

i Nesta edição:

As novas pílulas para disfunção erétil

Campanha "Menos sal"

Dica de saúde

Dica de saúde

Benefícios da Maçã

A maçã, como as outras frutas, é essencial à nossa alimentação diária.

Características da fruta:

- fonte de fibras, importante ao bom funcionamento do intestino;
- contém vitaminas A e do complexo B, que ajudam na renovação celular;
- contém quercetina, um poderoso antioxidante;
- sacia a fome; e
- ajuda a limpar os dentes e gengiva.



As novas pílulas para disfunção erétil

Um comprimido para disfunção erétil com sabor de menta e que se dissolve na boca acaba de ser lançado no mercado brasileiro, é a nova versão do Levitra da Bayer, o **Levitra ODT (vardenafila)**. Sua absorção é mais rápida do que a do comprimido comum, a partir de 15 minutos após o consumo os efeitos já começam e duram em torno de 8 horas. Sua embalagem é "discreta", para parecer mais um chiclete do que um remédio.

Já a Eli Lilly, criou no ano passado uma apresentação de uso diário de seu produto, o **Cialis Diário (tadalafila)**, onde o início de sua ação ocorre a partir do quinto dia



de uso e tem ação constante.

Estas novas apresentações das pílulas contra impotência, dispensam o planejamento do ato sexual pelo homem, isto porque a ação da droga é rápida e constante.

A ação mais rápida dos comprimidos solúveis e o fato de que eles dispensam o copo de água são vantagens para o paciente, além de não mudarem a qualidade do efeito.

Disfunção Erétil e Pílulas Tradicionais

Segundo o Ministério da Saúde, a disfunção erétil ou impotência sexual é a incapacidade de iniciar e de manter uma ereção em pelo menos 50% das tentativas durante a relação sexual, impedindo assim a satisfação sexual.

Esta patologia está relacionada a diversas causas, tais como: doenças hormonais, doenças vasculares, alcoolismo e tabagismo. Dentre as opções de tratamento, temos as pílulas para disfunção erétil.

O primeiro medicamento a ser fabricado para esta disfunção foi o Viagra (sildenafil), seguido do Cialis (tadalafila), do Levitra (vardenafila), e de outros medicamentos de marca e genéricos. O modo de administração destes medicamentos varia de 30 minutos à 1 hora antes de uma relação sexual, e tem sua ação iniciada após 40 minutos. A frequência de administração máxima recomendada é de no máximo 1 comprimido ao dia.

Fonte: Folha de São Paulo, Ministério da Saúde e laboratórios dos medicamentos

Campanha "Menos sal"

Estimativas demonstram que a população brasileira consome cerca de 12 gramas de sal por dia, mais do que o dobro recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que é de até 5 gramas diárias. Para diminuir esse número e, conseqüentemente, os casos de doenças relacionadas à alta ingestão de sódio, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e o Ministério da Saúde (MS) lançam a Campanha de Redução do Consumo de Sal (lançamento em 26/07/2011).

O intuito principal desta

campanha é incentivar o consumo de alimentos naturais, e criar nas pessoas o hábito de ler a rotulagem nutricional dos alimentos industrializados e escolher aqueles com menor teor de sódio.

Segundo pesquisa da Anvisa sobre o perfil nutricional dos alimentos processados, realizada em 2010, dentre todas as categorias analisadas a que apresentou maior quantidade do nutriente sódio foi a do macarrão instantâneo e temperos para macarrão.

Dados alarmantes

O consumo excessivo de

sal contribui para o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, tais como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e doenças renais. Segundo a OMS, em 2001, tais enfermidades foram responsáveis por 60% do total das 56,5 milhões de mortes notificadas no mundo. Quase metade de todas essas mortes é atribuída às doenças cardiovasculares. No Brasil, em 2007 estas patologias responderam por 72% do total das mortes por causa conhecida.

Fonte: Anvisa

