



Resveratrol: um aliado a favor da saúde



Divulgação

O resveratrol é um composto natural, produzido por vegetais como forma de proteção, tanto contra fungos como radiação ultravioleta. Pode ser encontrado no amendoim, cacau e em alguns tipos de chás, mas a uva e seus derivados são as principais fontes desta substância. Nos vinhos, a concentração de resveratrol varia dependendo do tipo de uva utilizada, sendo o tinto o vinho com a maior concentração em relação aos vinhos brancos e rosados, uma vez que ele fica o maior tempo em contato com a casca da uva (parte com maior quantidade de resveratrol).

Talos e sementes também possuem resveratrol, portanto o suco também é uma ótima fonte, porque pode ser feito através do esmagamento da polpa, casca e semente. As concentrações desta substância pode variar por fatores como origem geográfica, cultivar da uva e as técnicas usadas para a produção do vinho.

Seu poder antioxidante combate reações dos radicais livres, estas que estão envolvidas no processo de envelhecimento de tecidos corporais. Sua atividade anti-inflamatória auxilia a

bloquear a produção de algumas substâncias químicas, como os tromboxanos, que possuem ações anticoagulantes, sendo assim o resveratrol possui ação vasodilatadora que auxilia no controle dos níveis de pressão arterial.

Algumas pesquisas apontam que ele ajuda a diminuir a oxidação do colesterol LDL (colesterol ruim), assim protegendo os lipídeos da degradação e captação para parede vascular. Portanto, tanto o vinho como suco de uva apresentam benefícios para a saúde se usados com moderação.

O estudo dessa substância iniciou-se quando a comunidade científica voltou seu olhar para a saúde da população francesa, ao perceber que os mesmos apresentavam altos índices de sedentarismo, tabagismo, consumo elevado de gorduras saturadas e níveis altos de colesterol quando relacionado a outros países industrializados, e mesmo assim, possuíam baixos níveis de doenças cardiovasculares. Após estudos, foi associado o alto consumo de vinho da população, como um dos principais motivos para isso, por possuir grandes quantidades de resveratrol.



Ψ
Neide Mari Faccin Dalmalin
PSICÓLOGA
Especialista em Psicologia Clínica Ampliada
CRP 07/17567

55 9.9121-3964 **CONVÊNIO: UNIMED**
FW: Presidente Kennedy, 977, sala 402, Edifício Profissional Center
Caçara: Avenida Brasil, 119

OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

Dra. Alice Zanella Schmalfluss
CREMERS 36.637 RQE 30.387
Médica Cardiologista

Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss
CREMERS 34.514 RQE 30.389
Médico Oftalmologista

Consultas, M.A.P.A., eletrocardiograma digital, Holter, teste ergométrico.

Consultas, adaptação de lentes de contato, cirurgia de pálpebras, glaucoma e catarata.

Convênios: IPE - Saúde Caixa - Cabergs - Particular - CIMAU

atendimento@oftalmocor.com.br
55 3744-1113 / 55 9 8433-5858
Rua Tenente Portela, 565, sala 3, Centro - Frederico Westphalen/RS

Samia Ψ
Younes Prá

Clínica de psicoterapia familiar, infantil, adolescente e adulto.

Aceitamos cartões de crédito. samiayp@terra.com.br
3744-2001 / 9.9135-5767
Rua do Comércio, 355 (ao lado da Casa Younes)

Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvido, nariz e garganta.

Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

Dr. Ricardo Bernardi Farias

Clínica Médica e Cardiologia - CRM 23525
Título de Especialista da
Soc. Brasileira de Cardiologia

Tel. Cons.: (55) 3744-2153
Rua Tenente Lira, 1199 (Centro Clínico) Sala 501
Frederico Westphalen - RS