

# Exercício de força controla diabetes em obesos, segundo pesquisa

Exercícios de força, como a musculação, reduzem a gordura acumulada no fígado e melhoram o controle da glicemia em pessoas obesas e diabéticas mesmo em um curto período de atividade física.



É um estudo inicial do grupo de pesquisa que revela os efeitos dos exercícios com força diretamente no fígado.

**Camila Maciel/Agência Brasil**  
**Pixabay/Reprodução**  
 O estudo da Unicamp mostra que os ganhos com a prática de exercícios ocorre antes da perda de peso. Os resultados da pesquisa, apoiada pela Fapesp, foram publicados no periódico Journal of Endocrinology.

Pesquisadores do Laboratório de Biologia Molecular do Exercício (LaBMEx) fizeram experimentos com camundongos. Os animais foram submetidos a treinos de força moderado durante 15 dias e, depois desse período, foi possível constatar uma melhora na "queima" dos lipídeos, o que contribuiu para o tratamento da doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA), popularmente conhecida como gordura no fígado.

"Muitos estudos sobre exercícios aeróbios submetem os animais ou os humanos a um período significativo de exercício físico. Conseqüentemente a esse protocolo de exercícios ocorre a redução do peso corporal, então uma pergunta emerge: o que melhorou o fígado? Foi o exercício físico ou foi porque ele reduziu tecido adiposo?", disse Leandro Pereira de Moura, professor da Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp e coordenador da pesquisa.

Moura disse que esse estudo avançou no entendimento da influência direta do exercício físico no fígado, especificamente relacionado ao acúmulo de gordura. Ele explica que em situações de repouso o fígado é o principal órgão responsável para fazer glicose e, quando o corpo volta a consumir fontes de energia, como o carboidrato, o pâncreas envia uma comunicação ao fígado, por meio da insulina, de que não é mais necessário

produzir glicose.

"Quando o indivíduo é obeso, ele se torna diabético porque esse tecido adiposo em excesso [no fígado] libera algumas substâncias chamadas de adipocina que vão até o fígado e reduzem essa comunicação do hormônio insulina com o fígado", explicou. Dessa forma, o fígado responde menos à insulina e, por mais que ele ingira carboidrato, o fígado continua produzindo glicose. "É por isso que ele fica hiperglicêmico".

Os experimentos com camundongos foram feitos com três grupos: um de controle que recebeu ração padrão (com 4% de gordura) e permaneceu magro e sedentário; um grupo alimentado com dieta hiperlipídica (35% de gordura) durante 14 semanas, ficando obeso e diabético e permanecendo sedentário; e um terceiro grupo recebeu a dieta hiperlipídica e, quando estava obeso e diabético, foi submetido a um protocolo de exercício de força moderado ao longo de 15 dias.

O treino consistia em subir uma escada com uma carga presa na cauda do animal. Diariamente, foram feitas 20

séries, com intervalo de 90 segundos entre elas, simulando um treino de musculação para humanos. Os pesquisadores observaram que os camundongos do grupo treinado ainda estavam obesos no final do protocolo, mas tinham valores normais de glicemia em jejum. Já os obesos sedentários permaneceram diabéticos até o término do experimento.

Ao analisar o fígado das cobaias, eles notaram uma redução de 25% a 30% da gordura local no grupo treinado em comparação com os obesos sedentários. Em relação aos animais do grupo de controle, que permane-

ram magros e sedentários, o índice de gordura hepática dos animais obesos e que fizeram o treinamento ainda era cerca de 150% maior. Moura diz que este é um estudo inicial do grupo de pesquisa que revela os efeitos dos exercícios com força diretamente no fígado. Tal descoberta se insere em um campo da ciência chamado de exercina. São substâncias secretadas pelo exercício.

A partir do momento que a gente entende que o exercício físico controlado faz bem, mais adiante a gente consegue entender o que esse exercício consegue modular no nosso organismo", explicou. Com esse conhecimento será possível estimar substâncias estimuladas a partir do exercício. "Elevação de determinado hormônio, redução de determinada proteína e a gente consegue dar um passo adiante para tentar tratar indivíduos com essas substâncias derivadas do exercício físico", explicou.

O pesquisador alerta, no entanto, que não se trata de descartar as atividades físicas. "Não é que a pessoa vai poder parar de fazer exercício e tomar uma cápsula. A tentativa é de encontrar meios auxiliares para ajudar nesse tratamento da obesidade e diabetes".



Marcia Foletto/Agência O Globo

# Juros do cheque especial e rotativo do cartão subiram em março

Os clientes de instituições financeiras que caíram no rotativo do cartão de crédito ou usaram cheque especial pagaram juros mais caros em março de 2019, de acordo com dados do Banco Central (BC), divulgados na sexta-feira (26). A taxa de juros do cheque especial subiu 4,8 pontos percentuais, em relação a fevereiro, ao chegar em 322,7% ao ano, em março. No ano, houve aumento de 10,1 pontos percentuais na taxa de juros.

As regras do cheque especial mudaram no ano passado. Os clientes que utilizam mais de 15% do limite do cheque durante 30 dias consecutivos passaram a receber a oferta de um parcelamento, com taxa de juros menores que a do cheque especial definida pela instituição financeira. A taxa média do rotativo do cartão de crédito subiu 4 pontos percentuais em relação a fevereiro, chegando a 299,5% ao ano, no mês passado. No ano, houve aumento de 14,1 pontos percentuais.

O rotativo é o crédito tomado pelo consumidor quando paga

menos que o valor integral da fatura do cartão. O crédito rotativo dura 30 dias. Após esse prazo, as instituições financeiras parcelam a dívida. As taxas do cheque especial e do rotativo do cartão são as mais caras entre as modalidades oferecidas pelos bancos. A do crédito pessoal, por exemplo, ficou em 123,7% ao ano em março, com aumento de 1,2 ponto percentual na comparação com o mês anterior.

A taxa do crédito consignado (com desconto em folha de pagamento) chegou a 23,6% ao ano, com redução de 0,5 ponto percentual em relação a fevereiro. A taxa média de juros para as famílias subiu 0,6 ponto percentual para 53,7% ao ano. A taxa média das empresas permaneceu em 19,8% ao ano. A inadimplência do crédito, considerados atrasos acima de 90 dias, permaneceu em 4,7% para pessoas físicas e em 2,8% para as empresas. Os dados são do crédito livre em que os bancos têm autonomia para emprestar o dinheiro captado no mercado. (A Br).



## Reflexões

**SABEDORIA DOS ANJOS canalizada por Sharon Taphorn.**

Manifestações Grandiosas. Seja metódico em sua abordagem. Faça alguns planos agora que estejam focados em seus objetivos e desejos. Você está em excelente energia criadora e a intenção é metade da equação. Ao tornar essas intenções conhecidas, você descobrirá que a ação perfeita ocorrerá. O truque está em ser muito claro e decisivo ao colocar todos os seus pensamentos e sentimentos naquilo que você realmente quer. Encontre um santuário na natureza e deixe o reino elemental ajudá-lo com suas criações. Eles são capazes de percorrer as dimensões de maneiras que você está ainda aprendendo e adorariam ajudá-lo a concretizar suas criações. Pensamento para hoje: Hoje, realize alguma ação inspirada em relação aos seus sonhos. Escolha uma vida que o surpreenda em sua magnificência e use seu poder de criação deliberada. E assim é. Você é muito amado e apoiado, sempre. Os Anjos e Guias. <http://www.playingwiththeuniverse.com/>  
 Tradução: Regina Drumond – reginamadrumond@yahoo.com.br

## Horóscopo

Cícero Augusto - <http://ciceroaugusto.areavip.com.br>

Esta sexta é o vigésimo quarto dia da luação. A Lua faz conjunção com Saturno e Plutão que tendem a deixar a manhã mais pesada. O dia deve seguir um pouco mais tenso por conta do contato da Lua em Capricórnio com estes dois planetas. Poderemos sentir que somos cobrados e há tendência a ficarmos exaustos. A noite deve ser de mais energia e movimentação. A Lua faz um bom aspecto positivo com Marte que nos deixa mais ativos. A Lua fica fora de curso entre 21h06 e 22h47 quando ingressa em Aquário.

<p><b>Aries</b> (21/3 a 19/4)</p> <p>Ao cair à tarde, precisão nos procedimentos feitos com acerto e bom entendimento nas comunicações. A noite deve ser de mais energia e movimentação. A Lua faz um bom aspecto positivo com Marte que nos deixa mais ativos. 77/477 – Verde.</p>	<p><b>Touro</b> (20/4 a 20/5)</p> <p>O dia deve seguir um pouco mais tenso por conta do contato da Lua em Capricórnio COM Saturno e Plutão. Use a autoconfiança, pois o radicalismo e o exagero tendem a provocar certo desequilíbrio emocional. Cuidado com exageros provocados pelas facilidades que acredita ter. 89/489 – Azul.</p>	<p><b>Gêmeos</b> (21/5 a 21/6)</p> <p>Algo novo pode trazer ganhos materiais, já que o dia favorece o brilho e a diversão. Cuide de assuntos importantes e dedique-se mais ao seu ambiente, para não afastar as pessoas. Um momento de muitas emoções e sensibilidade colocada em níveis muito altos. 64/364 – Amarelo.</p>
<p><b>Câncer</b> (22/6 a 22/7)</p> <p>A Lua faz conjunção com Saturno e Plutão que tendem a deixar a manhã mais pesada. Use de prudência e honestidade. A disposição para agir é maior, mas algumas tarefas podem não ter resultados esperados no final do dia com a Lua fora de curso. 94/194 – Azul.</p>	<p><b>Leão</b> (23/7 a 22/8)</p> <p>Aumenta a chance de soluções se usarem de coragem e muita fé nas suas atividades rotineiras. Acredite mais em seu potencial e procure agir positivamente diante dos problemas que a vida apresentar, sem radicalismo ou atitudes de exagero. 63/363 – Amarelo.</p>	<p><b>Virgem</b> (23/8 a 22/9)</p> <p>Nas primeiras horas do dia muita sensibilidade e intuição. Precisa manter uma atitude positiva diante de dificuldades. Precisa apenas evitar viagens que podem resultar em perdas. Um problema profissional terá solução neste próximo mês de abril, aguarde um pouco mais. 95/495 – Verde.</p>
<p><b>Libra</b> (23/9 a 22/10)</p> <p>Depois da metade do dia haverá uma atitude produtiva e responsável. Controle a tendência a rompimentos e brigas por resultados que podem não chegar imediatamente. Com o Sol no signo oposto pode se unir ou romper sociedades e parcerias. 54/254 – Branco.</p>	<p><b>Escorpião</b> (23/10 a 21/11)</p> <p>Defina prioridades ao seguir novos rumos na vida em sua vida neste próximo mês de abril. Mantenha o pensamento firme, senso sincero e direto em suas ações para evitar rompimentos e brigas no ambiente. Viagens e deslocamentos favorecidos até as cinco e meia da tarde. 99/499 – Verde.</p>	<p><b>Sagitário</b> (22/11 a 21/12)</p> <p>Nesta manhã poderá encontrar um rumo que lhe dê maior segurança, tranquilidade e harmonia. Pode realizar um sonho antigo desde que acredite que isso é possível. Sua vida profissional pode estar tendo uma mudança inesperada no começo de abril. 50/350 – Azul.</p>
<p><b>Capricórnio</b> (22/12 a 19/1)</p> <p>Com Sol na casa da família você se aproxima de suas raízes, dos pais, filhos e irmãos. Nesta sexta aumenta a sua disposição para agir, mas os resultados ainda irão demorar. A noite deve ser de mais energia e movimentação. A Lua faz um bom aspecto positivo com Marte que nos deixa mais ativos. 56/756 – Branco.</p>	<p><b>Aquário</b> (20/1 a 18/2)</p> <p>O Sol na casa três trará mudanças que levam a vida financeira a melhorar. A Lua fica fora de curso entre 21h06 e 22h47 quando ingressa em Aquário. Por isso fazer o que foi programado vai evitar imprevisto e situações difíceis no final do dia. 97/597 – Verde.</p>	<p><b>Peixes</b> (19/2 a 20/3)</p> <p>O início da manhã deverá ser muito inspirado devido ao aspecto da Lua com Netuno. De tarde saia da rotina, procurando novas oportunidades que aumentem a motivação e dê disposição para agir. No relacionamento cuidado para não perder a confiança de quem ama. 06/506 – Cinza.</p>

### Magia dos sonhos

**CIDADE** – Se chegar numa grande, deve ter cautela com seus inimigos. Sua cidade natal, viagem ou mudança próxima. Destruída, más notícias. Inundada, perda de posição. O nome da cidade pode indicar avisos. Vejamos, São Paulo: ganhos financeiros. Curitiba: vida estável. Porto Alegre: alegrias que chegaram. Rio de Janeiro: viagem. Fortaleza: saúde. Brasília: mudança de posição profissional. Números de sorte: 19, 30, 44, 65 e 79.

### Simpatias que funcionam

**Acalmar namorado (a)** Ingredientes: uma pulseira tipo escravo, leite e mel. Execução: deixe a pulseira de molho no leite e mel por uma noite, durante a Lua cheia. No dia seguinte, lave-a em água corrente e deixe ao sol. Depois esfregue-a com um pano branco, embrulhe-a com papel de presente e dê a sua namorada ou namorado assim que o sol se pôr.

### Comemorações e aniversariantes do dia

**SEGUNDA 29 de Abril de 2019.** Dia de Santa Antônia, São Pedro de Verona, São Hugo, Santa Catarina de Sena, e Dia do Anjo Hahahel, cuja virtude é a força. Dia da Juventude Operária Católica, e Dia Mundial das Associações Cristãs Femininas. Hoje aniversária o humorista Dedé Santana que faz 83 anos, a cantora Nana Caymmi que nasceu em 1941, a atriz Michelle Pfeiffer que completa 61 anos, a atriz Uma Thurman que nasceu em 1970 e a atriz Monique Alfradique que faz 33 anos.

### O nativo do dia

O nativo deste grau de **Touro** dá muito valor à sinceridade de propósitos e têm bom discernimento para avaliar situações e pessoas. O fino senso de humor o torna divertido e também uma boa companhia. Aprecia a religiosidade, mas costuma vê-la mais sob seus aspectos culturais do que propriamente espirituais. Sente necessidade de alguém ao seu lado, para partilhar suas ideias e planos. Normalmente vive relacionamento estável e duradouro. No lado negativo precisa ter consciência das necessidades do próximo.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Magistrado que decide em primeira instância (Dir.)	Considerações devidas a alguém Acerto feito em um equipamento	Ácido ausente no genoma do HIV	Literatura (abrev.) Elogio (fig.)	E corrigida nas sessões de RPG Diabólica	Revista de humor
Carreira de William Bonner					
	Nação africana				
Inteligentes acima da média (tem.)	Divisão geológica			Título nobre de Newton e de Fleming	Produto como o jacarandá e o ipê
Divindade máxima da Mitologia grega		Técnico de São Paulo em 2017 (fut.)	Serviço de saúde emergencial		
Unidade de medida usada na Química		Dominar (?) Werneck, apresentadora	Época		
Região de clima tropical (Geogr.)	Lady (?) ganhou o Oscar em 2019			Comunidade dos Estados Independentes	
			Palmeira africana		
Proteção corporal usada por policiais	(?) at Work, banda australiana		Chuva, em inglês		Ray Conniff, maestro dos EUA
		(?) de Lourdes, nome real de Malu Mader	O leite de pior qualidade	Soberano egípcio Samuel (?) inventou	Compact (?) substituto do LP
(?) -Baile, sucesso de Ana Vilela					
Estudo do corpo humano	Endinheirado Sol, em inglês			Órgão estadual de estradas (sigla)	
Tesla (símbolo)					
Cartões que dão direito a brindes	Ponha em linha um pelotão				
(?) pesada: arrendimento de um ato				Local para realização de filmagens	

BANCO 3/déna - bon - mad - men - sun, 4/disc - rain, 5/rátia, 15/juliz monocrático. 47

**PE. REGINALDO MANZOTTI**  
O PODER OCULTO

**CHEGOU A HORA DE DESCOBRI-LO.**

**Solução**

V	I	C	N	E	I	O	S	N	O	J
L	E	S	S	N	O	A	N	O		
E	T	I	F	E	D	A	S	I		
H	E	O	O	C	I	B	I			
H	O	V	I	O	L	V	N	V		
O	V	V	F	I	M	B	R	I		
C	H	V	I	H	W	O				
N	I	V	H	E	V	E	T	O		
I	E	O	V	V	O	N				
V	O	I	H	O	L	V	N	O		
V	N	V	I	E	N	T	O	W		
N	V	S	S	N	O	E	Z			
L	I	V	N	V	O	I				
S	V	I	O	D	O	R	S			
O	W	S	I	T	O	H	O			
d	l	l	h	h	h	h	h			