

PRINCIPAL

Especialistas alertam para o uso indiscriminado de anabolizantes pelos jovens

Fotos: Divulgação

Buscar músculos a qualquer custo traz sérios riscos à saúde

É BOMBA!

Ter o corpo definido é um dos principais desejos de grande parte da população, especialmente entre os jovens. Com objetivo de conquistar os tão sonhados músculos, sem ter que se dedicar anos a fio aos exercícios e à dieta balanceada, muitas pessoas se veem tentadas pelos milagres dos anabolizantes.

Apresentados por amigos ou até mesmo por instrutores que se fazem passar por especialistas no assunto, esses jovens sentem rapidamente os efeitos no espelho, e logo propagam a outros colegas as maravilhas dos resultados.

Porém, cedo ou tarde os problemas começam a aparecer. E são prejuízos que vão desde a dependência psicológica até um ataque cardíaco fulminante. Na opinião do cardiologista Paulo Celso Moreira, presidente da Regional de Marília da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) e docente da Faculdade de Medicina de Marília, dentro de uma hierarquia saudável, não há milagres.

“O ideal é a pessoa fazer musculação e ter uma dieta adequada. Para rendimento de crescimento muscular, proteínas e carboidratos associados à alimentação oferecem maior projeção ao treino, mas sempre sob orientação competente e

sem exageros”, diz ele.

Segundo o médico Nabil Ghorayeb, especialista em Cardiologia e Medicina do Esporte e responsável pela Seção de Cardiologia do Esporte do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia e do Hospital do Coração (HCor), o aparelho cardiovascular é uma das vítimas do uso indiscriminado dessas substâncias.

Além de hipertensão arterial, ocorre um aumento das gorduras LDL (colesterol ruim) e diminuição importante do HDL (colesterol bom), que chega a cair até níveis de 14 mg% (o normal é acima de 40 mg%). Os muitos infartos do miocárdio em usuários de anabolizantes têm ocorrido devido a isso. O crescimento exagerado e anormal do coração é outro efeito terrível, em curto período de tempo.

“No nosso serviço, registramos seis levantadores de peso usuários de anabolizantes que tiveram complicações circulatórias antes dos 30 anos”, diz Ghorayeb.

Nas academias, acredita-se que

seu uso seja ainda mais frequente. Um dos motivos é o acesso fácil. “A garotada não tem ideia do risco que está correndo comprando anabolizantes de forma ilícita, muitos deles de uso veterinário, tomados literalmente doses cavalares”, ressalta Ghorayeb.

Outros efeitos do uso de anabolizantes são atrofia dos testículos, dos ovários e alto risco de câncer de fígado. “Mesmo depois de sofrer um infarto, um dos fisiculturistas atendidos dizia que continuaria usando porque aquilo era a vida dele”, conta o médico.

Com esse tipo de exemplo, o melhor é que os pais de adolescentes estejam sempre atentos. “Todo crescimento acelerado de musculatura deve ser investigado. O problema não é virtual, pode causar graves doenças crônicas e até impotência”, alerta.

O especialista também sugere aos médicos que abordem mais o tema com seus pacientes dessa faixa etária mais suscetível. “Deve haver explicação e elucidação. Temos

A garotada não tem ideia do risco que está correndo comprando anabolizantes

Nabil Ghorayeb, cardiologista



que explorar mais a questão em consultório, pois estamos em condição de informar a população de forma correta”.

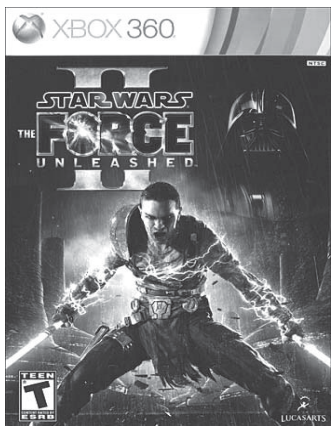
Uma das principais características dos usuários de anabolizantes é não admitir o uso da substância. Isso se torna um problema, principalmente em relação a atletas profissionais. “Mesmo informados sobre os riscos, os brasileiros são famosos por achar que nada causará problema”, diz Ghorayeb. “Prova disso é o aumento vertiginoso de casos confirmados de doping. Em 2009, batemos o recorde em detecção de doping no Brasil, com mais de 30 atletas pegos em testes que confirmavam o uso de anabolizantes”. Nesses testes, também são flagrados os que fazem uso de diuréticos, que, embora não condenem o atleta, estão relacionados aos anabolizantes, pois mascaram seu uso.



Usuários de anabolizantes raramente admitem que lançam mão dessas substâncias

Star Wars The Force Unleashed

Em "Star Wars: The Force Unleashed 2" o jogador controla o aprendiz Starkiller e pode explorar mais sua história enquanto dilacera inimigos com sabres de luz. Escutando os vários pedidos dos fãs, agora há a possibilidade de cortar os inimigos com os sabres. Starkiller começa sua nova aventura aprisionado por Darh Vader, que quer clonar seus poderes. Algumas novas habilidades foram adicionadas para tornar o jogo mais competitivo e real. Jogo já disponível na ForGames.



FORGAMES
WWW.FORGAMES.COM.BR

RUA TREZE DE MAIO, 608
☎:3442-4475 ☎:3495-6128
CENTRO

Charge da Semana Toni D'Agostinho



FRANCAMENTE

Tente a sorte em Cingapura

MARCOS PAULINO

Nada menos que 11% da população de Cingapura é formada por milionários. Incluem-se nesse índice todos os habitantes que já acumularam pelo menos um milhão de dólares. Isso corresponde a 1,7 milhão de reais. Se transportássemos esse mesmo índice para nosso país, significaria dizer que algo em torno de 22 milhões de brasileiros já teriam guardado quase dois milhões de reais cada um. Dá para imaginar isso?

Fiz essa conta depois que assisti uma reportagem na TV mostrando a vida em Cingapura. Curioso, fui garimpar mais informações sobre essa localidade asiática. Uma visita à Wikipedia tratou de recheiar meus parcos conhecimentos sobre essa cidade-estado, que se localiza no extremo sul da península malaia. Trata-se de um arquipélago que já foi uma colônia de pescadores. No início do século 19, foi colonizado por britânicos, que o transformaram num centro comercial e militar, onde funcionava importante porto na rota do comércio de especiarias.

Durante a 2ª Guerra, Cinga-

Indústria moderna, educação e planejamento urbano tornaram o arquipélago o 5º país mais rico do mundo

pura foi ocupada por japoneses, voltando ao domínio britânico em 1945. Em 1963, após alcançar sua independência, fez parte da Malásia, mas pouco tempo depois se desligaria, para se tornar uma república. Com a implantação de um processo de industrialização baseado nos conceitos do economista holandês Albert Winsemius, Cingapura foi deixando a pobreza para trás.

O tripé formado por uma indústria moderna, investimento na educação e planejamento urbano tornou o arquipélago o quinto país mais rico do mundo em PIB per capita. Com uma população de aproximadamente 5 milhões de habitantes, Cingapura forma, ao lado de Hong Kong, Coreia do Sul e Taiwan, o grupo dos Tigres Asiáticos.

Hoje, sua taxa de mortalidade infantil é uma das mais baixas do mundo. Há apenas 4,3 mortes para cada mil nascimentos. Mas Cingapura tem um problema: a taxa de fecundidade, em 2008, foi de apenas 1,28 filho por mulher. Esse é o terceiro menor nível do planeta. Especialistas em demografia calculam que é necessária uma média de 2,1 filhos por mulher para a população não regredir. Assim, o governo está incentivando estrangeiros a imigrar para Cingapura. Um desses imigrantes, que vi na tal reportagem na TV, é um médico brasileiro especialista em cirurgia plástica. Ele, em um prazo relativamente curto, engrossou a porcentagem de habitantes milionários. Com sorriso de orelha a orelha, contou que, num país com tanta gente endinheirada, ninguém reclama muito para pagar contas salgadas.

Dependendo do resultado da eleição para presidente do Brasil amanhã, aí está uma solução. Reveja seus planos de futuro e vá tentar a sorte em Cingapura.

MARCOS PAULINO É EDITOR DO PLUG
PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

CORPO SADIO

Sonho de perder a barriguinha

LENI DE ALMEIDA LEITÃO

Acredito que, se vai ler essa matéria, é sinal de que já exercita o corpo ou está disposto a começar logo. Você deve saber que, só praticando uma atividade aeróbica, aliada a exercícios localizados na região abdominal, irá permitir que seu sonho se realize.

Mas os benefícios dos abdominais vão muito além da parte estética. Exibir uma barriga sarada é, antes de tudo, sinônimo de saúde. Praticar exercícios abdominais deve ser diário e para sempre.

Afinal, a musculatura do abdômen influencia diretamente em várias funções do organismo, como respiração, sustentação da coluna vertebral, equilíbrio do corpo para movimentos corriqueiros, como sentar, abaixar e levantar. Apesar de tamanha importância, os músculos do tronco e da região lombar são caracteristicamente os pontos mais fracos na maioria dos indivíduos.

É grande o número de desinteresse ou desinformação em relação aos resultados dos abdominais. Os benefícios são alcançados a meio e longo prazos; é quase que impossível alcançar em curto prazo. Não se esqueça aqui também da postura e da respiração corretas.

Para aumentar a compreensão das pessoas, acreditamos que os profissionais de sua área têm um importante papel no processo educativo. O primeiro passo nesse processo é orientar os alunos sobre o funcionamento dos músculos do abdômen e sua relação com a musculatura dorsal e as regiões do quadril e pélvica.

O que é muito importante é que os exercícios abdominais devem ser planejados e executados com o intuito de promover um desenvolvimento harmônico desses músculos que contraem, estendem e rotacionam.

Existe, por alguns, muita preocupação com a quantidade de exercícios e esse número maior de variação para os abdominais não significa necessariamente qualidade e resultados satisfatórios. O que acredito é que quem está começando precisa ter uma concepção corporal, e aprender a realizar uma respiração correta quando a sua musculatura contrai e depois relaxa. Respiração correta é muito importante em todos os exercícios.

Quem pode fazer abdominais? A princípio, não há restrições, qualquer pessoa pode fazer esses exercícios localizados. Mas, quem está em período de pós-cirurgia ou tem alguma lesão grave na coluna vertebral, dificilmente estará apto.

O ideal é fazer uma avaliação física antes de começar, principalmente para ser orientado sobre o nível de dificuldade dos movimentos, a quantidade e a intensidade. A evolução do treinamento deve ser gradual, sempre com períodos de descanso entre uma série e outra para não sobrecarregar a musculatura.

Comece agora, mas pense em médio prazo. Os resultados serão mais consistentes.

LENI DE ALMEIDA LEITÃO É PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ACADÊMICO COC E DE COORDENAÇÃO MOTORA E RECREAÇÃO NA EDUCAÇÃO DO ISCA FACULDADES
PERGUNTAS PARA PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

DISPLAY freeway

PLUG

É aqui que a galera se vê



"A última música"
Miley Cyrus estrela esse romance baseado em best seller. Já na 100%

Av. Santa Bárbara, 1360 Av. Piracicaba, 346
3444.4266 3443.4485

100% VÍDEO

OBJETIVO
LIMEIRA

As melhores cabeças
3451.3007



Scarpe
SAFATOS | BOLSAS | ACESSÓRIOS

primavera verão 2011



TOP 3 As músicas mais tocadas nas baladas

- 1 - Hoxton Whores - Devil Toy
- 2 - Lasgo - Tonight
- 3 - League Of One - There's a Party Going On

PLUG Um mundo de informações

www.mundoplug.com.br

Doce Lembrança faz para você lanches, mini pizzas, crepe, pastel... Tudo feito na hora nos carrinhos do Buffet.

8 tipos de lanches 11 tipos de mini pizzas 7 tipos de frituras

Frutas com chocolate 4 tipos de espetinhos

Av. Nove de Julho, 188
VI. Jacon - Limeira/SP
(19) 3453-8261

www.lojadocelebranca.blogspot.com

Idéia
Escolas de Línguas

Tel.: 2113-9900
www.grupoideia.com.br
escolas@grupoideia.com.br

MENTE SADIO

Valentin

HERIVELTO ZUCCARATTO

"Valentin": filme que retrata um tanto da década de 70. Ocorre num país vizinho, que, assim como o nosso, conviveu com a rigidez do poder, os desmandos praticados pelo Estado e muitas vezes reproduzidos dentro das famílias de orientação autoritária e preconceituosa, em nome da "ordem e progresso".

Embora seja um filme "antigo", num mundo ávido pelo novo, nos faz ver e sentir aquela história através do ver (míope e vesgo) de um garoto que sente a necessidade de dar conta de seu estar no mundo, apesar das dificuldades.

Revivemos, através do personagem, memórias psíquicas e emocionais da nossa própria história.

Sem querer, tocados pela arte, sentimos. Sentimos como o mundo à nossa volta, quando éramos crianças, não se dava conta das nossas dificuldades, nos tratando segundo o que acreditavam ser o correto – se é que tinham esta preocupação, esta consciência – de que estavam preparando seres para a vida. Hoje, apesar do pensamento negativista de muitos, que veem a sociedade pior do que foi – e em parte têm razão – pois os frutos das árvores do passado, regados com o autoritarismo, engessados com os preconceitos, reprimiram as liberdades individuais, marginalizaram, ridicularizaram crianças seguindo o lema "Quem pode mais, chora menos", contribuindo para os frutos defeituosos do presente.

Por outro lado, hoje, embora às vezes sem saber o que fazer (pois não lhes foi ensinado), uma grande parte da população já se preocupa em acertar, em educar para a cidadania, para a saúde mental das novas gerações. A prática da violência em vários níveis, no passado, fazia parte das relações, e eram tão comuns que davam a impressão de que era normal.

Pais surravam seus filhos por motivos ínfimos, professores agrediam verbalmente e fisicamente alunos que "desobedeciam". Havia uma tal de obediência imposta, sustentada por seres perversos, que faziam valer sua louca autoridade, sem que pudessem ser questionados.

Hoje, nos revoltamos, escandalizamos com a violência, desacreditamos no ser humano que comete barbaridades – sem causa? Roubam, torturam, matam por pouca coisa (dinheiro, poder, ódio); lembram aqueles que roubaram a liberdade, a espontaneidade dos mais frágeis; torturavam por estarem investidos do poder; mataram as esperanças, a autoestima, a saúde mental daqueles que "desobedeciam".

Neste mundo sem fronteiras, a violência se expôs, saiu para as ruas, tomou os lugares públicos, foi desacobertada pelo tempo. Com isso, está deixando de ser regra de conduta normatizada por uma sociedade doente.

HERIVELTO ZUCCARATTO É PSICÓLOGO
TEL.: 3451-1365
PERGUNTAS PARA PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

Mostre Sua Cara!
Anuncie no Plug

3451.0579
PRESSCOM@VIVAX.COM.BR