

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

