

## Editorial

MAUS  
EXEMPLOS

Em muitos municípios, prefeitos não conseguiram assumir as respectivas prefeituras por causa de problemas com a Justiça. Num, o prefeito saiu da cadeia para tomar posse. Noutro, o eleito não pôde ser empossado porque está foragido. É um retrato da política municipal.

Em Belo Horizonte, o novo prefeito, Alexandre Kalil, assumiu prometendo reformar a política, governando para quem mais precisa. Anunciou que vai promover uma reforma administrativa para reduzir custos, começando por fazer o corte de 2.800 cargos comissionados.

Elegante, Marcio Lacerda agradeceu a todos, de Lula a Pimentel, passando por Aécio. Disse que deixa a prefeitura com as finanças equilibradas, compromissos em dia, dinheiro em caixa e Orçamento viável. A situação da capital seria melhor do que a média das capitais.

Belo Horizonte seria uma exceção. Lacerda teve o cuidado também de deixar um plano estratégico para a cidade até 2030. É um fato insólito um governante legar um planejamento a seu sucessor. Ele cita Peter Drucker, para quem “a melhor maneira de prever o futuro é criá-lo”.

A cidade também não esteve envolvida em nenhum caso de corrupção. Também nisso foi uma exceção, embora os municípios não tenham estado no foco de nenhuma grande investigação como a Lava Jato. Os inquéritos têm ficado restritos ao governo federal.

Mas que é preciso investigar as administrações municipais, não restam dúvidas. Incontáveis prefeitos estão transmitindo o poder a seus sucessores sem dinheiro em caixa e com contas a pagar. Essa situação é consequência de duas ações: má gestão e corrupção.

O efeito delas se faz sentir mais nos municípios menores, onde os recursos são mais necessários. Aí, é comum prefeitos entrarem pobres numa prefeitura e saírem ricos. Fraudes são corriqueiras na saúde e na educação. Chega-se a roubar dinheiro da merenda escolar.

A democracia instaurada pela Constituição de 1988 está sendo conspurcada nos municípios.

## SEMPRE EDITORA LTDA

**FUNDADOR** Vittorio Medioli  
**PRESIDENTE** Laura Medioli  
**VICE-PRESIDENTE** Marina Medioli  
**DIRETOR EXECUTIVO** Heron Guimarães

**GERENTE COMERCIAL**  
Alessandra Soares

**GERENTE DE TECNOLOGIA**  
Fábio A. Santos

**GERENTE INDUSTRIAL**  
Guilherme Reis

**GERENTE ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO**  
Walmir Prado

**GERENTE DE MARKETING**  
Monique Araki

**GERENTE DE CIRCULAÇÃO**  
Isabel Santos

**EDITORA EXECUTIVA**  
Lúcia Castro

**SECRETÁRIA DE REDAÇÃO**  
Michele Borges da Costa

**ADJUNTO DA SECRETARIA DE REDAÇÃO**  
Murilo Rocha

**CHEFE DE REPORTAGEM**  
Renata Nunes

**EDITORES**

Opinião: Victor de Almeida  
Economia: Karlon Aredes  
Magazine: Milton Luiz (interino)  
Brasil/Mundo/Interessa: Aline Reskalla  
Política: Ricardo Corrêa  
Esportes: Denner Taylor  
Cidades: Marina Schettini  
Primeira: Frederico Duboc  
Fotografia: Rejane Araújo

## O.PINIÃO

Duke

AUTOR DE CHACINA  
QUE MATOU 12 PESSOAS  
DEIXOU CARTA!



MANIFESTANTES  
QUEBRAM VIDRAÇAS!



www.dukechargista.com.br



FÁTIMA OLIVEIRA

Médica

fatimaoliveira@ig.com.br

‘Você é o que você come’: a dieta  
pode afetar a mente humana

Alimentar-se bem é um direito humano fundamental

“**V**ocê é o que come” é uma frase-mantra da nutrição que encerra verdades científicas e é instigante para quem entende a alimentação como uma questão cultural, incluindo tabus alimentares e interdições religiosas temporárias e perenes. Há comidas sagradas, profanas e de preceito!”

Se “você é o que você come”, como dizem nutricionistas e muitas pesquisas da área, a dieta pode afetar a mente humana também! Vide gerações perdidas de crianças, no mundo, pela desnutrição!

Sabe-se que “uma dieta rica em azeite de oliva aumenta a quantidade disponível de serotonina”. “A maioria dos antidepressivos age para manter mais serotonina no cérebro”. Quando o nível de serotonina aumenta, a dopamina diminui, e vice-versa. Suplementos nutritivos podem ter efeito positivo nos níveis de dopamina do cérebro, melhorando o foco, resultando em melhora da concentração e do controle de impulso...

Pesquisas demonstraram: a depressão é ligada ao baixo consumo de peixe – rico em ômega 3, essencial para o bom funcionamento do cérebro; há evidências epidemiológicas de que esquizofrênicos apresentam baixos níveis de ácidos poli-insaturados, mas não sabemos ainda que mudanças na dieta seriam necessárias; alguns estudos sugerem que a doença de Alzheimer pode melhorar com grande consumo de legumes e verduras, que protegem contra enfermidades cerebrais; e sobre a Síndrome do Déficit de Atenção (SDA) há dados que mostram que crianças portadoras apresentam baixos níveis de ferro e de ácidos graxos.

Na Grã-Bretanha, a Sustain e a Fundação de Saúde Mental estudam os efeitos das mudanças na alimentação sobre o cérebro e o comportamento humano. Conforme o Relatório Sustain (“Mudança de Dieta, Mudança nas Mentes”, 2006): “A comida pode ter um efeito imediato e duradouro na saúde mental e no comportamento pela maneira como afeta a estrutura e a função do cérebro”.

Sabe-se que as gorduras saturadas, cujo consumo vem sendo ampliado pela ingestão de comida pronta congelada, deixam os processos cerebrais mais len-

Uma pesquisa constatou que pessoas que seguem a dieta mediterrânea têm 30% menos chances de desenvolver depressão

tos. E Andrew McCulloch, diretor executivo da Fundação de Saúde Mental, informa que “as pessoas estão conscientes dos efeitos da dieta na nossa saúde, mas mal começaram a entender como o cérebro é influenciado pelos nutrientes (...); o tratamento de doenças mentais a partir de mudanças na alimentação está mostrando melhores resultados em alguns casos do que drogas ou terapia”.

Uma pesquisa realizada por cientistas espanhóis, das universidades de Las Palmas e Navarra, constatou que pessoas que seguem a dieta mediterrânea têm 30% menos chances de desenvolver depressão. Eles pesquisaram 10.094 adultos saudáveis durante quatro anos.

A dieta mediterrânea consiste de alimentos tradicionalmente consumidos na região do mar Mediterrâneo: grãos integrais, hortaliças, oleaginosas, azeitonas, azeite de oliva extravirgem e menos carnes vermelhas e um consumo maior de peixe. É uma dieta rica em ácidos graxos monossaturados, como o azeite de oliva; consumo moderado de álcool e laticínios; e alto consumo de legumes, verduras, frutas, castanhas, cereais e peixe. Estudos informam que essa dieta “protege contra doenças cardíacas e o câncer e pode ajudar a prevenir a depressão”.

Sou de uma família que preserva a gastronomia religiosa, as ditas “comidas de preceito”, na Semana Santa, no São João e no Natal. Defendo a filosofia “slow food”. Comer bem é um direito humano fundamental, da qual decorre a ecogastronomia – “a responsabilidade de defender a herança culinária, as tradições culturais que tornam possível esse prazer”.

DUKE

