



Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA Ana Sofia Nobre
Céd. N.º 2958N





NUTRIADVISOR



FIBROMIALGIA

A influência da alimentação nesta patologia!

LÁCTEOS

& densidade mineral óssea

RECEITA

Sardinha em tomatada

EDIÇÃO

Novembro de 2021

Fibromialgia

Veja como pode a alimentação ter impacto nesta patologia



Ana Sofia Nobre
Nutricionista

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define **fibromialgia (FM)** como uma condição de dor generalizada, associada à fadiga extrema, alterações no sono e distúrbios cognitivos.

Os seus **sintomas** podem aumentar ou diminuir, de acordo com a alimentação, stress, carência de micronutrientes como o magnésio, exposição a metais tóxicos, uso de medicamentos que reduzam a função mitocondrial.

Quais as causas da Fibromialgia?

Não se conhecem com rigor as suas causas. Provavelmente inúmeros fatores contribuirão para esta doença. No entanto, parece os seguintes tópicos parecem ter relação:

- Défice de Coenzima Q10;
- Défice de magnésio;
- Stress;
- Sedentarismo;
- Hipotireoidismo;
- Doenças Autoimunes (como artrite reumatóide);
- Traumas físicos;
- Infeções;
- Inflamação...



O que deve fazer para aliviar os sintomas da fibromialgia?

Infelizmente, a fibromialgia não tem cura e por isso o tratamento baseia-se no controlo de sintomas.

Desta forma podemos apostar em alimentos com especial interesse para esta doença:

- Fontes de **Coenzima Q10**: Sardinha, brócolos, coração de galinha;

A Coenzima Q10, melhora a produção de energia e tem ação antioxidante.

(Quem toma estatinas deve ter ainda maior cuidado em consumir estes alimentos ou suplementar Coenzima-Q10, pois elas inibem a sua produção)

- Fontes de **magnésio**: Couve, rúcula, abacate, agrião, cacau, brócolos, banana, frutos secos, quinoa, grão de bico, sementes de abóbora;

O **magnésio** é essencial por promover o relaxamento muscular, a vasodilatação, reduz a excitabilidade neuronal e ainda inibe a inflamação!

Fontes de **vitamina B6**: Cogumelos, brócolos, abacate, grão de bico, lentilhas, amêndoas;

Esta vitamina tem um papel preponderante na conversão de glutamato a GABA

vitamina B6 também é importante, pois atua na conversão do glutamato em GABA, um aminoácido inibitório. Sendo assim, a deficiência de vitamina B6 pode levar a altos níveis de glutamato e redução de GABA(apresenta um papel inibitório na dor crónica).

- Fontes de **Triptofano**: Ovo, aveia, banana, cacau, grão-de-bico, lentilhas, sementes de abóbora;

Portadores de fibromialgia, apresentam baixos níveis de triptofano, sendo o seu consumo essencial, para que haja produção de serotonina e, assim auxiliar no controlo de sintomas de ansiedade/depressão.

Fontes de **polifenóis**: Frutas vermelhas, kiwi, laranja, cacau, chá verde, cúrcuma, gengibre, romã, azeite extra virgem, alho, brócolos, entre outros.

Lácteos

& Densidade Mineral Óssea

“

Consumo de produtos lácteos pode não estar associado à melhoria da densidade óssea”

De acordo com um estudo, publicado na revista científica *Nutrients*, a ingestão de alimentos lácteos pode não estar associada à melhoria da densidade mineral óssea.

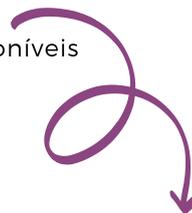
A idade média dos participantes da pesquisa foi de 64 anos e a ingestão total de produtos lácteos foi de 10,0 e 10,6 porções por semana em homens e mulheres, respetivamente.

Os investigadores não encontraram nenhuma associação significativa entre os alimentos lácteos e medidas de microarquitetura óssea, exceto para a ingestão de queijo, que foi inversamente associada com a densidade mineral óssea cortical no rádio e tibia em mulheres solteiras.

Tendo em conta a descoberta relacionada com o consumo de queijo e a microarquitetura óssea no sexo feminino, os autores apelam à realização de uma investigação mais aprofundada.



Alimentos Ricos em cálcio e biodisponíveis além de lácteos!



Por 100 ml

Leite meio gordo

Cálcio (mg)

112

Por 100 mg

- Couve-Galega cozida
- Grelo de Couve cozido
- Grelo de nabo cozido
- Couve-Portuguesa
- Brócolo

- 264
- 131
- 106
- 71
- 56



Receita: Sardinha em tomatada

Ingredientes:

1 kg de sardinhas
8 tomates maduros
1 pimentão verde em tiras
2 cebolas roxas fatiadas
3 dentes de alho esmagados
20 ml de azeite extra virgem
Sumo de 1 limão
1/2 chávena de salsa picada
sal q.b.



Procedimento:

Tempere as sardinhas com o limão e o sal e deixe marinar por 1 hora. Escorra bem. Entretanto, com a ajuda de uma panela de pressão, coloque uma camada de tomate, cebola, alho, salsa, pimento verde. Regue com o azeite. Repita este procedimento até terminarem os ingredientes. Leve ao lume a assim que a panela estiver sob pressão, deixe cozinhar 10 minutos.

NUTRICIONISTA ANA SOFIA NOBRE
Céd. N.º 2958N

BE-FIT
The Fitness Company