



Courrier Assistance



Quando o objetivo é emagrecer, sempre buscamos fazer dieta, fechar a boca e sofrer um pouquinho com o objetivo de perder alguns quilinhos. Mas será que as pessoas sabem exatamente qual dieta fazer?

A obesidade é um dos problemas mais importantes que a Saúde Pública enfrenta hoje no Brasil e em outros países do mundo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que nos países desenvolvidos atualmente este seja o principal problema de saúde a ser enfrentado. Mas o que muita gente ainda não sabe é que existem maneiras de controlar e até perder peso em um curto espaço de tempo sem sofrimento e, principalmente, com saúde. Na nossa edição anterior, juntamente com a divulgação da parceria com o Restaurante "Gardeno - Gastronomia Mediterrânea", apresentamos algumas informações importantes sobre os grandes benefícios da "Dieta Mediterrânea". Mas existe uma outra dieta que também merece uma atenção especial, já que as dietas, de maneira especial, influem diretamente nas condições de saúde e de qualidade de vida da população: Estudos recentes têm demonstrado que as gorduras naturais (como as encontradas na manteiga, azeite, creme de leite e bacon, por exemplo) não são alimentos necessariamente nocivos à nossa saúde. O SBU - Conselho de Avaliação de Tecnologias em Saúde da Suécia realizou recentemente um longo estudo de dois anos englobando a revisão de cerca de 16.000 trabalhos científicos publicados na literatura internacional sobre o assunto, chegando a surpreendentes recomendações quanto ao tratamento dietético para obesidade. Essas recomendações, sob alguns aspectos, "viram" os conceitos atuais "de cabeça para baixo"! Pela primeira vez, com base em critérios puramente científicos, um estudo de "consenso" recomenda as opções de dieta "Low-Carb" - com restrição de carboidratos, altos níveis de proteína e sem restrição de gorduras naturais - como eficazes e seguras no tratamento da obesidade. Na verdade o SBU afirma que a utilização de dietas "Low Carb" são mais efetivas quanto à perda de peso nos primeiros 6 meses de tratamento quando comparadas à dieta tradicional (hipocalórica, com restrição de gorduras). A "Low-Carb", como o nome diz, é uma dieta que restringe a ingestão de carboidratos: Açúcares e grãos devem ser evitados, incluindo principalmente o trigo e a batata. Trata-se de uma dieta baseada na alimentação de nossos ancestrais "coletores e caçadores" - daí também a designação "Dieta Paleolítica" - que privilegia a ingestão de alimentos não industrializados (como carnes, peixes, ovos, gorduras naturais - coco, manteiga e azeite de oliva - e vegetais que cresçam acima do solo). Sob o ponto de vista fisiológico, a sua utilização se baseia no controle da elevação rápida da insulina que ocorre quando da ingestão de carboidratos, pois a insulina é o principal hormônio ligado à obesidade e à síndrome metabólica! O grande trunfo desta dieta decorre da sensação de saciedade e da rápida diminuição do peso, associada à melhora do perfil lipídico, além do aumento do HDL ("Bom Colesterol") e diminuição dos Triglicerídeos. Frutas devem ser ingeridas com moderação (priorizando as frutas vermelhas) e, quanto aos Laticínios, devem ser priorizados os fermentados, naturais e integrais (iogurtes, Coalhadas, Queijos, etc). Nos casos de obesidade ou outra doença, cada paciente deve realizar consulta médica e exames laboratoriais antes de iniciar qualquer tipo de dieta. Como exemplo, lembramos que a dieta "Low Carb" não pode ser realizada por pessoas que sofrem de insuficiência renal! Obs.: Vale a pena lembrar que o Restaurante Gardeno também oferece em seu cardápio deliciosas opções de pratos compatíveis com a Dieta "Low-Carb"! (Mais informações: www.gardeno.com.br)



Os Arquitetos e Urbanistas mais fortes do que nunca. Mais dois estados já fazem parte FUNSAU.

No último mês de setembro o FUNSAU - Fundo de Assistência Social dos Arquitetos e Urbanistas - esteve em Florianópolis - SC e Porto Alegre - RS para assinar o contrato de convênio com os respectivos Departamentos Estaduais do IAB - Instituto dos Arquitetos do Brasil. A partir de agora todos os Arquitetos e Urbanistas do sul do Brasil têm a seu dispor os benefícios ofertados pela C.S. Assistance. Essa conquista é fruto de muita luta e união da classe profissional que há pouco mais de dois anos conquistou o seu Conselho próprio: CAU - Conselho de Arquitetura e Urbanismo.



www.funsau.com.br

Sobre esta conquista o Presidente da Cooperativa, Dr. Marcial Carlos Ribeiro Jr., afirmou que para os próximos meses são esperados convênios com diversos outros Departamentos Estaduais do IAB, de forma que a grande rede de proteção social e econômica hoje disponibilizada pela CS Assistance, por meio do FUNSAU, se transforme no grande projeto de benefícios sociais para os arquitetos e urbanistas de todo o Brasil.

C.S. Assistance nas redes sociais

Em plena "Era da Informação" a C.S. ASSISTANCE não ficou de fora e criou conta nas duas das redes sociais mais utilizadas no mundo, o Facebook e o Twitter. Através destes canais de comunicação os beneficiários poderão manter-se informados sobre as novidades e notícias relacionadas à Cooperativa, bem como tirar dúvidas, dar sugestões, indicar novos parceiros e iniciar atendimentos sobre os mais diferenciados assuntos, contemplando toda a gama de benefícios, seja referente aos Planos de Saúde, Previdência Privada, Consórcio Imobiliário, Seguros ou quaisquer outros dentre os disponibilizados pela Cooperativa. Nossa equipe está preparada para atender seus atuais e futuros beneficiários por meio destes novos canais de comunicação, retornando suas solicitações, questionamentos e sugestões, tendo como diferencial toda facilidade de acesso que estes portais oferecem. Curta nossa página! "Twitte" com a C.S.Assistance! Estamos conectados buscando o aprimoramento constante em benefício da qualidade de vida.

facebook



twitter