

MEDICINA | POR ANDRÉ BIERNATH

APPS PARA PERDER PESO FUNCIONAM?

Evidências sugerem que apostar exclusivamente na tecnologia não resolve o problema em longo prazo

O celular se tornou item indispensável para se comunicar, se divertir, trabalhar, pagar as contas... Mas será que alguns programas para o aparelho ajudam até a eliminar os quilos extras? Essa foi a pergunta que estudiosos da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, responderam em uma pesquisa com 404 voluntários. Metade deles integrou um programa de emagrecimento por meio de redes sociais e aplicativos, enquanto a outra parcela só recebeu orientações gerais. Após dois anos, para desapontamento de todos, não houve diferença na perda de peso entre os dois grupos. "As soluções tecnológicas podem ser úteis, mas, sozinhas, não resolvem a questão", analisa o professor Antonio Herbert Lancha Jr., autor do livro *O Fim das Dietas* (Editora Abril). "O apoio de um profissional de saúde é decisivo para alcançar o resultado", completa.

COMO TIRAR PROVEITO

Confira alguns conselhos para usar os aplicativos a favor do emagrecimento

METAS

Prefira os apps que possibilitem estabelecer seus próprios objetivos.

HISTÓRICO

Há programas que permitem ver seu histórico e quanto houve de progresso.

DIVERSÃO

Apostar em jogos e desafios aumenta a motivação.

CILADA

Fuja daqueles que dizem resolver tudo sem o auxílio de um profissional.



BOAS OPÇÕES NA TELINHA



MY FITNESS PAL

Monitora e calcula as calorias de cada alimento que será ou foi ingerido.



RUNTASTIC

Acompanha sua corrida ou caminhada e permite comparar os resultados.



ATITUDE BOA FORMA

Traz receitas, sugestões de dieta, qualidade do sono, consumo de água...



PACT

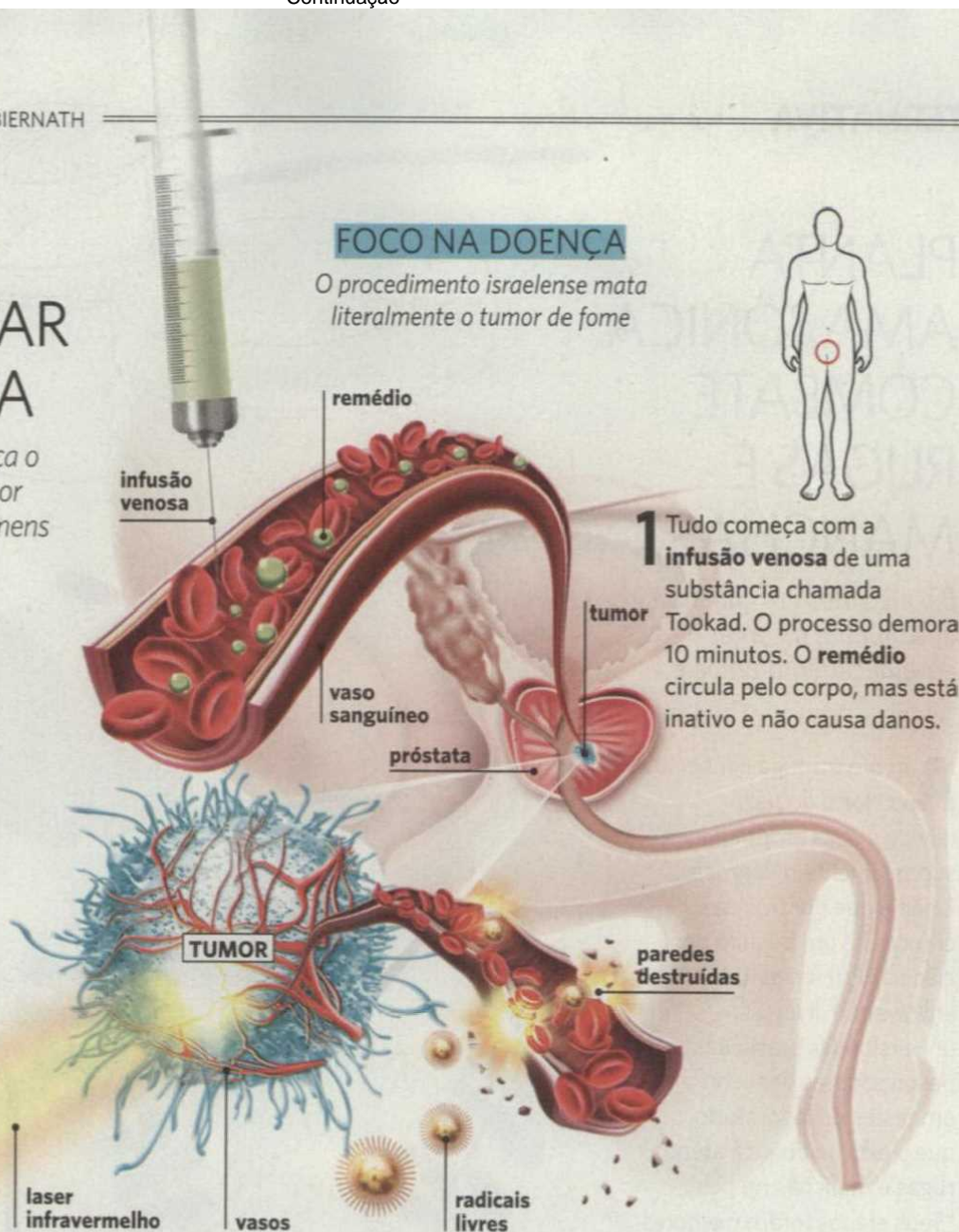
Você aposta que vai se exercitar. Se cumprir, ganha dinheiro. Se não, paga.

MEDICINA | POR ANDRÉ BIERNATH

UMA LUZ PARA SALVAR A PRÓSTATA

Novo tratamento simplifica o combate ao segundo tumor mais comum entre os homens

Cientistas do Instituto Weizmann de Israel criaram uma terapia que promete revolucionar a batalha contra o câncer de próstata inicial. Ela envolve aplicar um remédio e jogar uma luz infravermelha na glândula durante um procedimento cirúrgico (entenda como à direita). “Alcançamos 80% de cura com uma única aplicação”, revela o urologista Paulo Palma, da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**. Outro ponto positivo é a ausência de efeitos colaterais. “Isso é uma coisa muito rara de se ver em medicina”, destaca Palma. Já aprovada em Israel e no México, a técnica está em análise no Brasil, na Europa e nos Estados Unidos.



FOCO NA DOENÇA

O procedimento israelense mata literalmente o tumor de fome

1 Tudo começa com a **infusão venosa** de uma substância chamada Tookad. O processo demora 10 minutos. O **remédio** circula pelo corpo, mas está inativo e não causa danos.

2 Quando o fármaco chega aos **vasos** que irrigam o **tumor** na **próstata**, os cirurgiões inserem uma agulha na região e lançam um **laser infravermelho**.

3 A luz ativa o medicamento, que libera **radicais livres**. Eles **destróem as paredes** dos tubos sanguíneos que alimentam o câncer. O tumor perde o seu suprimento e sucumbe.

Radiação contra casos avançados

Chega ao Brasil uma opção inédita para contra-atacar as ramificações do câncer de próstata avançado e resistente à castração. Calma que explicamos: trata-se de uma parcela de casos (cerca de 20%) em que a enfermidade evolui mesmo quando os médicos cortam a testosterona, hormônio que faz o tumor crescer.

O Radio 223, da farmacêutica Bayer, age nas células cancerosas que saíram da glândula e se instalaram nos ossos — é a metástase. “Nos estudos, ele diminuiu o número dessas complicações e aumentou a qualidade de vida dos pacientes”, resume o oncologista Fernando Maluf, do Hospital São José, na capital paulista.