fructul avocado în bucătărie, puteți face un meniu complet compus dintr-o supă cremă de avocado cu măr și nuci, care nu necesită fierbere, așa că felul întâi se prepară rapid, o carbonara surprinzătoare la felul doi, care nu presupune să stați prea mult în bucătărie, iar pe post de desert o înghețată savuroasă cu avocado și fistic.



Rețete recomandate de
clubulgrasilor.ro



Supă de avocado cu măr și nuci



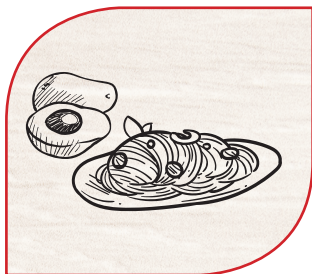
INGREDIENTE

- ✓ 2 fructe de avocado bine coapte
- ✓ 2 castraveți mici
- ✓ 1 măr verde
- ✓ 2 căței de usturoi
- ✓ sucul de la o jumătate de lămâie
- ✓ câteva frunze de busuioc proaspăt
- ✓ 250 ml apă plată sau apă fiartă și răcită
- ✓ sare și piper
- ✓ jumătate de linguriță de fulgi de chili
- ✓ 50 g miez de nucă

MOD DE PREPARARE

Curățați castraveții, usturoiul, mărul, fructele de avocado, adăugați apa și sucul de lămâie și le mixați în blender sau în robotul de bucătărie timp de 3-4 minute până obțineți consistența unei creme. În farfurie, atunci când serviți supa cremă, adăugați nuca mărunțită, busuioc, fulgi de chilli.

Carbonara cu avocado



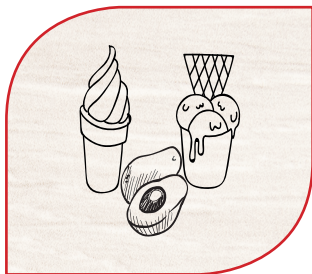
INGREDIENTE

- ✓ 200 gr spaghetti
- ✓ 1 - 2 avocado
- ✓ 1 cățel de usturoi
- ✓ 1 lingură de pesto
- ✓ 2 linguri de ulei de măsline
- ✓ puțin parmezan ras
- ✓ sare și piper

MOD DE PREPARARE

Puneți spaghettiile în apă clocotită și fierbeți-le conform timpului indicat pe ambalaj (aproximativ 10 minute), astfel încât să fie puțin al dente. Între timp, curățați avocado și amestecați pulpa cu usturoiul, cu pasta de pesto și uleiul de măsline, la mixer, astfel încât pasta să fie cremoasă. Amestecați cu spaghettiile fierte și scurse în prealabil, puneți sare și piper, iar deasupra presărați parmezan ras.

Înghețată din avocado cu fistic



INGREDIENTE

- ✓ 2 avocado coapte
- ✓ 100 ml lapte
- ✓ 220 g lapte condensat îndulcit la cutie
- ✓ 1 linguriță suc de lămâie
- ✓ 1 linguriță cu vârf de pastă de fistic
- ✓ fistic pentru decor

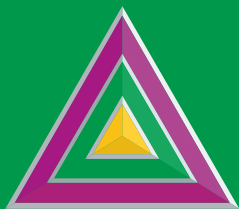
MOD DE PREPARARE

Curățați cele două fructe de avocado de coajă, le tăiați în felii și le pasați împreună cu laptele și cu laptele condensat. Adăugați 1 linguriță de suc de lămâie, pasta de fistic și mixați la blender până se omogenizează compoziția. Puneți crema într-un vas, dacă nu aveți forme speciale de înghețată, decorați cu fistic tăiat în cuburi sau felii și puneți înghețata în congelator peste noapte. A doua zi o puteți savura!

Poftă bună!

Dragi cititori, vă invităm și în acest număr al revistei Richter Vita la o integrămă, soluția fiind denumirea unuia dintre factorii externi care pot influența în bine HTA arterială:

TREMURĂ LA MASĂ	UNA DIN ALEA	A SE UMFLA	PERSOANA MEA	IMITĂ BROASCA	PRIND TABLELE
REVEDERI ALE MATERIEI	BUN LA COMPARAT	ȚIN SLUJBELE	TRATAT CU ALII	NU SE MAI SATURĂ	UNUL DIN MOSCOVA
ARATĂ DIRECȚIA!		DANS SPANIOL		SUNET ÎNALT	
OFERTA DIN ZIAR!		SE ȚINE DE OI		ZONA SPECIEI	
	VERDE LA MASĂ				STAU LA MARGINI!
	ÎN MOD SPECIAL				ȚAP MIC
ADMIS CA ATARE			NOR DE ALBINE		LOȚ DE BAȘTINĂ
MASA DE SEARĂ					
		ÎN ACELAȘI FEL			
		VAI DE MINE!			
CREANGĂ SUBȚIRE			SALUT SCURT	ACORDUL MIRILOR	UMBLĂ DE COLO - COLO
CUREA HIPICĂ			LOCUL STELELOR	ÎNDEMÂNĂRI	
		A DA ROATĂ			PETE PE DOS!
		GRUPURI DE CINCI			LOCURI SECRETE
	PRĂJITURĂ CU CREMĂ			LOC LA TEATRU	
	LADĂ MICĂ			INTERIOR DE VILĂ!	
		MERG ÎN SUS			
		MAREA DE SPICE			
MARGINI DE TOC!			A RĂMĂNE MIRAT		VORBĂ URĂTĂ
PASĂRE RĂPITOARE			ZECE SUTE		
		MIHAI LUPESCU		OBSEDAT DE MODĂ	
		IEȘIT LA VOT		A SE PĂZI	
GAZ DE SONDĂ			FATA MAMEI		
CEL DIN FRUNTE			FRUCTUL ISPITEI		
	PRIMUL NIVEL				
	GRUP DE BĂRBAȚI				
ÎN GRUP			VASE MARI DE SÂNGE		
BONE					
ARTĂ					
					SUNT ÎN FAȚĂ



AFLAMIL cremă

15 mg/g, tub de 60 g



este recomandat în:

- ▶ dureri de spate, lumbago
- ▶ gât înțepenit
- ▶ dureri articulare
- ▶ luxații, entorse
- ▶ contuzii, întinderi musculare

Aflamil cremă se aplică de trei ori pe zi, prin masare ușoară pe zona afectată.

Aflamil cremă are acțiune antiinflamatoare și analgezică.

Atenționări: Nu aplicați la nivelul mucoaselor, pe piele iritată, pe plăgi deschise. Adresați-vă medicului dumneavoastră dacă durerea sau inflamația se agravează sau nu se ameliorează după 7 zile. **Sarcina:** Datele privind siguranța utilizării în timpul sarcinii la om sunt insuficiente și, ca urmare, Aflamil 15 mg/g cremă nu trebuie utilizat în timpul sarcinii. **Alăptarea:** Nu se cunoaște dacă aceclofenacul se excretă în laptele matern. Deși în cadrul studiilor experimentale nu au fost observate efecte teratogene, nu a fost stabilită siguranța utilizării de aceclofenac la mamele care alăptează și, ca urmare, în această situație nu se recomandă administrarea.

Acest medicament conține aceclofenac și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

Pentru mesaje de siguranță și informații medicale:

E-mail: pharmacovigilance@gedeon-richter.ro sau tel: +40-265-257.011, www.gedeon-richter.ro



GEDEON RICHTER

Viza de publicitate nr: 2146 din 15.08.2019

FASCONAL



PUNE CAPAC DURERII DE CAP!



COMBINAȚIE UNICĂ 4 INGREDIENTE ACTIVE

Indicații terapeutice: Fasconal este indicat în tratamentul simptomatic al durerilor de intensitate medie sau severă cu diferite localizări și tratamentul simptomatic al febrei. **Doze și mod de administrare:** Doza uzuală la adulți și copii peste 15 ani este de un comprimat Fasconal, administrat oral, la nevoie; dacă este necesar, doza se poate repeta la intervale de 6 ore, fără a depăși 4 comprimate Fasconal pe zi. **Atenționări:** Fasconal este contraindicat copiilor și adolescenților cu vârsta sub 15 ani. Fasconal nu trebuie utilizat la adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani cu funcție respiratorie compromisă pentru tratamentul simptomatic al febrei din răceală. Există o posibilă asociere între administrarea de acid acetilsalicilic la copii și adolescenți și apariția sindromului Reye. Este contraindicată administrarea Fasconal concomitent cu IMAO sau în interval de 14 zile de la oprirea tratamentului cu un IMAO (datorită prezenței codeinei). Fasconal este contraindicat în timpul sarcinii și în perioada alăptării. Durata tratamentului trebuie limitată la 3 zile. Comprimatele trebuie înghițite întregi, cu suficient lichid.

Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul.
Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.
Viza de publicitate: 2246 din 14.05.2019