

NUTRIÇÃO - 16 de Outubro – Dia Mundial da Alimentação

No mês de Outubro celebram-se dois dias importantes para as ciências da nutrição: dia 11 – Dia Mundial da Obesidade e dia 16 – Dia Mundial da Alimentação.

O Dia Mundial da Obesidade visa sensibilizar a população para o problema da obesidade e das doenças associadas, assim como das implicações da obesidade na saúde humana. Considerada pela Organização Mundial de Saúde como a "epidemia do século XXI", a obesidade é uma doença crónica de armazenamento excessivo de gordura corporal. Encarada como um dos maiores problemas de saúde pública mundial, a obesidade é a segunda causa de morte passível de prevenção, logo a seguir ao tabagismo.

Em Portugal, a obesidade foi reconhecida oficialmente como doença crónica a 25 de março de 2004.

A comemoração do Dia Mundial da Alimentação teve início em 1981 e atualmente é celebrada em mais de 150 países como uma importante data para consciencializar a opinião pública sobre questões relativas à nutrição e à alimentação.

Esta data corresponde também à fundação da FAO (*Food and Agriculture Organization*), Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura.

O **Nutricionista** é o profissional de saúde que desenvolve funções de estudo, orientação e vigilância da alimentação e nutrição, quanto à sua adequação, qualidade e segurança. Ele(a) faz a avaliação do estado nutricional, tendo por objetivo a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e tratamento da doença, de acordo com as respetivas regras científicas e técnicas.



De forma a marcar a importância da alimentação na nossa saúde e bem-estar, realizar-se-á, no dia 16 de Outubro na Nbfisio Liberdade, em Almada, o "Open day de Nutrição".

A partir das 16 horas poderá participar numa sessão de aconselhamento nutricional!

Não perca esta oportunidade!

Contacte-nos para fazer a sua marcação.

FISIOTERAPIA – Pilates Clínico VS Pilates Tradicional

O Pilates Clínico consiste num método de exercício terapêutico que pode ser praticado pelas diferentes faixas etárias, visando a prevenção, recuperação de lesões, melhoria da postura, entre outros.

Os exercícios de Pilates Tradicional são realizados com movimentos de grande velocidade e amplitude e com um grande esforço para as diferentes estruturas musculares e articulares, podendo agravar alguma condição pré-existente.

No Pilates Clínico, os exercícios do método tradicional de Pilates são divididos em diferentes níveis com dificuldade gradual, que se adaptam a cada pessoa.

Os níveis iniciais dão mais ênfase ao tronco e membros para que a musculatura do core (musculatura abdominal) seja trabalhada e ativada de forma mais eficiente e sejam evitadas compensações musculares que poderão vir a causar ou a agravar lesões.

Podem também ser aplicados diferentes equipamentos que podem auxiliar ou dificultar a realização dos exercícios, como por exemplo, pesos, bolas, bandas elásticas e arcos de Pilates.

Os 5 elementos chave do Pilates Clínico são:

- 1 – Respiração
- 2 – Ativação do centro
- 3 – Alinhamento da grelha costal
- 4 – Alinhamento das omoplatas
- 5 – Alinhamento da cabeça e do pescoço

Para que consigamos reunir estes 5 elementos durante os exercícios de pilates necessitamos de concentração e auto-controlo, de forma a que os exercícios sejam realizados com fluidez, sem dor e com o mínimo de esforço para a coluna vertebral.

A prática regular do Pilates Clínico promove o aumento do controlo dos movimentos corporais, da força muscular, do equilíbrio, da coordenação e da consciencialização corporal.



OSTEOPATIA – FIBROMIALGIA

O que é a fibromialgia?

A fibromialgia é uma síndrome crónica caracterizada por queixas dolorosas neuromusculares difusas e pela presença de pontos dolorosos em regiões anatomicamente determinadas. Outras manifestações que acompanham também as dores são a fadiga, as perturbações do sono e os distúrbios emocionais. Alguns doentes queixam-se de perturbações gastrointestinais.

Há várias descrições da doença desde meados do século XIX mas apenas foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como doença no final da década de 70.

Sofrem da doença entre 2 a 8% da população adulta dependendo dos países.

Da população atingida, entre 80 a 90% dos casos são mulheres com idade entre os 30 e os 50 anos.



Trata-se de uma doença orgânica crónica, a qual, devido às suas características (dor generalizada, cansaço fácil) e à incompreensão de todos aqueles que rodeiam o doente, leva, muitas vezes, a que se desenvolvam reações do foro psicológico e psíquico.

O sintoma mais importante da fibromialgia é a dor, que pode afetar uma grande parte do corpo. A dor pode começar de forma generalizada ou numa área específica como o pescoço, ombros, região lombar etc.

A dor da fibromialgia pode ser descrita como queimadura ou mal estar. Às vezes podem ocorrer espasmos musculares.

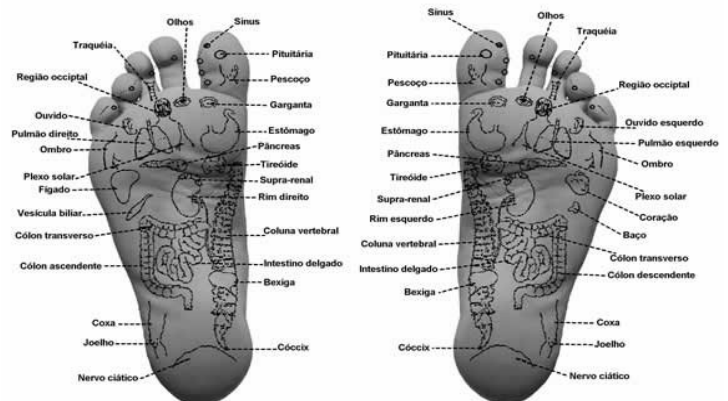
Com frequência, os sintomas variam em relação à hora e ao dia, podendo ter maior incidência matinal, agravando-se com a atividade física, com as mudanças climáticas, com a falta de sono e o stress, etc.

SAÚDE E BEM-ESTAR – PODO REFLEXOLOGIA

Os pés são a base de sustentação do corpo humano. São os nossos alicerces: suportam o nosso peso, a nossa postura incorreta e muita tensão.

Todos os órgãos, glândulas e outras partes do corpo têm a sua disposição refletida nos pés. Sendo um reflexo uma resposta involuntária a um estímulo, na Reflexologia, quando se estimulam os reflexos nos pés, consegue-se uma resposta involuntária nos órgãos e glândulas ligados por vias energéticas a esses pontos específicos. Assim, esses reflexos, quando corretamente estimulados, podem exercer uma profunda influência na nossa saúde, tratando o corpo na sua totalidade e de forma holística, facilitando o regresso a um estado de homeostase.

Reflexos dolorosos indicam partes do corpo que possam estar congestionadas.



Principais benefícios:

- Diminui o stress
- Melhora a circulação
- Melhora o funcionamento do sistema nervoso

Como a reflexologia não tem efeitos secundários, qualquer pessoa pode beneficiar do tratamento!

Visite-nos e sinta-se bem!