

BELEZA | saúde

Matemática APLICADA

Faça suas contas para subtrair doenças e somar mais qualidade de vida ao seu dia a dia *Por SUZEL TUNES*

**400
GRAMAS**

é a porção mínima de frutas, verduras e legumes que se deve comer por dia. Na prática, significa um prato raso de salada de folhas, uma porção (de cerca de 80 gramas) de hortaliça cozida, como cenoura, e três frutas médias, como banana e maçã. Vegetais contêm nutrientes essenciais. "A ingestão inadequada deles pode, a longo prazo, aumentar o risco de doenças cardíacas e osteoporose", diz o nutricionista Eliseu Verly Júnior, de São Paulo.

**200
POR CENTO**

mais pressão é exercida sobre a coluna vertebral quando a pessoa se senta inclinada para a frente. Conforme o tempo na posição, isso pode provocar dores. Quando estamos deitados, a pressão sobre a coluna cai para 24%, considerando estar em pé como padrão (100%). Se sentamos com as costas eretas, fica na casa dos 140%. Então, olhe na postura caso trabalhe sentada.

**2
XÍCARAS**

de chá-verde em pó solúvel ajudam a perder peso, além de outros benefícios, conforme constatou a pesquisadora Gabrielle Aparecida Cardoso, em um estudo realizado na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo (USP). "Consumido antes do exercício físico, ele colabora para que a gordura seja usada predominantemente como fonte de energia", diz Gabrielle. Mas a bebida adianta até para quem não se exercita. Na versão in natura, e não em pó (concentrada), a medida sobe para 1 litro de chá, feito com 6 colheres cheias da folha.

15 MINUTOS

de risadas intensas, daquelas que fazem até doer o estômago, aumentam em até 10% a tolerância do organismo à dor, segundo um estudo realizado na Universidade de Oxford, no Reino Unido. O segredo pode estar nas endorfinas. Assim como a atividade física, a gargalhada libera doses desse neurotransmissor, que tem ação similar à de um analgésico natural.



171 GRAMAS

de frutas ou legumes de polpa branca diariamente – o equivalente a uma maçã de tamanho médio a grande – contribuem para a diminuição do risco de um acidente vascular cerebral (AVC), chamado popularmente de derrame. Valem também pera, pepino ou couve-flor. É o que concluiu uma pesquisa da Universidade Wageningen, na Holanda, publicada na revista especializada *Stroke*.

35 CALORIAS

a 40 é quanto 1 quilo de músculo consome de energia por dia, enquanto 1 quilo de gordura gasta de cinco a seis, afirma o professor de educação física Márcio Atalla, do Rio de Janeiro. Ou seja, quem tem mais massa muscular mantém a forma com maior facilidade. Corra para a musculação!

"A prática ainda estimula a formação de massa óssea e previne a osteoporose", diz o expert em medicina esportiva Mauro Vaisberg, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

30 MINUTOS

diários, cinco dias por semana. Essa quantidade de atividade física é suficiente para controlar a tendência genética à obesidade, diz pesquisa do Instituto de Ciências Metabólicas do Reino Unido. E não é preciso malhar como louca para obter o benefício. Os participantes do estudo não eram maratonistas ou ratos de academia: eles empenharam seus 30 minutos em exercícios moderados, como caminhar, andar de bicicleta ou até mesmo cuidar do jardim.

4 XÍCARAS

de cafezinho por dia podem reduzir em 20% o risco de sofrer de depressão, segundo pesquisa da Universidade Harvard (EUA). O estudo indica, ainda, que o café tem efeito protetor contra distúrbios neurodegenerativos – certamente graças à cafeína, estimulante do sistema nervoso central. Mas, em excesso, o café reforça sensações de ansiedade e causa insônia.

80 CENTÍMETROS

é a medida máxima considerada saudável da circunferência abdominal. Acima disso, aumenta significativamente o risco de doenças coronarianas. Se passar de 88 centímetros,

o perigo é ainda mais contundente. Para medir a sua, passe uma fita métrica em torno do abdome, bem na altura do umbigo e sem apertar.

80 POR CENTO

das radiações solares ultrapassam as nuvens. Por isso, é importante usar filtro solar mesmo em dias nublados. Isso vale inclusive para a pele negra, diz Ediléia Bagatin, professora do Departamento de Dermatologia da Unifesp, que indica, nesse caso, fator de proteção 15. Para a pele clara, FPS 30 diariamente, podendo aumentar na praia.

40 MASTIGAÇÕES

para cada porção de alimento podem significar uma ingestão calórica até 12% menor por refeição. Em um estudo chinês, quem fez essa quantidade de repetições – em comparação a quem mastigou 15 vezes (número tido como mais usual) – apresentou níveis menores de grelina, hormônio que estimula o apetite, e maiores de colecistocinina, responsável pela sensação de saciedade.

1 TAÇA DE VINHO

(ou 150 mililitros) por dia previne doenças cardíacas. Uma pesquisa da Universidade Harvard com 14 mil voluntárias constatou que o consumo de 15 a 30 gramas de álcool – que equivale justamente a uma taça de vinho – de cinco a sete vezes na semana protege a mulher de doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Só não vale passar dessa cota: aí o risco aumenta, diz outro estudo.

FOTOS: HELMSTOCK

