

143

MULHER MODERNA

na

COZINHA

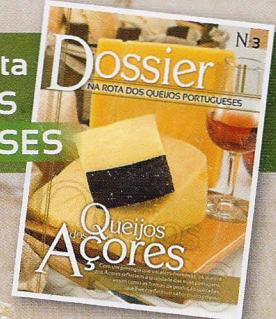
EMENTA

de
S. Martinho

www.impala.pt

N.º 6 MENSAL 1 NOVEMBRO DE 2009 | PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 1,75 (IVA incluído)

Na Rota
dos QUEIJOS
PORTUGUESES



Propostas *com* Castanhas

BOLO
Bacalhau
Entremeada
Pudim

SUGESTÕES ESTALADIÇAS

- Camarão panado com sésamo
- Crumble de maçã
- Frango com gengibre



Com PÊRA

Receitas ricas em fibras



A pensar no

Natal

MASSA para
BOLACHAS
e **BISCOITOS**
que pode fazer
já e congelar





COMO DETECTAR?

O auto-exame da boca é um aspecto importante na detecção de lesões que podem esconder algo mais grave. Lesões persistentes cuja cicatrização não ocorre em duas semanas; ou de sangramento fácil e invulgar, com coloração branca ou vermelha, ou ainda aumento da espessura dos tecidos (pele, mucosa ou gengiva) ou mesmo o aparecimento de um nódulo, não deverão ser desvalorizados. Estando o prognóstico intimamente relacionado com o estágio em que este tipo de lesões é detectado, a prevenção e diagnóstico precoce é essencial.

A taxa de mortalidade associada a este tipo de cancro é alta, não por ser difícil de detectar ou diagnosticar, mas porque na maioria das vezes é detectado demasiado tarde. O medo de um diagnóstico desfavorável ou a desvalorização do problema não deverá servir de pretexto à não procura de ajuda especializada, já que a rapidez de actuação poderá ser a chave do sucesso.



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

Artigo elaborado por:

Dr. Pedro Ferreira Lopes – médico dentista

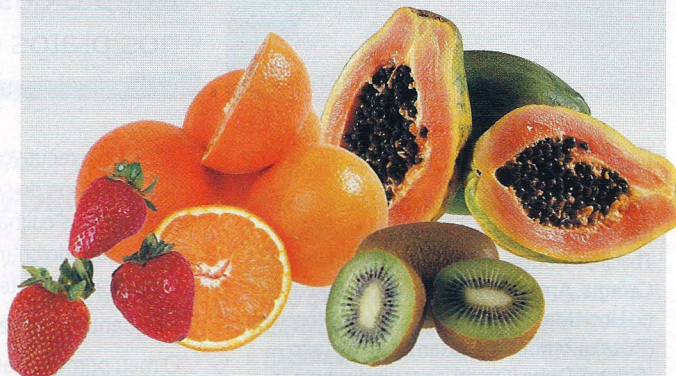
Travessa da Fábrica das Sedas n.º 22, Lisboa – Tel.: 213 833 444



SAIBA QUAIS SÃO OS ALIMENTOS RICOS EM...

... VITAMINA C

Fruta e vegetais como laranja, limão, quivi, brócolos, papaia, melão, uva, espinafre, morango ou abacaxi.



... VITAMINA E

Óleos vegetais, como os de girassol, palma, milho, soja, nozes, semente de girassol, quivi, grãos integrais, peixe, leite de cabra e vegetais verdes de folha.



... BETACAROTENOS

Salsa, espinafres, cenoura, abóbora, manga, couves e brócolos.



CANCRO ORAL

Previna-o com a alimentação

O cancro oral, como tantos outros, é uma doença silenciosa que surge sem avisar com manifestações incaracterísticas 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 afectar qualquer estrutura, incluindo língua, lábios, gengiva, glândulas salivares e garganta. Tipicamente esta doença é descrita como surgindo em indivíduos com idade superior a 40 anos, sendo que cada vez mais se assiste ao seu aparecimento em idades mais jovens. Da mesma forma, também começa a surgir um número crescente de casos em mulheres, dissipando as diferenças com o sexo masculino, onde eram mais comuns. Para estas mudanças tem contribuído em muito a mudança de hábitos sociais, caracterizados pela exposição, cada vez mais precoce, a factores de risco por ambos os sexos.

FACTORES DE RISCO

O conhecimento dos factores de risco é essencial para a prevenção da doença.

Um factor de risco é algo que pode aumentar a probabilidade de desenvolver uma determinada doença, não querendo dizer que necessariamente a cause. Ou seja: é possível ter um ou mais factores de risco sem no entanto desenvolver a doença, enquanto que outras pessoas podem desenvolvê-la sem ter factores de risco identificados (papel da hereditariedade).

Associado ao cancro oral está o consumo de álcool e de tabaco e, por isso, são considerados factores de risco maior. Indivíduos consumidores destes "produtos" deverão estar alerta, ainda mais se esses factores estiverem simultaneamente presentes. Também a luz solar, com a exposição prolongada à radiação ultravioleta, pode aumentar o risco de cancro labial, infecções (como por exemplo causadas pelo papiloma vírus humano) ou irritação crónica (causadas, por exemplo, por próteses dentárias mal adaptadas) podem estar na origem desta doença.



O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO

Como não poderia deixar de ser, também a alimentação tem um papel relevante. Como referido no artigo da revista de Outubro, uma dieta saudável tem um papel fundamental na saúde oral. Pensa-se que esta relação se deve a uma dieta pobre em frutos e vegetais (que contém antioxidantes) o que contribui para o aumento de risco de cancro. Deste modo, o consumo de alimentos ricos em vitaminas C, E e beta carotenos, podem trazer benefícios na prevenção desta doença ao fortalecer o sistema imunitário.

REDUZIR O RISCO

Cessar hábitos tabágicos (qualquer forma de tabaco, seja cigarros, charutos ou tabaco de mascar);

Consumir bebidas alcoólicas com moderação;

Proteger-se da radiação solar (utilizando produtos de protecção nos lábios);

Manter uma dieta equilibrada, rica em frutos e vegetais;

Estar atento ao aparecimento de lesões que não cicatrizam num período de duas semanas;

Fazer visitas regulares ao seu médico dentista para realizar check-up.

