

DOENTES COM ARTRITE REUMATÓIDE

Dieta mediterrânea pode ajudar a diminuir a dor

Uma alimentação equilibrada pode apaziguar e até solucionar diversos problemas de saúde. Uma investigação recente deu a conhecer os benefícios dos alimentos característicos da dieta mediterrânea no alívio das dores provocadas pela artrite reumatóide.

A investigação, que envolveu mais de 800 doentes e 15 estudos diferenciados,

deu a conhecer diferentes tipos de hábitos alimentares e sublinhou a importância de evitar alguns tipos de alimentos, como a carne vermelha. Os investigadores comprovaram que a dieta mediterrânea, à base de frutas, vegetais, leguminosas, peixe e azeite, é a mais indicada para quem sofre da doença reumática.



ALCOBAÇA E LEIRIA

Physioclem aposta na Osteopatia



A Physioclem, clínica de fisioterapia, osteopatia e bem-estar, tem apostado cada vez mais na área da Osteopatia, não só através da formação dos seus profissionais, como também na divulgação desta prática junto do público em geral.

A Osteopatia é uma disciplina científica que estuda as disfunções do movimento ao nível neuro-musculo-esquelético, visceral e craniano, com base em técnicas exclusivamente manuais com o objectivo de eliminar a dor e promover o equilíbrio da saúde.

A Osteopatia foi criada pelo Dr. Andrew Taylor Still, em 1874 e das suas experiências clínicas surgiu uma proposta para uma nova filosofia médica que designou de "Osteopatia", do grego osteo significando osso e pathy, sofrimento. Esta prática está reconhecida desde 1974 nos Estados Unidos da América, sendo igualmente reconhecida em alguns países da Europa, nomeadamente em Inglaterra, França, Bélgica, Suíça, Alemanha, entre outros.

Em Portugal, fruto da falta de regulamentação da profissão e do seu ensino, a formação base destes profissionais é muito variada, sendo a Escola de Osteopatia de Madrid, a leccionar no nosso país desde 2002, uma das instituições de ensino mais reconhecidas, com um curso de 6 anos exclusivamente para Fisioterapeutas.

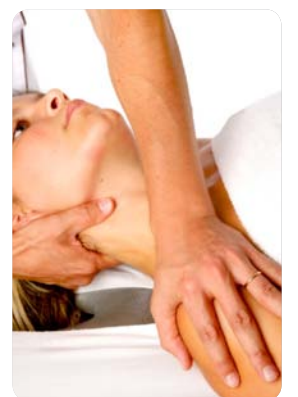
Qual a diferença entre a Osteopatia e a Fisioterapia em geral?

Para além de um maior domínio das técnicas manipulativas articulares, a Osteopatia distingue-se por fazer uma constante procura da causa da sintomatologia (em vez de simplesmente resolver os sintomas) e por relacionar os sistemas músculo-esquelético com o visceral, o craneano e o vascular. É uma terapia que pretende ser holística com resultados muito rápidos.

Muitas vezes é importante o Osteopata trabalhar em parceria com o Fisioterapeuta, uma vez que o primeiro faz uma libertação e re-harmonização geral e o segundo trabalha para manter a nova postura e trabalhar os músculos com vista ao treino de estabilidade articular. Deste modo, a Osteopatia e a Fisioterapia podem ser complementares.

A Osteopatia está indicada em todas as situações cuja disfunção do movimento ou da mobilidade esteja na base do problema: cefaleias, enxaquecas, dor de origem articular, ligamentar ou muscular, discopatias (discartrose, hérnia ou protusão discal), sequelas de traumatismos na cabeça ou outro local, sequelas de acidente de viação (Wiplash), disfunção da Articulação Temporomandibular, disfunção da deglutição ou da digestão (por hérnia do hiato ou apenas por tensão fascial), disfunções intestinais (por exemplo prisão de ventre ou colite), dor pélvica crónica, entre muitos outros.

A Physioclem conta com um grupo de profissionais experiente capaz de integrar de forma eficaz Fisioterapia e Osteopatia, promovendo assim melhores resultados no tratamento dos seus utentes.



CÉLULAS DO CORDÃO UMBILICAL

Recuperar a visão

As células estaminais do cordão umbilical podem vir a ser utilizadas no tratamento e recuperação de doentes oftalmológicos com perda de transparência da córnea. A conclusão é de um estudo da Universidade de Cincinnati, nos Estados Unidos da América, divulgado em comunicado pelo Future Health, banco multinacional de recolha de sangue do cordão umbilical.

A córnea, muitas vezes alvo de lesões e doenças, é a parte transparente, que cobre a zona frontal do olho, e pro-

tege a delicada estrutura do mesmo, ajudando à focagem. O transplante é, actualmente, a única cura possível para a restauração da visão mas as córneas para transplante são escassas, adianta comunicado da empresa. "Estas descobertas representam, por isso, um importante avanço na melhoria da qualidade de vida dos pacientes, que apresentam perda de visão causada por lesões e doenças", explica Patrícia Melo, Administradora Operacional da Future Health.



ESTUDO

DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D ESTÁ ASSOCIADA A DEMÊNCIA

Um estudo realizado em 318 idosos verificou que a deficiência ou insuficiência de vitamina D pode causar efeitos adversos neurocognitivos e na função subcortical. A pesquisa, realizada por investigadores de Boston, Estados Unidos, consistiu em avaliar, através de ressonância magnética, a associação entre a 25-hidroxivitamina D, demência e avaliação dos indicadores de doença cerebrovascular.

As concentrações de 25(OH)D estavam deficientes em 14,5% dos indivíduos e insuficientes em 44,3% dos participantes. Houve 76 idosos com demência, 41 dos quais foram classificados como provável doença de Alzheimer. As concentrações médias de 25(OH)D estavam baixas nos indivíduos com demência (16,8 vs 20 ng/mL), e houve uma grande prevalência de demência entre os participantes com insuficiência de 25(OH)D.

A deficiência de 25(OH)D esteve associada com um aumento de volume de hiperintensidade da substância branca, grau e prevalência de enfartes de grandes vasos. Após ajuste para a idade, raça, sexo, IMC e escolaridade a insuficiência de 25(OH)D esteve associada a um risco mais duas vezes maior de demência por qualquer causa, doença de Alzheimer e acidente vascular cerebral (AVC), com ou sem sintomas de demência. A pesquisa concluiu que a insuficiência e deficiência de vitamina D estiveram associadas com a demência por qualquer causa, doença de Alzheimer, AVC e os indicadores de doença cerebrovascular na ressonância magnética.

ESTUDO DE UNIVERSIDADE NORUEGUESA

Dores de cabeça crónicas podem resultar do consumo excessivo de cafeína

Os autores do estudo, publicado no Journal of Headache Pain, aconselham as pessoas com cefaleia crónica a pensarem em diminuir o consumo de café.

O estudo da Universidade de Norueguesa de Ciência e Tecnologia (NTNU) acompanhou mais de 50 mil indivíduos e levou em consideração o consumo médio

de 400 mg de cafeína por dia, o que seria similar a quatro copos de café fraco. Um consumo alto da cafeína seria em torno das 500 mg ou mais por dia.

Ora, o número de pessoas que consumiam altas doses de café e sofriam de dores de cabeça (excepto enxaqueca) eram 18 por cento superiores aos encontrados em pesso-

as que consumiam café em quantidades abaixo da média (125 mg por dia).

No entanto, a questão enfrentada pelos investigadores é: essas pessoas têm cefaleia por causa das altas doses de café, ou entre as pessoas com dores de cabeça o consumo de café é maior, pois tentam amenizar as dores? Em compensa-

ção outra questão também intrigante: por que entre as pessoas que tomam pouco café a incidência da cefaleia é menor?

Uma possibilidade, dizem os autores, é que o consumo exagerado de café torne as dores crónicas. Por isso, desaconselham o seu consumo excessivo.