



Conheça a Psoríase e sua relação com a alimentação

Em 29 de outubro ocorre o Dia Nacional e Mundial da Psoríase. O agravo é uma doença inflamatória da pele, crônica, autoimune, não contagiosa de base genética em cerca de 30% dos casos. A doença caracteriza-se pelo surgimento de lesões róseas ou avermelhadas e descamativas, localizadas em geral cotovelos, joelhos ou couro cabeludo, podendo alastrar-se por toda a pele. É frequente entre homens e mulheres, sobretudo na faixa etária entre 20 e 40 anos, podendo também ser diagnosticada em outras fases da vida. Estima-se que a psoríase afete cinco milhões de brasileiros.

Acredita-se como possíveis causas para a doença, predisposição genética associada a fatores ambientais, como fumo, álcool, infecção, drogas, estresse, obesidade e alimentação. A dieta pode exacerbar as manifestações clínicas, ou mesmo provocar a doença. De acordo com dados recentes da literatura, pacientes com psoríase possuem maior prevalência de obesidade e síndrome metabólica.

A Associação Nacional de Psoríase (Psorisul) em sua última enquete sobre o tema “Psoríase e o ambiente de trabalho”, realizada em 2015 com 700 pacientes, teve os seguintes resultados:

58% Aham que a psoríase afeta seu desempenho no trabalho
7% Trabalham diretamente com público
77% Já sentiu algum preconceito por causa da Psoríase

O que se tem como evidência é que a nutrição desempenha um papel fundamental, tanto como possível causa como para o tratamento da psoríase.

Confira o quadro com os alimentos e suas respectivas funções na comorbidade:

Alimentos recomendados	Nutrientes	Funções
Peixes de água fria (salmão, arenque, cavala, sardinha e truta)	ômega 3 PUFA e vitamina D	O ômega 3 diminui a inflamação causada pela doença. A vitamina D, devido ao seu papel na proliferação e maturação dos queratinócitos, auxilia na regeneração da pele psi
Óleo de primula, linhaça	w-3 e w-6 e compostos fenólicos	Reduz o colesterol LDL e a formação de tumores.
Frutas cítricas (Goiaba, acerola laranja, tangerina, limão), oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas)	Vitamina C e E	Psoríase tem sido associada com as deficiências nutricionais devido a uma perda acelerada de vitaminas a partir da hiperproliferação e descamação da camada, as vitaminas vão auxiliar na cicatrização e regeneração da pele.
Grãos integrais, legumes, verduras e frutas	Fibras, vitaminas, oligoelementos, incluindo o zinco e o selênio	Ajuda a controlar a quantidade de açúcar e gordura no sangue, evitando o desenvolvimento da Diabetes e Hipertensão.
Legumes Amarelos, leite e derivados	Zinco	É benéfico para a saúde do sistema imunológico. O paciente com psoríase possui tendência a ter esse nutriente em menor quantidade.
Azeite extra virgem	MUFA, compostos fitoquímicos (polifenóis e α -tocoferol)	Ajuda a controlar a quantidade de açúcar e gordura no sangue, evitando o desenvolvimento da Diabetes e Hipertensão. Segundo estudos, o paciente com esses fatores têm maior tendência a desenvolver psoríase.

Psoríase - Orientações:

Pacientes com psoríase devem evitar: álcool, glúten (dada a maior prevalência de doença celíaca nesses casos), carne vermelha e produtos lácteos.

Os fatores modificáveis ambientais (dieta, nutrição, peso adequado e atividade física) são primordiais no tratamento da psoríase e representa uma das intervenções primárias que podem afetar o prognóstico dos doentes.

A médica do trabalho do Nust, Isabella Brasil alerta que a exposição solar em geral melhora as lesões cutâneas. Contudo, alerta que o tratamento é específico para cada caso, levando em consideração o estado clínico do paciente e conforme orientação médica. Qualquer dúvida em relação à alimentação procure orientação do nutricionista.



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O semáforo dos alimentos consiste em avaliar rótulos de alimentos que normalmente estão no nosso dia, a fim de auxiliar o trabalhador em suas escolhas alimentares. O rótulo avaliado é do biscoito *Bauduco Cereale*, que possui um nome bem convidativo para produto saudável, mas será que realmente é benéfico?

Biscoito Bauduco Cereale:



Vamos começar pelos ingredientes, no rótulo é relatado que o produto é fonte de fibras com cereais integrais, porém o estranho é que quando verificamos os ingredientes notamos que estes primeiros são produtos refinados como farinha branca, açúcar e gordura (vale lembrar que a ordem dos alimentos nos rótulos tem relação direta com a quantidade dos ingredientes nos produtos, ou seja neste produto o ingrediente em maior quantidade é a farinha branca.



A gordura vegetal contida no rótulo não tem especificação, ou seja, pode ser gordura trans disfarçada ou uma gordura saturada. Ambas fazem mal ao coração. (sinal vermelho)

No Rótulo fala que o biscoito possui 30% menos de gorduras totais em relação à média de biscoitos integrais do mercado, pesquisamos outras quatro marcas de biscoitos integrais e percebemos que o biscoito Bauduco Cereale possui uma menor quantidade em relação apenas a duas marcas dentre as marcas avaliadas.



Na RDC Nº 54, é descrito que o produto que o atributo de redução das gorduras totais for citado a informação de "baixo ou reduzido em valor energético" ou "este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético", deve ser declarada. A redução deve ser de 25% comparando a outros produtos do mesmo gênero, ao avaliarmos notamos que o produto não apresenta nenhuma informação.



O produto já possui sal e mesmo assim ainda tem glutamato monossódico, que é um realçador de pratos salgados, porém episódios de alergias, dores de cabeça e depressão com seu uso são comprovados, e ainda seu consumo excessivo pode levar ao câncer.



Dentre os conservantes vamos falar do metabisulfito de sódio, este pode causar reações alérgicas em pessoas como asma, dores de cabeça, irritação gástrica ou cutânea, eczema,

náuseas, diarreia). Perdas de vitamina B1. Deve ser evitado por pessoas com doenças no fígado ou rins.

A diferença do alimento fonte de fibras e rico em fibras, é a quantidade delas no alimento, onde fonte de fibras deve conter no mínimo 2,5g em sua porção, já alimentos ricos em fibras deve conter 5g em sua porção, no rótulo aparece a informação fonte de fibras, nesse quesito o produto atende aos atributos, no entanto quando um alimento é rico em fibras é muito melhor.

E em relação sódio a porção de 30g do biscoito possui 12% do consumo máximo diário, e em relação a outras marcas também se mostrou superior a quantidade de sódio.

Uma opção para fugir desses produtos nos lanchinhos entre as refeições é consumir frutas. Tapioca, aipim e inhame cozidos também são ótimas opções.





De olho na Mídia



Pesquisa realizada pelo Ibope mostra que 81% dos brasileiros consideram a quantidade de agrotóxicos na lavoura alta ou muito alta; índice é maior no interior, isto mostra o crescimento da consciência do brasileiro em relação ao perigo dos venenos nos alimentos.



Confira na íntegra:

<http://www.mst.org.br/2016/10/10/pesquisa-mostra-que-a-rejeicao-aos-agrotoxicos-ganhou-a-consciencia-da-populacao.html>

Cantinho saudável



Edirlene compartilha sua receita de bolo

BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE

Neste boletim conversamos com a Edirlene, Técnica de enfermagem do Nust que contou para a nossa equipe que o bolo de fubá com erva doce traz uma linda lembrança de sua mãe. “O cheiro de erva doce ficava pela casa toda, quando minha mãe acabava de fazer o bolo, no fogão a lenha, o aroma que sentia era muito bom. Esse bolo me lembra os dias chuvosos, onde ficava com a minha mãe lá no interior de Minas, ela sempre fazia para mim” relata Edirlene.

Ingredientes

3 ovos
1 xícara de chá de leite
½ xícara de chá de óleo
1 xícara de chá de fubá
1 xícara de chá de farinha de trigo
2 xícaras de chá de açúcar
1 colher de chá de erva doce

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o fubá, a farinha de trigo e o açúcar. Acrescente o fermento e a erva doce e bata novamente.

Coloque em assadeira untada com manteiga e açúcar e leve pra assar em forno pré-aquecido a 160°C, por 30 minutos. Você pode fazer o teste do palito: espete e se sair seco, o bolo está pronto.

Expediente

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Direh. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Juliana Meckelburg; estagiária de nutrição Carollyne Cavararo. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia.

