


Ainda que tenha alguns cuidados no dia-a-dia, pode parecer pouco para manter a jovialidade que gostaria de ter. Assim, além de ser desejável a prática de exercício físico, deve adotar hábitos alimentares saudáveis, incluindo a ingestão de antioxidantes na sua alimentação, que desaceleram o envelhecimento do organismo, provocado pelos radicais livres.

**SABIA QUE...**  
O selénio está presente naturalmente em alimentos de origem animal, com maior valor proteico.

Quer saber tudo? A NOVA GENTE falou com a dietista Mónica Pitta Grós, do Hospital Dona Estefânia. 

Texto: LARA RAQUEL SILVA (lara.silva@impala.pt);  
Fotos: IMPALA

## AÇÃO:

### Que doenças combate

De acordo com a nutricionista, o selénio previne o aparecimento de variadas patologias, incluindo Alzheimer, e beneficia vários órgãos como o intestino, a próstata e os ovários.

*“O excelente consumo deste mineral ajuda a evitar gripes, infeções e viroses sazonais. Juntando o consumo adequado de selénio ao consumo de zinco e iodo, estamos ainda a ajudar ao bom funcionamento da tiroide. Pesquisas indicam que o consumo adequado está relacionado ao menor risco de neoplasias do intestino, próstata, ovário e leucemia. O selénio tem ainda um papel importante na desintoxicação do organismo, melhora o trabalho do fígado na eliminação de toxinas. Ajuda a expulsar metais pesados como mercúrio e cádmio que estão relacionados a doenças neurodegenerativas como Alzheimer.”*

**“Peixe, carne, produtos lácteos, cereais e frutos oleaginosos são fontes do mineral”**

Profunda, e, por frequência, perdemos água ao respirarmos. Quando abusamos de alimentos de digestão lenta, desviamos parte da energia para esse processo. É por isso que temos uma sensação de mal-estar abdominal. Por esta razão recomendam-se nutrientes antioxidantes para auxiliar

na eliminação de toxinas e ajudar a manter o bom funcionamento do organismo.” Assim, “se ingerirmos uma refeição de peixe diariamente, duas porções de lácteos e uma porção de frutos oleaginosos, como por exemplo as nozes, conseguimos garantir a quantidade recomendada diariamente deste mineral”.

# Consultório dentário

por Dr. Pedro Ferreira Lopes

## Cancro oral

O cancro oral, como tantos outros, é uma doença silenciosa que surge sem avisar, com manifestações incharacterísticas, sendo que o rápido diagnóstico é um aspecto preponderante para um bom prognóstico.

**O QUE É?** O cancro resulta da proliferação e disseminação descontrolada de células anormais. Na região oral pode afetar língua, lábios, gengiva, glândulas salivares e garganta. Esta doença é descrita como surgindo em indivíduos com idade superior a 40 anos, sendo que se assiste ao seu aparecimento em idades mais jovens. Da mesma forma, também começam a surgir casos em mulheres, dissipando as diferenças com o sexo masculino, onde eram mais comuns. Para estas mudanças tem contribuído a mudança de hábitos sociais, caracterizados pela exposição, mais precoce, a fatores de risco por ambos os sexos.

**FATORES DE RISCO:** O conhecimento dos fatores de risco é essencial para a prevenção da doença. Um fator de risco é algo que pode aumentar a probabilidade de desenvolver uma doença, não querendo dizer que a cause. Ou seja: é possível ter um ou mais fatores de risco sem, no entanto, desenvolver a doença, enquanto outras pessoas podem desenvolvê-la sem ter fatores de risco identificados (papel da hereditariedade). Associado ao cancro oral está o consumo de álcool e de tabaco. Indivíduos consumidores destes “produtos” deverão estar alerta, ainda mais se esses fatores estiverem simultaneamente presentes. Também a luz solar, com a exposição prolongada a radiação ultravioleta, pode aumentar o risco de cancro labial, infeções (pelo papiloma vírus humano) ou irritação crónica (causadas, por exemplo, por próteses dentárias mal adaptadas), podem estar na origem desta doença.

**COMO DETETAR?** O autoexame da boca é um aspecto importante na deteção de lesões que podem esconder algo mais grave. Lesões persistentes cuja cicatrização não ocorra em duas semanas; ou de sangramento fácil e involuntário, de coloração branca ou vermelha, ou ainda aumento da espessura dos tecidos (pele, mucosa ou gengiva) ou mesmo o aparecimento de um nódulo, não devem ser desvalorizados. O diagnóstico precoce são essenciais.

**VIGILÂNCIA:** Como os sintomas se podem assemelhar a outras patologias (aftas persistentes, traumatismos causados por próteses, mordeduras, etc.), a vigilância pelo seu médico-dentista pode fazer a diferença. A prevenção continua a ser a melhor solução.

Coloque as suas questões através da nossa página no Facebook, ou para geral@primedentalclinic.pt. Estamos à sua disposição em [www.primedentalclinic.pt](http://www.primedentalclinic.pt) ou no nosso canal no YouTube.  
PRIME DENTAL CLINIC – Travessa da Fábrica das Sedas, n.º 22-A, Lisboa – Tel. 213 833 444 (5)

