



nadia.detoni@pioneiro.com  
Fone: 3218.1276

## Metabolismo lento ou intestino preguiçoso?

A leitora Carla Macedo, de Caxias do Sul, escreveu contando que ouve muitas mulheres reclamarem de metabolismo lento. Ela questiona: “Mas, afinal, quem é esse ‘marcha lenta’ tão incômodo? Tem relação com prisão de ventre?”

Carla, muitas pessoas confundem, mesmo, metabolismo com trânsito intestinal. Mas são coisas diferentes. Metabolismo é o processo pelo qual o organismo converte os alimentos em energia. Ela é usada para manter o coração batendo, a mente pensando, enfim, a vida. Já o intestino atua na digestão, absorção, transporte e armazenamento de alimentos. Como todas

essas atividades consomem energia, o ritmo do intestino interfere no metabolismo, explica a nutricionista Beatriz Botéquio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar. A velocidade metabólica é ditada por diversos fatores, como genética, idade, peso, dieta e prática ou não de exercícios. Pessoas cuja composição corporal tem mais massa muscular, por exemplo, possuem um metabolismo mais acelerado do que aquelas que têm mais gordura. Quanto mais rápido o metabolismo funciona, mais calorias são eliminadas. E quanto maior a queima de calorias, mais fácil de emagrecer.

DIEGO REDEL



### PARA ACELERAR O METABOLISMO:

▼ Pratique atividade física regularmente.

▼ Faça de cinco a seis refeições ao dia - com alimentos saudáveis.

▼ Não deixe de tomar café da manhã.



“O alimento é um conceito emocional. O desafio é vencer autossabotagem que as pessoas fazem com elas mesmas.”

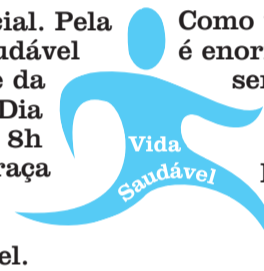
Gillian McKeith, celebridade no mundo das dietas, apresentadora dos programas *Coma Para Ficar Sexy* e *Você É o que Você Come*, transmitidos no Brasil pelo GNT.

Vá para a praça hoje!



JUAN BARBOSA

Hoje é um dia especial. Pela primeira vez, o Vida Saudável estará além do papel e da web. Para comemorar o Dia Mundial da Saúde, das 8h às 15h estaremos na Praça Dante Alighieri realizando uma grande ação por uma comunidade mais saudável.



Como você lê na capa deste caderno, é enorme a lista de serviços que serão prestados gratuitamente. Quem passar pela praça também poderá ver de perto como é fazer o Blog do Vida Saudável e sugerir novos assuntos a serem abordados.

### PIONEIRO.COM

#### Tire suas dúvidas

Hoje, das 13h às 14h30min, na Praça Dante, promoveremos uma mesa redonda com médicos de diversas especialidades. Eles responderão a dúvidas do público sobre hábitos saudáveis e doenças. A iniciativa, inédita, é uma grande oportunidade para tirar dúvidas com profissionais de renome (leia na capa). Quem não puder ir à praça, poderá acompanhar a mesa redonda ao vivo pelo blog e enviar perguntas que serão respondidas ao vivo no evento. Para saber mais, acesse o blog.

## Inveja dói

Um estudo publicado pela revista científica *Science* demonstra que as mesmas áreas cerebrais ativadas no

processo de dor física são ativadas pela dor de assistir ao sucesso do outro. Pois é, inveja dói.

## Interativa

Que exame médico de rotina você costuma deixar para depois?

- Medida dos níveis de colesterol e de triglicérides
- Exame de mama ou próstata
- Eletrocardiograma, estudo do funcionamento do coração

Vote em [www.pioneiro.com/vidasaudavel](http://www.pioneiro.com/vidasaudavel)

## Enquete

Na edição de março, o Blog do Vida Saudável quis saber: que procedimento você jamais faria em nome da beleza? O resultado:

- ▼ 17%: botox
- ▼ 29%: lipoaspiração
- ▼ 54%: prótese de silicone

## Doce é igual a carinho

Não é à toa que a maioria dos mortais prefere uma barra de chocolate a um rabanete. Pesquisadores da Universidade de Oxford, na Inglaterra, desvendaram os mecanismos cerebrais que fazem com que doces e alimentos gordurosos sejam mais apetitosos do que legumes e verduras. Eles descobriram que as guloseimas ativam uma região cerebral conhecida como córtex cingulado, a mesma que se acende quando recebemos um carinho ou sentimos o cheiro de um perfume.



FABIO CASTELO, BD