

# Jornal da Madeira

Director: Manuel Tomé T. Velosa • Série II Ano LXX N.º 22066

www.jornaldamadeira.pt

Sexta-feira, 22

Conferência falou de "Saúde no Novo Milénio"

## Bebibas com Cola causam osteoporose

*Tomar um copo de Coca-Cola durante a refeição faz com que o cálcio dos alimentos não sejam absorvidos, adverte Camillo Leijoto.*

**E** vitar o consumo de maionese em excesso e de refrigerantes à base de cola (Pepsi-Cola e Coca-Cola) durante as refeições são alguns dos cuidados a ter para quem quer viver com saúde.

O conselho foi deixado ontem por Camillo Marassi Leijoto, médico biomolecular no âmbito de uma conferência decorrida no Hotel Savoy onde falou sobre "Saúde no Novo Milénio", tendo como ponto de partida uma obra da sua autoria que dá pelo mesmo nome.

A palestra que reuniu várias pessoas numa das salas do Hotel é uma iniciativa da "Eventos de Sucesso", uma entidade da Madeira que tem trazido até à Região diversas individualidades estrangeiras de áreas relativas à medicina e ao sucesso empresarial.

Camillo Leijoto, partindo dos conselhos que reúne na referido livro que vai já na quarta edição, o médico disse a propósito da universalmente consumida Coca-Cola, e sem querer pôr em causa o próprio consumo — venceu — o especialista procura alertar as pessoas para que aprendam quando não devem utilizar determinado produto.

A propósito da Coca-Cola, disse ainda não proibir o consumo pois tem consciência que tomar um copo desta bebida é delicioso, porém recomenda que não seja ingerida durante a



■ Camillo Leijoto, médico biomolecular, falou ontem no Savoy sobre "Saúde no Novo Milénio"

refeição porque o cálcio dos alimentos acabam por não ser absorvidos "ficando a massa óssea deficiente e a osteoporose aparece mais rapidamente".

A propósito, admitiu

também que o fast-food é bom, "não com o refrigerante, por isso é que é perigoso. Impede a absorção de cálcio e você vai chegar aos 40 anos com osteoporose", alertou.

Uma melhor alimentação, exercício, saber o que fazer no dia-a-dia, o que fazer com os filhos e com o namorado, com o marido, sogra, entre outros foram outros dos conselhos deixa-

dos pelo especialista. "Para a pessoa entrar no novo milénio, ou ela se alimenta muito bem ou complementa com vitaminas naturais para poder vencer o tempo e chegar no novo milénio com a devida saúde".

O mesmo reconhece que estas são "coisas fáceis de fazer" mas a falta de saúde continua a existir porque "nós não fazemos isso. De facto, é fácil fazer, a gente recomenda. Sei que nem toda a gente pode fazer porque há pessoas que já têm alguma doença mas aqueles que não têm, se quiserem viver bem, é um manual de instrução para viver com toda a segurança e certeza", advertiu o médico relativamente aos conselhos que retrata na sua obra onde são abordadas problemáticas como a diabetes, colesterol, obesidade, controlo do stress e gordura.

■ Élia Freitas

eliafreitas@jornaldamadeira.pt