



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

O mundo da nutrição está cheio de controvérsias. Por quê?

Quando se trata de nutrição e alimentação saudável o que não faltam são controvérsias. E não estou falando sobre publicações em mídias sociais; estou falando de pesquisas publicadas em revistas científicas. Afinal, por que os cientistas não conseguem chegar a um denominador comum? O que os impede? Explicar para quem não é cientista o mundo da ciência pode ser cansativo e um pouco complicado, então vou tentar em poucas palavras salientar apenas alguns pontos que traduzem toda essa confusão.

Uma pesquisa científica se inicia com uma hipótese, uma dúvida ou suposição. Por exemplo: ingerir carne vermelha aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e câncer? A partir desse ponto tem que ser elaborada uma metodologia para verificar a hipótese. E é nesse ponto que as maiores dificuldades se encontram. Dificuldades do tipo: a amostra avaliada terá qual tamanho? Quantos indivíduos serão testados? Será feita com seres humanos ou com animais? O que será medido? Será medido o nível de coleste-

rol sanguíneo, a formação de placas de ateroma? Depois de quanto tempo de dieta rica e pobre em carnes vermelhas poderá ser encontrado alguma alteração? E muito mais.

Na metodologia, especificamente na escolha da amostra deve-se levar em conta fatores genéticos, região onde moram as pessoas, nível de estresse, horas de trabalho, período de luz do dia, entre outras variáveis. Isso porque todas as pessoas ou animais que compoem a amostra devem ser iguais para que os resultados possam ser comparados. Se não forem iguais os resultados encontrados podem ser que sejam devido ao nível de estresse, por exemplo. Na análise ficará a dúvida se foi a ingestão de carne vermelha em conjunto com o estresse, se foi a carne vermelha ou se foi apenas o estresse.

O resultado de tudo isso é um conjunto de informações contraditórias e que não mostra uma única verdade. Por isso temos trabalhos dizendo que o consumo de carne vermelha pode aumentar o risco de câncer, enquanto outros trabalhos mostram que esse risco não está aumentado. E agora, o que fazer?

A maioria dos cientistas concorda que se deve fazer um balanço e construir um guia para que a população leiga possa estar protegida, mesmo sem que se tenha absoluta certeza do fato. E para isso eles analisam milhares de trabalhos publicados em um período de mais ou menos 10 anos. Nessa análise eles buscam pontos em comum que podem ser interpretados como seguros a serem seguidos.

Foi isso que algumas associações fizeram com relação ao consumo de carne vermelha. Após analisarem milhares de trabalhos eles concluíram que as pessoas podem consumir três porções de carne vermelha por semana. É obrigatório? Não. Você vai estar livre com toda certeza do câncer? Não. É apenas uma conclusão baseada no resultado de que 95% das pessoas que foram estudadas e comeram essa quantidade, não desenvolveram câncer.

Para a população, esses resultados mostram que a ponderação e o bom senso devem prevalecer sempre. Não apenas em relação à carne vermelha, mas também em tudo que envolve os hábitos de vida.



Cientistas concluíram que as pessoas podem consumir três porções de carne vermelha por semana.



Instituto Intensivo de Inglês - ESL Cursos Primavera 2020

CURSO	DESCRIÇÃO	PERÍODO	CUSTO
PROGRAMA DE INGLÊS INTENSIVO PARA COMUNIDADE	Um programa intensivo de inglês durante o dia para melhorar rapidamente as habilidades de leitura, escrita, gramática, conversação e audição. Níveis iniciantes / pré-intermediários / intermediários	13 de Janeiro a 7 de Maio Segunda a Quinta (9AM - 11:50 AM)	\$2,960 (192 horas)
INGLÊS PARA COMUNICAÇÃO E GRAMÁTICA A	Aulas noturnas para melhorar a leitura, escrita, gramática, conversação e audição. Para iniciantes e níveis pré-intermediários.	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
INGLÊS PARA COMUNICAÇÃO E GRAMÁTICA B	Aulas noturnas para melhorar a leitura, redação, gramática, conversação e audição. Para níveis intermediários e acima.	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
SÁBADO REDUÇÃO DE SOTAQUE	Aprenda e pratique os recursos da pronúncia americana para um discurso claro e compreensível. Para níveis intermediário superior e acima	25 de Janeiro a 11 de Abril Sábados (9AM - 1PM)	\$700 (48 horas)
CONVERSAÇÃO EM INGLÊS AVANÇADO	Aumente seu vocabulário, conhecimento de inglês falado e fluência através da discussão de tópicos profissionais e atuais de interesse. Para níveis intermediário superior e avançado.	27 de Janeiro a 15 de Abril Segundas e Quartas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
INGLÊS PARA NEGÓCIOS	Este curso se concentra na comunicação verbal e escrita profissional. Para intermediário superior e superior	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
SÁBADO PREPARAÇÃO PARA TOEFL	Este curso se concentra na preparação para o TOEFL e abrange todos os aspectos do teste do TOEFL. Para níveis intermediários altos e acima	25 de Janeiro a 29 de Fevereiro Sábados (9AM - 1PM)	\$400 (24 horas)

* A realização dos cursos depende da quantidade de alunos matriculados.

** Livros didáticos e estacionamento não estão incluídos na taxa de matrícula

Maiores Informações: (561) 297-0179, e-mail: iei@fau.edu
Visite o nosso website www.fau.edu/intensive-english/community-esl