

DS

ARTIGO

O JEJUM, DESDE SEMPRE

Apesar de gerar bastante discussões no universo dos regimes, o jejum intermitente tem ganhado cada vez mais adeptos, inclusive na área da saúde, em que profissionais buscam combater a evolução do índice de obesidade e sobrepeso, que atualmente vitimizam cerca de 2,1 bilhões de pessoas por ano, ou seja, 30% da população mundial.

A verdade é que emagrecer pode até ser fácil, mas manter o peso ideal é, sem dúvida, um dos maiores desafios atuais, e isso específico bem em meu livro Efeito Sanfona (Editora Pandorga). Afinal, quantos regimes as pessoas já fizeram na vida? Quem tem problemas com o peso, passa por vários, o que significa que nenhum deles é eficaz quando falamos de controle de peso. Isso porque não existe regime milagroso, e sim métodos, que se seguidos corretamente podem lhe trazer resultados saudáveis.

O jejum é uma prática utilizada desde as origens da medicina e traz inúmeros benefícios para o corpo. Nenhum povo da atualidade pratica o jejum de forma tão severa e controlada quanto os muçulmanos no mês islâmico do Ramadã. Durante o 9º mês do calendário muçulmano, que é regido pela Lua, os adeptos do islamismo praticam um jejum total obrigatório, entre o nascer e o pôr do sol. Aqueles que não jejuam, crianças, mulheres grávidas e lactantes, pessoas doentes e viajantes, têm o compromisso de alimentar pessoas necessitadas. É uma troca de purificação espiritual, uma maneira de desenvolver autocontrole e consciência de Deus.

Para apresentar uma comprovação científica de minha afirmação, há um estudo realizado pelo Centro Islâmico de Pesquisas da Universidade de Medicina de Teerã, no Irã, que mostrou que durante o jejum do Ramadã, realmente há uma tendência de se consumir alimentos e bebidas mais ricos em carboidratos e em quantidades maiores do que durante outros meses do ano. Mas ainda assim os benefícios do jejum compensam.

Os pesquisadores verificaram uma queda no nível de triglicerídeos e uma gradual perda de peso, bem como provaram que não houve aumento no nível de colesterol total significativo durante o período de jejum. O uso da gordura de reserva corporal e gordura recém-sintetizada como fonte de energia é maior nessas circunstâncias do que durante condições normais de ingestão de energia que aumentam os elementos gordurosos em circulação.

O que significa que praticar o jejum intermitente, que é ficar 16 horas sem se alimentar, traz vantagens a longo prazo, tanto a perda e manutenção de peso como para prevenção de doenças e até mesmo a menopausa. Mas também, vale ressaltar que há limitações e que é preciso um planejamento acompanhado por um profissional da área médica. Uma vez que não adianta consumir calorias em excesso fora do jejum.

Temos um potencial ilimitado de consumo, limitado apenas pelos nossos desejos. Não apenas evitamos assumir a responsabilidade por nossas ações, mas também jogamos fora os sinais de saciedade do corpo. Não permitimos que nossa fisiologia trabalhe como a natureza planejou.

Um dos mecanismos de proposta do jejum intermitente é justamente estimular a autofagia, uma reciclagem celular, que rendeu ao cientista japonês, Yoshinori Ohsumi, o Prêmio Nobel de Medicina em 2016. A medida que as células envelhecem elas se tornam defeituosas, portanto a autofagia é uma regeneração natural do corpo. Sem limitação de tempo, o jejum intermitente pode ser uma prática para toda a vida. Apenas é bom ressaltar que os exercícios físicos podem ser feitos durante o jejum, mas precisam de acompanhamento médico.

Gabriel Almeida é formado em medicina, especialista em Cirurgia Geral. Médico com foco em prevenção e tratamento de doenças relacionadas à idade e ao emagrecimento por meio da alimentação e hábitos saudáveis.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

EM DOIS ANOS

Mato Grosso registra menor taxa de ocupação de leitos de UTI Covid



Queda nas internações

Taxa de ocupação no estado é de 20,35%, segundo boletim da SES

GI MT

Mato Grosso registrou na terça-feira, dia 5 de abril, a menor taxa de ocupação de leitos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) para Covid-19 desde maio de 2020. De acordo com o boletim epidemiológico da Secretaria de Saúde (SES), a taxa de ocupação está em 20,35%.

Com a queda nas internações, dois hospitais de Mato Grosso não possuem nenhum paciente internado em UTI. O Hospital

Municipal de Juína e o Regional de Sinop, estão com os leitos de UTI exclusivos para pacientes com coronavírus vagos.

Outros dois hospitais estão com a taxa de ocupação em 10%. O Hospital e Maternidade Santa Rita e o Hospital Vale do Guaporé estão com um paciente internado em cada unidade.

Atualmente, 45 pessoas estão internadas com Covid em UTI do estado. Já a taxa de enfermarias pactuadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) está em 6%, ou seja, há 30 pacientes internados.

Em maio de 2020, os casos de Covid-19 aumentavam no estado até o primeiro pico da doença, que

foi registrado em julho do mesmo ano.

De acordo com a SES, na terça-feira foram confirmados 427 novos casos de Covid-19 e não houve registro de mortes pelo vírus.

Ao todo, Mato Grosso registrou 728.333 casos desde o início da pandemia e 14.874 mortes pela doença.

Vacinação no estado - 82,12% dos mato-grossenses já tomaram a primeira dose da vacina contra o coronavírus. São registradas pessoas aptas a se vacinarem acima de 5 anos.

Além disso, 71,21% da população já tomou a segunda dose do imunizante e 797.884 tomaram a dose de reforço.

TRÉGUA

Campo Novo zera casos ativos da Covid-19 após dois anos de pandemia

Portal Campo Novo

Campo Novo do Parecis zerou esta semana os casos ativos da Covid-19. Dados divulgados na terça-feira, 5 de abril, apontam a regressão quase completa da doença no município. Após mais de dois anos de pandemia, com muitas dificuldades e desafios, o vírus parece estar dando trégua para as

equipes de saúde.

O boletim aponta que ainda existe três casos suspeitos no momento, onde essas pessoas cumprem isolamento domiciliar. Não há casos de internações por Covid-19 atualmente.

Quem comemorou os números foi o secretário de saúde, Dalmo Thomazzi, onde afirmou que a pandemia não acabou, mas que Campo Novo está no caminho

certo. “Nossa equipe trabalhou tanto nesta pandemia para que pudessemos chegar neste momento, onde estamos zerados com casos ativos. A pandemia não acabou, pois, o vírus sofre mutações constantes. Campo Novo está preparada para enfrentar caso aumente outra vez. Mas com avanço da vacinação é nítido que estamos vencendo,” celebrou.