

Por que essa tal glândula tireoide é tão importante?

A tireoide é essencial para o funcionamento dos órgãos, além de desempenhar uma função relevante no metabolismo, ao atuar na termogênese e no gasto calórico

Os hormônios tireoidianos são fundamentais no funcionamento normal de todos os órgãos, coração, pulmão, trato digestivo, cérebro, etc, além de desempenhar uma função altamente relevante na regulação do metabolismo do organismo por atuar na termogênese e no gasto calórico. Essa pequena glândula, localizada na região anterior do pescoço, é o nosso gerador de energia e é fundamental para o equilíbrio do corpo, uma vez que ela modula nossa taxa metabólica, acelerando o gasto energético e controlando a produção endógena de calor.

Chamamos de taxa metabólica basal a quantidade mínima de energia que o organismo necessita para manter suas fun-

ções biológicas em repouso e jejum, por exemplo, para bater o coração, para respirarmos, para fazer a digestão e outras. Ou seja, as funções básicas do corpo são reguladas pelos hormônios da tireoide. Para as crianças, esses hormônios são necessários para o crescimento e desenvolvimento, assim como para o aprendizado e o rendimento escolar. Algumas podem nascer com hipotireoidismo. Para detectá-lo, é realizado o chamado Teste do Pezinho, que deve ser feito, preferencialmente, entre o terceiro e quinto dia de vida do bebê.

As mulheres em idade fértil devem realizar essas dosagens hormonais antes de engravidar ou logo que diagnosticarem a



gestação. O hormônio tem um papel importantíssimo na gravidez, não apenas favorecendo a fecundação, mas também ajudando a “segurar” o embrião no útero, evitando a prematuridade. No pós parto, a deficiência hormonal é uma das causas de depressão e deve sempre ser descartada.

As disfunções na produção glandular (hormônios T3 e T4) leva a transtornos importantes

para o indivíduo. A redução dos níveis hormonais (chamado de hipotireoidismo) promove des- de variações do peso corpóreo até sintomas como perda de memória, obstipação intestinal, desânimo, cansaço, retenção de líquido, dificuldade de engravidar, queda de cabelo, dores musculares e elevação dos níveis do colesterol. O indivíduo com hipotireoidismo tem uma tendência ao ganho ponderal,

diminuição da termogênese e redução do gasto energético em até 50% – o chamado metabolismo lento.

Em contrapartida, os indivíduos com hipertireoidismo (elevação dos hormônios T3 e T4) têm exatamente o inverso, perda de peso, apesar do apetite aumentado, diarreia ou aumento do trânsito intestinal, taquicardia, insônia, irritabilidade, ansiedade, alterações

menstruais.

A primeira ideia que pode vir em mente lendo tudo isso é em usar esse hormônio para melhorar seu organismo, como uma vitamina para aumentar o vigor e a disposição! Parece uma solução fácil e simples para muitas de nossas queixas, não? Quem não se identificou nas descrições acima?

Infelizmente, muitos desses sintomas são comuns na vida moderna, também relacionados ao excesso de trabalho e estresse do dia a dia, e só a minoria dos casos em que esses sintomas estão presentes significam um mau funcionamento da tireoide. Além disso, o uso indiscriminado e sem indicação do hormônio pode causar danos muito graves, sendo os mais comuns: arritmias, osteoporose, alteração da pressão arterial e alterações no hu-

mo. Sendo assim, a indicação do uso de hormônios da tireoide só deve ser feita quando os valores hormonais dosados estiverem fora do limite da normalidade. Não há indicação médica para prescrição de hormônio tireoidiano em pessoas normais com intuito de perda de peso, aceleração do metabolismo ou minimizar qualquer sintoma acima mencionado.

Pesquisa mostra riqueza nutricional do bagaço de frutas cítricas

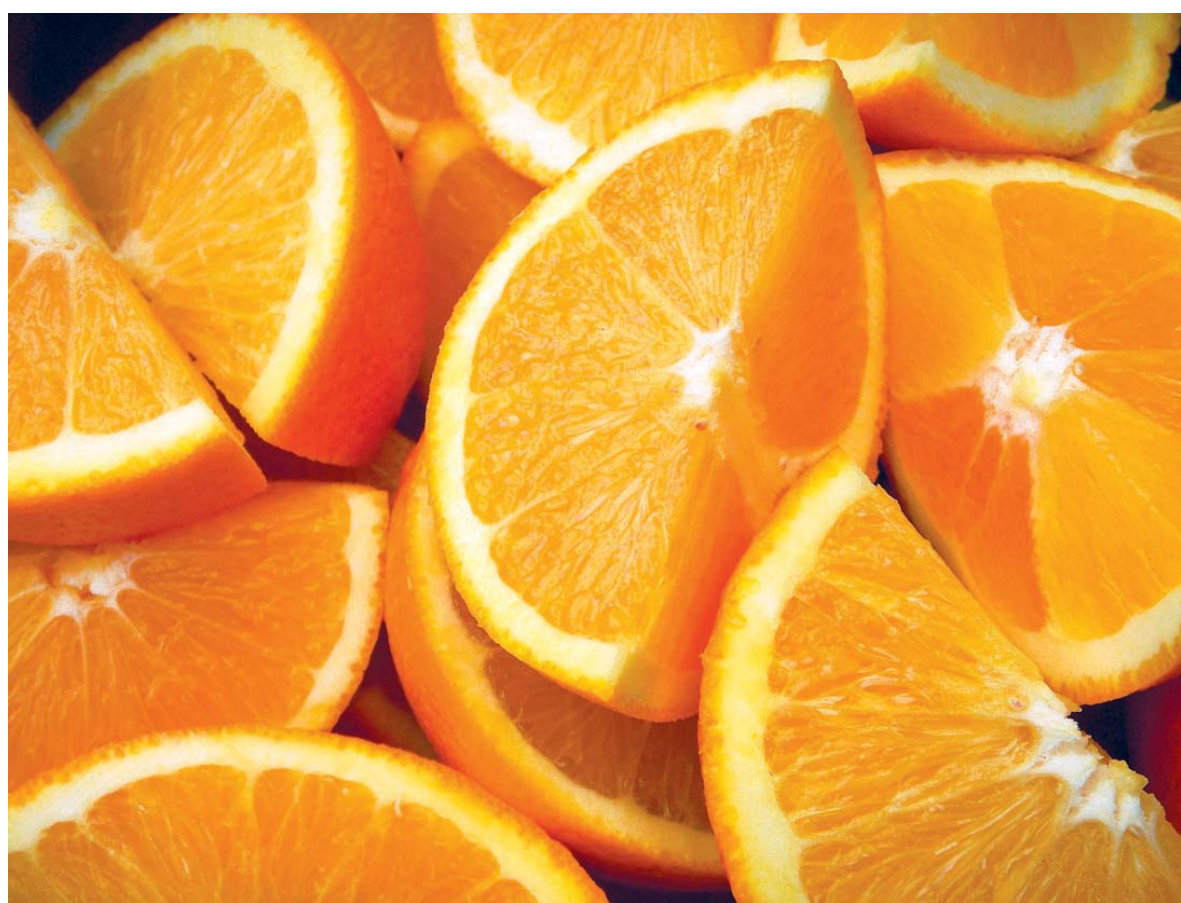
Cem gramas de resíduos secos, como são chamados cientificamente os bagaços, fornecem, respectivamente, 68%, 35% e 83% da ingestão diária recomendada de cálcio, ferro e magnésio. É o que revela pesquisa divulgada hoje pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), em São Paulo, sobre o bagaço de frutas cítricas, em especial da laranja pera, laranja hamlin, limão taiti e limão siciliano, fundamentais para o bom funcionamento do organismo.

Segundo o estudo, conduzido pela engenheira de alimentos Joyce Grazielle Siqueira Silva, é possível absorver parte significativa das quantidades diárias desses três nutrientes apenas com essa quantidade de bagaço. Para a avaliação da bioacessibilidade foi feita a simulação em laboratório do que acontece no processo digestivo, reproduzindo as con-

dições do estômago e do intestino em termos de pH, presença de enzimas e temperatura, com vistas a saber que quantidades dos quatro elementos quantificados no bagaço se transferem dele para a fase líquida durante o processo gastrointestinal.

É na forma solúvel que os elementos se credenciam a serem absorvidos pelo organismo, já que os que permanecem na fase sólida provavelmente serão eliminados.

Os resultados encontrados mostraram que cálcio, ferro e magnésio têm grande potencialidade de serem absorvidos pelo organismo. Mas restava saber em que proporção isso efetivamente acontece. Os resíduos cítricos podem vir a ser utilizados em formulações industriais de bolos, sorvetes, barras de cereais, contribuindo não apenas com as funções tecnológicas relaciona-



das a esses produtos mas, também, para melhorar o sabor desses alimentos, enriquecendo-os. Para isso, é preciso antes deixá-lo secar por algum tempo e triturá-lo. Assim, ele ficará ao de uma farinha e não vai alterar a textura do alimento. O bagaço das frutas ainda é inutilizado na alimentação humana. E isso ocorre num país em que a produção anual de laranjas e limões é superior a 19 milhões de toneladas - 30% da produção mundial. E a maior parte disso, cerca de 80%, é destinada à extração de sucos, o que consequentemente gera bagaço - o que corresponde a 50% da fruta. No entanto, o destino de todo esse resíduo é o lixo.

Energético com álcool aumenta chance de acidentes



A popular combinação de bebidas alcoólicas com energéticos pode aumentar a possibilidade de acidentes e lesões, de acordo com uma pesquisa divulgada nesta semana no Canadá.

Isso porque a cafeína contida em energéticos pode criar uma situação em que consumidores se sentem mais desertos e encorajados a beber mais álcool que o normal.

Segundo médicos envolvidos no estudo, a combinação também pode causar problemas para dormir e elevar a frequência cardíaca, ainda que eles argumentem que mais pesquisas são necessárias para comprovar essa relação.

No Reino Unido, uma das principais ONGs envolvidas com o alcoolismo, a Drink

Aware, não recomenda o consumo de álcool com energéticos. No Brasil, segundo estatísticas de consultorias, o mercado de energéticos teve crescimento médio de 27% nos últimos anos, impulsionado em boa parte pelo consumo na vida noturna.

A pesquisa sugere que misturar energéticos com álcool pode ser mais perigoso do que beber apenas álcool ou uma combinação com sucos e refrigerantes, por exemplo – pois a combinação criaria um efeito “bêbado-ligado”, em que tanto os efeitos estimulantes da cafeína como os retardadores do álcool se manifestariam.

Além disso, o estudo alerta para o alto consumo de cafeína que podem resultar em an-

siedade, ataques de pânico e elevação da pressão sanguínea. De acordo com várias organizações, o consumo diário de até 400 mg de cafeína pode ser considerado seguro para a maioria dos adultos saudáveis. Para mulheres grávidas ou amamentando, a recomendação é não ultrapassar 200 mg por dia. No caso de crianças e adolescentes, recomenda-se não permitir mais que 3 mg de cafeína por quilograma de peso. Já os níveis recomendados variam amplamente de país para país, mas o consenso entre autoridades de saúde é combater a noção de que exista uma quantidade de “saudável” de consumo de álcool.



CERTIFICADO DIGITAL É NO SINDIHCLOR OSASCO

O SINDIHCLOR OSASCO, EM PARCERIA COM A AESCON-SP, FORNECE CERTIFICADOS DIGITAIS PADRÃO ICP BRASIL, GARANTINDO A AUTENTICIDADE E A INTEGRIDADE NAS TRANSAÇÕES ELETRÔNICAS DE PESSOAS FÍSICAS E JURÍDICAS.

APROVEITE AS VANTAGENS EM ADQUIRIR O CERTIFICADO DIGITAL COM O SINDIHCLOR.

- ATENDIMENTO PERSONALIZADO (IN LOCO);
- RENOVACÃO ONLINE;
- PAGAMENTO PÓS-PAGO DO CERTIFICADO, AGILIZANDO O SEU AGENDAMENTO PARA VALIDAÇÃO PRESENCIAL;
- MAIS DE 35 PONTOS DE ATENDIMENTO.

DESCONTOS EXCLUSIVOS PARA ASSOCIADOS DO SINDIHCLOR OSASCO, CONFIRA:

e-CPF	e-CNPJ	NF-e
A1 1 ANO R\$ 111,75	A1 1 ANO R\$ 186,15	A1 1 ANO R\$ 244,89
A3 1 ANO EM CARTÃO R\$ 151,20	A3 1 ANO EM CARTÃO R\$ 212,00	A3 3 ANOS EM CARTÃO R\$ 455,20
A3 1 ANO EM CARTÃO E LETORA OU TOQUE R\$ 263,20	A3 1 ANO EM CARTÃO E LETORA OU TOQUE R\$ 319,20	A3 3 ANOS EM CARTÃO E LETORA OU TOQUE R\$ 568,46

CONHEÇA TAMBÉM OS CERTIFICADOS:

SERVERIDOR NF-e: PARA ASSINATURA DE NOTAS FISCAIS PERMITINDO A TROCA SEGURA E CRIPTOGRAFADA DOS DADOS ENTRE OS SISTEMAS DE FATURAMENTO E OS SERVERIDORES.

MODELO SERVERIDOR NF-E A1 DOMÍNIO	ASSOCIADO R\$ 1.512,00
--	-------------------------------

PROTECTWEB: O CERTIFICADO DE SEGURANÇA PARA O SEU SITE! TENHA UM SITE AUTÊNTICO E GARANTA A TROCA SEGURA DE INFORMAÇÕES SEM OS RISCOS DOS DADOS TRAFEGADOS SEREM INTERCEPTADOS OU ALTERADOS.

PROTECTWEB AUTENTICA A EXISTÊNCIA DO SEU DOMÍNIO, COM PROCESSO RÁPIDO DE VALIDAÇÃO, INDICADO PARA EMPRESAS E COMMERCE E QUE POSSUEM SITES COM BAIXO VOLUME DE VISITAS.	PROTECTWEB PRO ALÉM DE AUTENTICAR O DOMÍNIO DO SEU SITE, VALIDA OS DADOS DA SUA EMPRESA, IDENTIFICA A MARCA COM MAIOR NÍVEL DE SEGURANÇA E CREDIBILIDADE.	PROTECTWEB PRO EV OFERECE O MAIS ALTO NÍVEL DE VALIDAÇÃO E SEGURANÇA, REFORÇANDO SUA VISIBILIDADE E CONTRIBUINDO PARA AUMENTAR SUAS VENDAS.
A PARTIR DE R\$ 1.350,00 *1 ANO	A PARTIR DE R\$ 2.097,00 *1 ANO	A PARTIR DE R\$ 8.685,00 *1 ANO

FAÇA SUA AQUISIÇÃO EM NOSSO SITE: WWW.SINDIHCLOR.COM.BR E AGENDE SUA VALIDAÇÃO PRESENCIAL EM UM DOS PONTOS DE ATENDIMENTO DA AESCON-SP

MAIS INFORMAÇÕES:
www.sindhclor.com.br - certificadodigital@aescon.org.br
 Fone: (11) 3683-9065/9018/(11) 3304-4504/4505/4528
 Rua Cônego Alfonso, 41 Jd. Agil - Osasco-SP



