

NUTRIÇÃO – Dia Mundial do Chocolate – 7 de Julho

Desde a sua descoberta, há cerca de três mil anos, que o chocolate se tornou um alimento essencial, primeiro como bebida – sendo também utilizado em medicina – e mais tarde na doçaria e pastelaria de todo o Mundo. Os primeiros a provarem o delicioso sabor do chocolate foram os Maias e os Astecas.

São apontadas várias vantagens ao consumo de chocolate, como o aumento da concentração, para os estudos ou no trabalho, por exemplo. Em média, os portugueses comem um quilo e meio de chocolate por ano.

Os maiores consumidores de chocolate do Mundo são, em valores aproximados, os suíços, com 9,4 kg por ano e por habitante, ultrapassando os alemães e os belgas, com 8,4 kg. Por outro lado, os espanhóis, que trouxeram o chocolate para a Europa, encontram-se atualmente entre os últimos lugares do *ranking* de consumo, com apenas 1,5 kg, tal como nós, portugueses. A meio da tabela estão os americanos, com 5,2 kg, os franceses, com 4,6 kg e os italianos, com 2,5 kg.

A origem do Dia Mundial do Chocolate não é muito clara. Acredita-se que o dia 7 de julho de 2017 assinala 467 anos da introdução do chocolate na Europa. Antes o chocolate era utilizado pelos Maias e Astecas como moeda de troca e pelo seu poder curativo.

A riqueza nutricional do cacau é bastante diversa, fornece fibra (20-30%) e diversos minerais como o magnésio, o potássio, o fósforo e o selénio. Mas destaca-se realmente pelo seu teor de um grupo muito importante de fitonutrientes – os polifenóis. Estas substâncias são especialmente importantes uma vez que têm inúmeros benefícios comprovados na saúde:

- Anti-inflamatórios
- Cardioprotectores
- Anti-cancerígenos
- Imunomoduladores
- Melhora a sensibilidade aos hidratos de carbono



DIA MUNDIAL DOS AVÓS – 26 de Julho

No Brasil e em Portugal, o Dia dos Avós é comemorado a 26 de julho, tendo sido esta data escolhida em razão da comemoração do dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.



Conta a história que, no século I a.C., Ana e seu marido, Joaquim, viviam em Nazaré e não tinham filhos, mas sempre rezavam pedindo que o Senhor lhes enviasse uma criança. Apesar da idade avançada do casal, um anjo do Senhor apareceu e comunicou que Ana estava grávida, e eles tiveram a graça de ter uma menina abençoada a quem batizaram de Maria.

Devido à sua história, Santa Ana é considerada a padroeira das mulheres grávidas e dos que desejam ter filhos. Ana morreu quando Maria tinha apenas três anos. Maria cresceu conhecendo e amando a Deus e foi por Ele a escolhida para ser mãe de seu filho Jesus Cristo.

São Joaquim e Santa Ana são os padroeiros dos avós e avós.

Em 1879, o Papa Leão XIII, cujo nome de batismo era Gioacchino (versão italiana de Joaquim), estendeu a festa a toda a Igreja. Finalmente, o Papa Paulo VI associou num único dia, 26 de julho, a celebração dos pais de Maria Santíssima.

Assim sendo, a Nbfisio oferece aos seus clientes, especialmente avós e avós, uma experiência de massagem com aromaterapia de chocolate, com 20% de desconto!

Esta promoção realizar-se-á nos dias 7 e 26 de Julho entre as 9h e as 19h, sob marcação prévia para 212 462 420.



FISIOTERAPIA/OSTEOPATIA - Contra-Indicação de Exercícios de Pilates (continuação)

Contra-Indicação de Exercícios que dão ênfase ao Movimento de Flexão

- **Hérnia Discal Aguda**

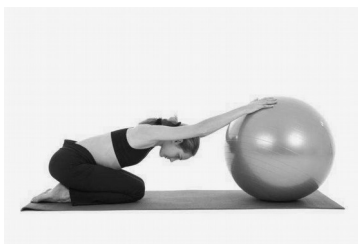
Atualmente, a hérnia discal lombar é o diagnóstico mais comum entre as alterações degenerativas da coluna lombar, ocorrendo principalmente entre a 4ª e 5ª décadas de vida, embora seja descrita em todas as faixas etárias.

Os exercícios de flexão devem ser usados com cuidado ou evitados na maioria dos casos de prolapso discal agudo.

O movimento de flexão impõem pressão sobre o disco intervertebral, o que faz com que o núcleo pulposo abaule em direção à região antero-posterior.

Em condições de degeneração do disco, o núcleo pulposo é “espremido” através de uma laceração no anel fibroso, possivelmente produzindo dor lombar e/ou pressionando as raízes nervosas para produzir sintomas neurais nas extremidades.

Quando se trata de patologias da coluna e principalmente no tratamento da dor dessa região, os autores HOOKER e PRENTICE, 2014, defendem que qualquer movimento que faça com que a dor de coluna irradie ou se alastre sobre uma área maior não deve ser incluído na fase inicial do tratamento.



Tendo esse conceito em mente, devemos respeitar o quadro do aluno ou paciente e dar ênfase a exercícios que promovam a melhora do quadro algico e bem estar, tendo cuidado com a contra-indicação de exercícios que piorem o quadro.

- **Osteoporose**

Como o nome sugere, a osteoporose se refere a “ossos porosos”. É um distúrbio do sistema esquelético, de caráter crônico e progressivo. Possui origem multifatorial e afeta pessoas idosas, tanto homens quanto mulheres.

A osteoporose caracteriza-se por resistência óssea comprometida, o que predispõe ao aumento do risco de

fraturas, dores, deformidades e incapacidade física. Em geral, a condição é assintomática até a ocorrência de fraturas ou lesões.

As vértebras, punho e região proximal do fêmur são os locais de maior ocorrência de fraturas de baixo impacto.

Em geral, a maioria das fraturas vertebrais ocorrem na região torácica inferior ou lombares superiores e decorrem de mínimos traumas, como agarrar objetos, levantar pesos, tossir, movimentos bruscos e quedas. Apesar disso, apenas 30% dos pacientes com fraturas vertebrais procuram atendimento médico.

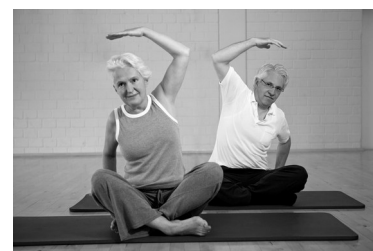
Danos vertebrais progressivos acabam por produzir hipercifose, alterações na altura e na lordose natural lombar, o que pode acarretar dor e alterações no sistema respiratório e digestivo.

A dor, a hipercifose, a perda de altura, a restrição dos movimentos respiratórios e a compressão gástrica podem ser, em muitos casos, consequências das fraturas vertebrais.

Perante alunos/pacientes idosos ou ainda aqueles que possuam o diagnóstico médico de osteoporose ou osteopénia, devemos evitar exercícios que dão ênfase aos movimentos de flexão do tronco, principalmente em grandes amplitudes.

A flexão fará com que os corpos vertebrais recebam muita pressão anteriormente o que pode resultar em fraturas por compressão da coluna.

Movimentos de flexão lateral e rotação até o fim da amplitude de movimento também devem ser evitados e podem ser substituídos por exercícios semelhantes em amplitudes de movimento menores, sem excessos.



Visite-nos e sintá-se bem!