U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Os medicamentos devem ser ingeridos com água e é prudente que a escolha de um analgésico recaia num que só tenha um princípio activo.

Consumo

Algumas frutas - em especial o quivi - , além de nutricionalmente muito ricas, têm a vantagem de estimular a drenagem da vesícula e de facilitar a defecação diária..

MEDICAMENTOS E CAFEÍNA - UMA LIGAÇÃO PERIGOSA

Beja Santos

O consumo da cafeína tem sobretudo um papel de excitante. E associado à ingestão de determinadas substâncias, a ligação pode ser mesmo explosiva.

Toda a gente sabe que existem interacções nos diferentes medicamentos que tomamos. Para se evitarem interacções perigosas aquando nos é prescrito um novo medicamento, ou nos é sugerido no balcão da farmácia um novo medicamente não prescrito, convém assinalar ao médico ou ao farmacêutico o que se anda a tomar no tratamento ou para alívio de males menores. Ao consumidor ou ao doente, por medida de segurança, a recomendação é que leiam atentamente os folhetos informativos que devem mencionar as interacções.

Mas não acaba aqui o processo de informação-formação do consumidor. Há ainda outras substâncias que, combinadas com determinados medicamentos, provocam misturas indesejáveis ou perigosas: é o caso da cafeína. A cafeína actua de duas maneiras: reforça os efeitos secundários do medicamento ou modifica os seus efeitos terapêuticos.

Vejamos o seguinte. Existem medicamentos que retardam a eliminação da cafeína pelo organismo, potenciando os seus efeitos (insónia, irascibilidade, nervosismo, palpitações) como ocorre com determinados antibióticos, contraceptivos orais, descongestionantes nasais vasoconstritores. A cafeína em si pode diminuir a eliminação de alguns medicamentos, potenciando os seus efeitos indesejáveis. Por exemplo, ingerir muitas bebidas estimulantes é susceptível de fazer aumentar as doses de tranquilizantes para obter o efeito inicial. Por todas estas razões, devem-se tomar os medicamentos com água (deve saber-se que existem interacções medicamentos-leite, medicamentos-sumos de fruta e medicamentos-álcool).

A nível das medidas de prudência, e pensando explicitamente nos analgésicos, recomenda-se que a escolha de um medicamento deve recair num que só tenha um princípio activo (paracetamol, ácido acetilsalicílico, iboprofeno).

Insiste-se que a conversa com o médico ou o farmacêutico tem utilidade, pois não é incomum encontrar-se medicamentos com cafeína para tratar dores ligeiras, cefaleias, celulite, epilepsia, fadiga, asma ou angina de peito, por exemplo.

Há quem diga que é tudo muito simples para conhecer o teor preciso da cafeína — bastará ler o folheto informativo. Para sermos sinceros, é mais complicado para saber exactamente a cafeína que ingerimos quando se toma, em doses aleatórias, café, chá ou bebidas à base de cola. Repare-se que à razão de 4 g de café com 2% de cafeína por chávena de 70 ml (expresso) obtém-se 80 mg de cafeína. Este teor pode muito bem ser mais elevado (150 mg) com um café muito encorpado. Referindo o número de 100 mg de cafeína por chávena, como uma média, é seguro que a partir de três ou quatro chávenas de café, diariamente, aumentam perigosamente as interacções medicamento-cafeína. Também se devem fazer as contas para o chá, bebidas à base de cola, chocolate e bebidas "energizantes".

Usar da cautela pode contribuir para prevenir sustos e contratempos desagradáveis.

TRIBUNA DE OPINIÃO

ATENÇÃO AO PRIMEIRO ALMOÇO

Emílio Peros

Depois de uma noite sem comer, é indispensável uma refeição nutritiva que abasteça o organismo com a energia necessária para arrancar em força, e com os demais nutrimentos plásticos e reguladores precisos para as funções vitais.

Permanecer em jejum, ou mitigá-lo com um mata-bicho insignificante, exige ao organismo dois tipos de reacções adversas:

1) Que ele destrua proteínas dos seus órgãos nobres, ou seja, que se autofagie, para manter (quase sempre mal) os níveis internos de glicose indispensáveis para o trabalho celular, nomeadamente para a actividade cerebral.

2) Que ele reduza a eficácia e o ritmo da nutrição celular, ou seja, que sofra os malefícios da subalimentação.

Em consequência, **o final da manhã é particularmente difícil para quem a passa sem comer** o preciso. É então que os professores mais se queixam de alunos inquietos e desatentos, imprecisos em raciocínios e gestos, lassos ou agressivos, disparatados ou sonolentos. É a altura de enjoos e dores de cabeça, de vista enevoada e "baixas de tensão", de suores e tremuras. É o trabalhador mal alimentado, ou em jejum, acusado de lentidão, gestos imprecisos, baixo rendimento, reflexos tardios. É antes de almoço que se regista o maior número de acidentes laborais.

Não comer de manhã também tem outra consequência: acumular apetite exagerado e fazer um almoço copioso, pesado, bem regado de cerveja ou vinho, que exige esforço digestivo suplementar, do qual resulta sonolência e baixo rendimento a seguir.

Esta **desorganização do dia alimentar**, com períodos de carência de alimentos a alternar com momentos pletóricos, exige ao organismo o impossível: que resolva uma caótica gestão de **stocks**; e ele resolve como pode, autofagiando-se para que a máquina não pare (queima a mobília), reduzindo ao mínimo o seu funcionamento (põe de lado cérebro e músculos) e, quando acaba por ter o estômago cheio, armazenando no tecido gordo, sob forma de gordura, todos os excedentes energéticos não utilizáveis, e deitando fora tudo o mais que não pode engrenar. Conclusão: acaba por dispor de mais comida do que o necessário e fica mal servido.

Tomar sempre um primeiro almoço de jeito, e repartir as necessidades de comida por várias refeições e colações pouco intervaladas e relativamente ligeiras, dá saúde, ou seja, alonga a vida, reduz a incidência de obesidade, diabetes e arterosclerose, beneficia a capacidade física e intelectual, reduz sinistralidade e insucesso escolar, melhora a convivencialidade, poupa as funções orgânicas e... poupa comida.

Um bom primeiro almoço tem regras:

1) **Fornecer alimentos ricos de amido**, ou seja, fornecedores de energia limpa: pão, tostas, flocos de aveia, arroz-doce, aletria, bolo caseiro, biscoitos, etc.. Se o pão e biscoitos forem escuros ou semi-integrais, melhor, porque outros nutrimentos reguladores e estruturantes abundarão também. Doçarias e açúcar não substituem amido e não prolongam o equilíbrio interno da glicose por tanto tempo como ele.

2) **Prover com proteínas de qualidade**: leite, iogurte, queijo ou requeijão fornecem das melhores.

Recordamos que iogurte e leite magros nem convêm aos mais novos, nem a grávidas e aleitantes; podem ser usados por adultos, desde que utilizem um pouco de manteiga ou comam regularmente queijo.

Ao escolher iogurtes, preferi-los sem açúcar e sem aditivos e ter em atenção os excessos de edulcorantes artificiais. Melhor é iogurte feito em casa a partir de leite meio gordo ou iogurte natural do comércio; podem aromatizar-se com pedaços de fruta fresca ou batendo-os com fruta.

Quando for útil reforçar a ração proteica matinal, o melhor é enriquecer a refeição com ovo cozido ou escalfado.

3)**Reforçar o abastecimento de minerais, vitaminas, complantix e antioxidantes** com fruta madura ao natural; mastigada ou em batidos é melhor do que em sumos, porque estes apresentam-se desprovidos da ganga fibrosa, onde abundam aquelas substâncias nutritivas.

Algumas frutas, além de nutricionalmente muito ricas, têm a vantagem de estimular a drenagem da vesícula e de facilitar a defecação diária: quivi, papaia, laranja, toranja, amora, framboesa, morango, maracujá e ananás; mas nenhuma supera a eficácia do quivi.

4) **Ser hidratante**. Fruta e leite já ajudam, mas é vantajoso, logo ao acordar, beber boa porção de água morna, de água com limão ou de uma tisana digestiva: hipericão, limonete, funcho, macela ou outra.

5) **Ser variado**; não é obrigatório repetir todos os dias o mesmo. **Decorrer tranquilo**, com tempo para comer com os pés debaixo da mesa, em cavaqueira amena. E **ser pouco gordo:** nada de salsicharia à alemã e de ovos estrelados com toucinho frito à inglesa.

Acordar enjoado e sem apetite, ou ficar enfartado ou mal disposto depois do primeiro-almoço, traduz, quase sempre, preguiça da vesícula, prisão de ventre crónica, infestação por vermes, abuso de gorduras, exagero de bebidas alcoólicas, pobreza de fruta e hortaliça, ou uso prolongado de certos medicamentos.

Se não melhorar com a adopção de medidas necessárias, consulte o médico, porque não pode passar sem comer cedo aquilo que é preciso para iniciar bem o novo dia.

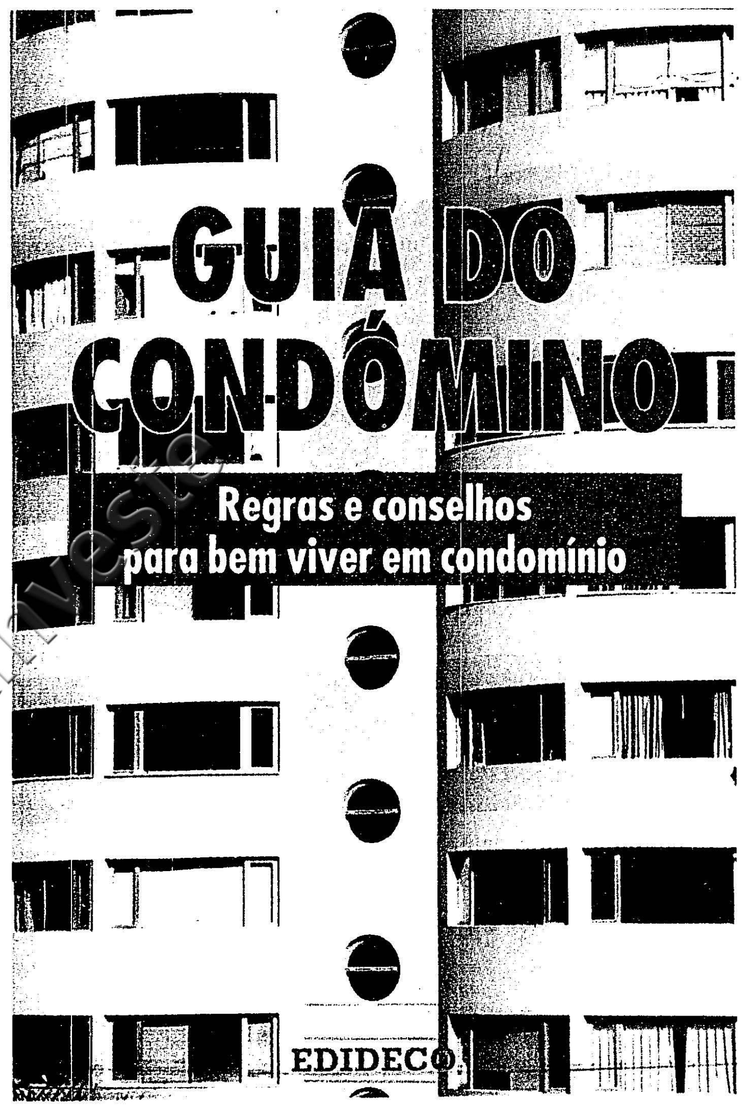
BIBLIOGRAFIA PARA SI

GUIA DO CONDÓMINO: REGRAS E CONSELHOS

A EDIDECO — Editores para a Defesa do Consumidor, Lda. (endereço: Av.ª Eng.º Arantes e Oliveira n.º 13, 1.º, Olaias, 1900 Lisboa, Telef. 01-8410800) publicou recentemente um sugestivo "Guia do Condómino" e cuja leitura recomendamos aos muitos interessados (de acordo com o censo de 1991, mais de dois milhões de famílias são proprietárias da sua residência habitual, vivendo a maioria em regime de condomínio). A Edideco apresenta assim a obra em apreço:

"Este guia tem como principal finalidade ajudar os condóminos portugueses a encontrar soluções para os muitos problemas com que se deparam no dia-a-dia e foi redigido com a preocupação de facilitar o entendimento da lei e esclarecer muitas das dúvidas que possam resultar da sua aplicação. Por exemplo: o que fazer quando um condómino não paga as suas quotas? quais as competências do administrador? e o que é o fundo comum de reserva? como redigir correctamente a acta de uma reunião da assembleia de condóminos?".

Logo no roteiro do comprador de casa adverte-se para as diligências que permitirão obter informações mais seguras relativamente à casa que se pretende comprar, Por exemplo, para se evitar o risco que consiste em comprar uma habitação cuja utilização tenha sido cedida a outra pessoa é recomendável que se verifique bem a certidão de registo prédial e que não houve concessões do tipo usufruto. A propósito, se a casa ainda estiver a ser construída e quiser ter a certeza de que não é clandestina, o melhor é pedir na Câmara uma licença de construção. Se não tiver essa licença, a compra é totalmente desaconselhável. E mais: se estiver interessado em comprar uma casa já usada, procure certificar-se, antes de fechar o negócio, de que todas as contas relativamente ao condomínio se encontram saldadas.



No capítulo referente aos direitos e deveres dos condóminos, esclarece-se que, além das fracções autónomas, existem as partes comuns, a saber: solo, alicerces, colunas e outras partes que constituem a estrutura do edifício; telhado; entradas; vestíbulos e corredores de uso ou passagem comum a dois ou mais condóminos; instalações gerais da água, electricidade, aquecimento, ar condicionado, gás, comunicações e semelhantes. E enumera-se minuciosamente o que está vedado ao condómino, como também se destaca o caso especial do arrendamento.

Para quem desconhece os trâmites acerca da administração do condomínio, o capítulo onde se aborda o funcionamento da assembleia, o administrador e as respectivas competências tem incontestável utilidade. E o mesmo se poderá dizer do capítulo dedicado às obras de condomínio. Recorda-se, a propósito das obras prioritárias, que, apesar de obrigatórias (pelo menos uma vez em cada oito anos), as obras de conservação impostas pelo Regulamento Geral de Edificações Urbanas necessitam de ser previamente submetidas à apreciação da assembleia de condóminos. Há, porém, certas obras que não podem esperar por essas formalidade. Imaginemos, por exemplo, que há uma fuga na canalização da água. O perigo de inundação que daí resulta obriga a decisões rápidas. Perante tal situação, é ao administrador que cabe agir, tomando as providências necessárias. Se não o fizer, qualquer condómino pode chamar a si essa responsabilidade.

Os seguros multirriscos e os seguros de acidentes de trabalho são apreciados no capítulo respeitante à gestão financeira do condomínio. O leitor encontra ainda os documentos necessários à administração (o regulamento de condomínio é uma peça-mestra, como é indispensável conhecer-se como se elabora a acta da assembleia de condóminos ou como se faz a apresentação das contas do ano anterior).

Leitura proveitosa, como abundantemente aqui se expõe na citação dos títulos dos capítulos deste "Guia do Condómino", que certamente trará elucidação e dissipará dúvidas a muitos condóminos espalhados pelo país.