

5 tendências do mundo da nutrição para quem deseja orientar-se em 2023

Novas tendências mundiais de consumo e **nutrição** devem orientar o planeta em 2023. Em síntese, é o que afirma uma nova pesquisa da Archer Daniels Midland (ADM). Trata-se de uma líder global de nutrição para pessoas e animais.

Seja para a **nutrição esportiva, cursos de nutrição, nutrição enteral**, parenteral, entre outras, as novidades são muitas. Em suma, estas novas tendências devem orientar a sociedade do ponto de vista da segurança alimentar, bem-estar e saúde.

Do mesmo modo, deverão criar uma nova consciência sobre sustentabilidade e inovação em produtos e técnicas que atendam a demandas mais sustentáveis de consumo.

1. A PROTEÍNA EXPANDIDA

Basicamente, a proteína expandida é um tipo de **nutrição** à base de plantas, que hoje faz parte da vida de 2/3 dos flexitarianos.

Resumidamente, estamos falando de uma dieta flexível, em que você expande o seu consumo de proteínas. Ou seja, em vez de limitá-lo em sua maior parte em proteína animal, dá-se preferência às proteínas das plantas, do leite e dos ovos.

2. PERSONALIZAR A NUTRIÇÃO

Com efeito, não importa se estamos falando de uma **nutrição parenteral, nutrição esportiva ou de cursos de nutrição**, o certo é que a personalização deve estar sempre presente.

Em resumo, o conceito diz que o que é bom para mim pode não ser bom para você. Por isso, segundo o Relatório de Nutrição Personalizada de 2021, publicado pela inglesa FMCG Gurus, quase 2/3 das pessoas já estão interessadas em uma nutrição personalizada. Isso significa uma nova forma de lidar com a alimentação, que não leve em consideração apenas a quantidade, e sim a qualidade dos alimentos.

3. EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR

No mundo da **nutrição**, como em qualquer outro, equilíbrio e bem-estar é tudo. E quando falamos em equilíbrio, estamos falando em holismo. Ou seja, a ideia de que o alimento deve satisfazer as nossas dimensões física, mental e espiritual.

Por isso, segundo dados da FMCG Gurus, 48% das pessoas acreditam que saúde mental está diretamente ligada à saúde geral do corpo. Logo, a onda agora é adquirir alimentos que contribuam com a nossa saúde mental, como peixes, leguminosas, castanhas, entre diversas outras variedades.

4. PRODUÇÃO ECOLÓGICAMENTE CORRETA

E se estamos falando de novas tendências no campo da **nutrição**, obviamente, esse item aqui não pode ficar de fora. Em suma, estamos falando de produzir e consumir causando o mínimo dano possível ao meio ambiente.

De fato, segundo o Relatório Rota para a Sustentabilidade 2022, essa é preocupação de 49% da população mundial. Com efeito, eles agora estão mais preocupados com a crueldade no abate, o desperdício de alimentos, com a poluição causada pelas empresas, entre outros fatores não menos importantes.

5. NUTRIÇÃO EXPERIMENTAL

Aqui estamos falando, basicamente, de experimentar novos sabores e pratos de outras partes do mundo.

De fato, essa é uma tendência para entre 63% e 74% das pessoas, ainda segundo a FMCG Gurus. Em suma, são tendências para o mundo da **nutrição esportiva, cursos de nutrição**, entre outras vertentes.

Enfim, quando falamos em experimentalismo, também estamos falando de consumir marcas mais divertidas e lúdicas. Do mesmo modo, trata-se de despertar algo novo

dentro de si, graças ao poder mágico que tem os alimentos de mudar o estado mental de uma pessoa.

Gostou desse artigo? Deixe a resposta na forma de um comentário. E saiba que ele é muito importante, pois somente com a ajuda deles podemos aprimorar, ainda mais, os nossos conteúdos.

Estou curioso: quais são as principais curiosidades que todo mundo já teve, mas que ainda não sabiam como responder?

Sim, **estou curioso**. Será que posso levar um choque colocando o dedo em apenas um dos buracos da tomada? Do mesmo modo, será que aquela tal lei dos 5 segundos (quando a comida cai no chão) realmente existe?

Ademais, e se eu ingerir álcool ou doses mínimas de água sanitária, será que eu consigo manter o meu organismo sempre livre de germes e bactérias?

Perguntas, pergunta e mais perguntas, **como curiosidades do mundo**, que todos já se fizeram, mas que, porém, estão prontas para serem respondidas aqui. Com efeito, você irá se surpreender com alguns dos fatos, verdadeiramente inusitados, desse magnífico e às vezes surpreendente cotidiano do dia a dia das pessoas.

1. A Lei dos 5 segundos

Estou curioso, pois a cena é sempre a mesma: aquele bolo que você guardou o dia inteiro, e com o qual sonhava em se deliciar, simplesmente cai das suas mãos. E, então, o que fazer, pegá-lo ou jogar no lixo?

Bem, como uma destas **curiosidades do mundo**, de acordo com um trabalho publicado na *Applied and Environmental Microbiology* por pesquisadores da Universidade Rutgers, não tem jeito, a solução mesmo é jogá-lo fora.

Em suma, os testes concluíram que a contaminação por bactérias se inicia-se de imediato. Portanto, não tem jeito, a solução será mesmo deliciar-se com um bom pedaço de bolo ou com algumas doses extras de germes no seu organismo.

2. Posso levar choque em apenas um dos buracos da tomada?

Outra **curiosidade do mundo** trata-se desse novo padrão de tomadas, em que houve uma nova configuração dos pinos. Um pino traz neutro e terra ou duas fases e terra. Mas, e se ainda **estou curioso**, e decidi meter o dedo apenas no buraco de fase neutra, será que tomarei choque? A resposta é não. No entanto, o problema será, de fato, garantir que o seu amigo eletricista fez a instalação nos moldes corretos como manda a técnica profissional.

3. Por que o leite ferve mais rápido quando não prestamos a atenção nele?

É, ao que tudo indica, aquela angustiada impressão de que algo demora a ferver quando o observamos parece ser a mais pura verdade. De fato, ao menos é o que

afirmam físicos da Universidade de Cornell, nos EUA. Em suma, segundo eles, o que acontece é que um sistema quântico não se altera enquanto é observado.

Na prática, para provar a teoria, dois especialistas, Yogesh Patil e Srivatsan Chakram, fizeram a experiência do “tunelamento quântico”. Eles demonstraram a mudança de posição de átomos de rubídio somente enquanto eram observados. Nesse caso, a mudança de estado foi para o congelamento, mas nada que impeça que o contrário ocorra.

O efeito recebeu o nome de “Efeito Zeno Quântico” ou “Efeito do Observador”. E, de fato, é, sem dúvida, uma **curiosidade do mundo** quântico, digna de constar em quaisquer lista só com curiosidades do cotidiano das pessoas.

4. Quem nasceu primeiro, o ovo ou a galinha?

É, desta vez **estou curioso** de verdade para saber como a ciência conseguiu desvendar um dos maiores enigmas da humanidade.

Bem, segundo ela, a resposta é a galinha! Isso mesmo, as galinhas! E as razões estão no estudo traduzido por “*Controle Estrutural de Núcleo de Cristais pela Proteína da Casca do Ovo*”. Segundo ele, foi do ovo de dinossauros que surgiram as primeiras galinhas. Ou seja, não houve um primeiro ovo de galinha.

Em suma, como uma destas **curiosidades do mundo**, descobriu-se que foi o “simpático” *Aurornis xui* ou *Archaeopteryx* o responsável por essa façanha há cerca de 160 milhões de anos. Sem dúvida, uma das mais incríveis curiosidades e fatos interessantes saídos diretamente desse curioso mundo animal.

5. Será que é possível deixar de usar óculos e até mesmo lentes de contato?

Mais uma vez, estou curioso. Eu uso óculos desde que me entendo por gente e agora vem alguém a me garantir que posso simplesmente deixar de utilizá-los de um dia para a noite. E sem realizar quaisquer procedimentos cirúrgicos. Mas como? Como isso é possível?

Sim, fazendo apenas algumas massagens ao redor dos olhos, pois são elas que estimulam o cristalino a funcionarem normalmente. Ou seja, você passa a simplesmente tornar a regular o foco dos objetos por meio de massagens nos olhos, algo semelhante ao que fazem os óculos para essa mesma função.

6. Qual a função das sobrancelhas?

Bem, essa é uma **curiosidade do mundo** que, digamos, não está entre os fatos considerados dos mais essenciais para o dia a dia das pessoas. No entanto, também **estou curioso** para saber como desvendar tal enigma.

Resumidamente, as sobrancelhas são as guerreiras que protegem os olhos do suor, que transcorre pelo corpo, e dos pingos da chuva. E, acredite, esse é um desses eventos que contaram, e muito, durante a seleção natural.

Em síntese, com os seus mais de 1.000 fios na totalidade, as sobrancelhas, ao longo de milênios também deram as suas contribuições durante essa incrível saga da

sobrevivência do homem na terra. E, por isso mesmo, também merece constar aqui nesta lista só com curiosidades inusitadas e surreais.

7. Em caso de guerra nuclear, só as baratas sobrevivem. Será?

Aqui a resposta pode ser sim ou não. Segundo o professor de biologia Rubens Oda, a carapaça de quitina não confere às baratas nenhuma vantagem em especial.

Mas, ainda **estou curioso**, de onde então será que vem esse mito de que somente elas sobreviveriam a um desastre nuclear? Bem, isto está somente no fato de que elas são os insetos que mais apreciam esconderijos, lugares estreitos e protegidos.

Além disso, o seu alto potencial reprodutivo é uma outra arma secreta das baratas; isso sem contar o fato de que elas podem sobreviver tranquilamente com uma pequena quantidade de alimentos, até mesmo cadáveres e fezes de outros animais.

E caso tenha gostado desse artigo, responda na forma de um comentário e aguarde outras e melhores produções sobre esses e outros assuntos.

Palavra-chave: estou curioso

Variações: curiosidade, curiosidades, curiosidades do mundo, curiosidade do mundo

A cura da Aids já pode ter sido descoberta por brasileiros. Confira detalhes na matéria.

A **Aids**, ou **Síndrome da Imunodeficiência Adquirida**, é uma doença que se caracteriza por destruir o sistema imunológico dos indivíduos. De fato, ela ataca os glóbulos brancos impedindo-os de agir contra micro-organismos patológicos.

Por isso mesmo, o que é curioso nessa doença é justamente o fato de ela não matar os pacientes. Em suma, são as doenças oportunistas que fazem isso, já que o **HIV**, como dissemos, tem o poder de destruir as células de defesa do organismo.

No entanto, como forma de trazer um pouco mais de alento às vítimas da doença, eis que surge uma novidade na luta contra esse vigoroso inimigo. Em resumo, uma equipe de cientistas brasileiros acaba de curar um indivíduo que convivia com a **Aids** há pelo menos 7 anos.

Resumidamente, a cura foi o resultado de um estudo encampado por pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) em 2013.

Sob a coordenação do infectologista Ricardo Sobhie Diaz, a equipe fez a pesquisa em escala mundial. Ela foi a primeira, no mundo, a curar um aidético apenas com tratamento medicamentoso – sem transplante de medula óssea, como é o mais comum de acontecer.

Os avanços na cura da Aids

Em resumo, para o experimento, os cientistas utilizaram um misto de medicamentos em 30 voluntários em tratamentos há 24 meses. Os medicamentos utilizados misturavam substâncias que matam o vírus HIV e uma vacina cuja base é o DNA que faz com que o sistema imunológico ataque células infectadas com o micro-organismo.

Basicamente, eles utilizaram antirretrovirais como Dolutegravir, Maraviroc, Nocotinamida e Auranofina. O que esses medicamentos fizeram foi estimular os glóbulos brancos (a imunidade) a fazer com que o vírus da Aids (O HIV) saísse do seu esconderijo nas células – o que sempre se configurou como o principal empecilho para a cura.

Como resultado, um paciente está desde 2020 sem quaisquer vestígios de HIV em seu sistema celular. Trata-se de um brasileiro de 34 anos, com o vírus desde 2012, e que é hoje o primeiro caso de um ex-portador da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, com o vírus indetectável apenas com o uso de medicamentos.

Ainda segundo o infectologista Ricardo Sobhie Diaz, ainda é necessário manter um longo processo de observação sobre o paciente. É preciso certificar-se de que ele realmente está curado.

Por isso, o Laboratório de Retrovirologia do Departamento de Medicina da Unifesp se compromete a refazer todo o processo em outros pacientes. De fato, isso é importante, pois somente assim descarta-se, de vez, a possibilidade de que uma qualidade especial do paciente possa tê-lo livrado da doença.

Fontes: <https://www.otempo.com.br/brasil/pesquisadores-brasileiros-podem-ter-descoberto-cura-da-aids-1.2356643>
<https://interfisio.com.br/cura-para-o-hiv-pode-ter-sido-encontrada-afirmam-cientistas/>
<https://brasil.elpais.com/ciencia/2020-07-08/experimento-inedito-brasileiro-deixa-paciente-livre-de-hiv-e-eleva-esperanca-para-a-cura-da-aids.html>

Gostou desse artigo? Caso queira incentivar outras produções semelhantes, considere adquirir o ebook abaixo e nos ajude a continuar produzindo novos e melhores conteúdos sobre estes e outros assuntos.

A doença mais perigosa do mundo

Qual é a doença das doenças? Qual é a afecção considerada a mais perigosa do mundo? Por que, afinal de contas, ela adquiriu esse status.

Bem, resumidamente, a pior doença do mundo acredita-se que tenha matado metade da população que viveu no planeta até hoje. Além disso, foi a responsável pela morte de reis, rainhas, líderes religiosos e alguns dos mais famosos chefes militares da história.

Estamos falando da malária. Isso mesmo, a malária é considerada a pior doença do mundo.

Em suma, consta que ela existe no planeta há cerca de 20 milhões de anos. E a sua forma de transmissão é por meio da picada de um mosquito contendo o protozoário da família Plasmodium.

Dentre os principais sintomas da doença, destacamos a febre alta, dores de cabeça, suor excessivo, calafrios e tremores. E, de tão grave, sabe-se que 70% das mortes por malária ocorrem em crianças com até 5 anos, como uma das principais curiosidades da saúde pública mundial.

Será que poderíamos viver com o cordão umbilical pelo resto da vida?

Em resumo, o cordão umbilical é uma espécie de canal que liga a placenta ao bebê. É com a ajuda dele que recebe alimentos, sangue, excretas e oxigênio.

Ele possui cerca de 50 cm de comprimento, e, quando o bebê nasce, é cortado, ocasionando a interrupção imediata desse tipo de oxigenação (o que causa aquela cor roxinha na sua pele).

No entanto, é justamente esse corte brusco que faz com que a natureza crie, de imediato, um canal de oxigenação entre a boca e os pulmões.

Mas, e se eu decidir simplesmente não cortar o cordão umbilical após o nascimento da criança?

Bem, aí entra mais uma vez a incrível sabedoria da mãe natureza, pois, em no máximo 10 dias, ele seca e cai sozinho. Ou seja, você não terá como manter a estrutura do cordão umbilical na criança. O máximo que poderá fazer é mantê-lo por mais tempo, até que ele pare de pulsar, o que lhe garante uma dose extra de nutrientes após o nascimento.

Se cozinhar a comida mata as bactérias, por que comida estragada faz mal?

Se o cozimento em altas temperaturas mata os micro-organismos patológicos, o que causa as infecções nas comidas estragadas? Quando a cozinhamos não ocorre uma espécie de esterilização da comida? Como podemos morrer com a ingestão de alimentos vencidos?

Bem, em suma, esse é uma dúvida mais comum do que se imagina. De fato, não são poucas as pessoas que acreditam nesse poder mágico das temperaturas acima de 100 graus.

No entanto, é preciso saber que o cozimento só o que faz é matar boa parte das bactérias das comidas. No entanto, existem toxinas e esporos, na comida estragada, que não se rendem a altas temperaturas – elas não lhes causam nenhum dano.

Dentre os exemplos, estão os esporos de *Clostridium* sp. e o *Bacillus cereus*, por exemplo, que estão entre estas espécies que nem mesmo o cozimento é capaz de dar fim.