

CONSULTÓRIO

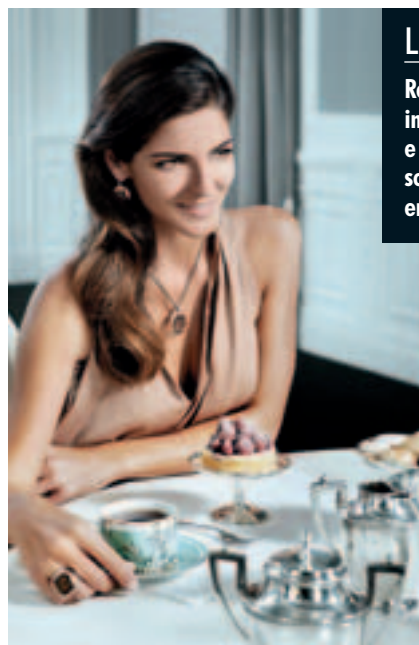
por Humberto Barbosa
ESPECIALISTA EM NUTRIÇÃO E LONGEVIDADE



A SÍNDROME METABÓLICA

A SM é uma combinação de distúrbios que aumentam o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e diabetes. Uma em cada cinco pessoas é afectada por uma condição chamada síndrome metabólica (SM), que se agrava com a idade. Uma das suas manifestações é a obesidade abdominal, sendo talvez a mais importante por estar na base de todos os distúrbios envolvidos e que incluem aumento dos valores de tensão arterial, colesterol e glicemia. A maior parte dos doentes são pessoas mais velhas, obesas, sedentárias e que apresentam alguma resistência à insulina, embora o 'stress' também possa contribuir para esta síndrome. Os factores mais importantes envolvidos na SM são o peso, a genética individual, a idade e o estilo de vida sedentário, que contempla baixo nível de actividade física e elevada ingestão de calorias. É comum haver um desenvolvimento de gordura visceral, na área abdominal, designada por obesidade central ou andróide. As células adiposas desta gordura visceral aumentam e alteram os níveis de uma série de substâncias no organismo, responsáveis por diversos desequilíbrios que podem conduzir a quadros de hipertensão, aterosclerose, diabetes tipo 2 e colesterol elevado. Este é um panorama que aponta claramente para o aumento do risco de poder sofrer enfartes e acidentes vasculares cerebrais. O ataque à gordura localizada no perímetro abdominal é fundamental para uma redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares. A redução de apenas 10% do peso já contribui para uma franca diminuição do risco, e uma diminuição de apenas 3 cm no perímetro abdominal é igualmente benéfica para a diminuição do risco de sofrer doenças cardiovasculares. Actualmente já existem técnicas não-invasivas para a eliminação de gordura localizada, nomeadamente no abdómen. É o caso da tecnologia LipoShaper, que não é uma lipoaspiração, mas funciona como uma, já que reduz o número de células de gordura no organismo.

www.clinicadotempo.pt
Tel.: 214 588 500



LUÍSA BEIRÃO DÁ VIDA ÀS JÓIAS OMNIA

Reflexo da feminilidade contemporânea, Luísa Beirão é a imagem prestigiada das jóias OMNIA. Com traços femininos e delicados, a modelo representa uma mulher determinada, sofisticada e elegante que encontra o equilíbrio entre vida pessoal, profissional e social.

PERFEITO PARA AS SOBRANCELHAS

A Wink, empresa 100% portuguesa na arte de 'threading' (depilação com fio de algodão), acaba de lançar o novo tónico fortificante para sobrancelhas Perfect Brows – Brow Fortifier, ideal para todas as mulheres que têm sobrancelhas muito ralas, fracas ou com falhas.



SIMPLES, RÁPIDO E FÁCIL

Sempre à frente da inovação, Moulinex apresenta a primeira máquina de sopa Soup&Co, que permite cozinhar e triturar os alimentos de uma só vez. Especificamente trabalhada para a preparação de receitas típicas portuguesas, a nova Soup&Co traz uma nova rotina diária à cozinha dos portugueses. Fazer caldo verde, sopa da pedra ou canja nunca foi tão fácil e rápido!



AROMA DA TERRA

Creme Corporal Ylang Ylang & Camomila, com óleo de amêndoas, grão de uva, Ylang ylang e camomila, este creme oferece à pele, directamente da natureza, tudo o que precisa para se manter bela e saudável. Previne o ressecamento, regenera e preserva a maciez e suavidade. Ótimo para aplicar após o banho e após exposição solar.



ENCONTROS TENA

Instituições de todo o país juntam-se pelo 8.º ano consecutivo em evento TENA. Os Encontros TENA nasceram em 2004 da necessidade verificada pela SCA Hygiene Products, Lda., empresa detentora da marca TENA, em reunir instituições de apoio à terceira idade no sentido de promover a qualidade de vida dos utentes e funcionários destas instituições.

ARTICULAÇÕES SEM DORES

Milhares de portugueses sofrem de dor nas articulações. Muitos têm encontrado ajuda em dois extractos naturais chamados glucosamina e condroitina. Agora, a Pharma Nord está a fazer uma campanha especial para o BioActive Glucosamina Duplo, onde pode receber mais 33% de produto grátis pelo mesmo preço. Este pacote especial só estará disponível em farmácias por um período muito limitado.



TOQUE REQUINTADO

As cores quentes dão o mote à colecção de Inverno PAUL ET JOE. A fusão de cores, os modelos vintage e 'rock and roll' ditam a moda para os óculos deste Inverno. Nas ópticas de referência do país encontra esta colecção.