

COLUNA DO TIGRÃO



Por Pedro Maia

FALANDO SÉRIO...

Você sabia que mais da metade dos brasileiros não sabe dizer quais são seus níveis atuais de colesterol? Esse dado fez parte da pesquisa "O que o Brasileiro Sabe sobre o Colesterol", conduzida pelo Instituto Ipsos, em parceria com a farmacêutica Sanofi, a pedido do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). O levantamento revela que 67% da população desconhece suas próprias taxas, evidenciando a falta de atenção a um indicador tão importante para a saúde. Pouco se fala sobre evidências que apontam para alimentos capazes de ter o efeito contrário: reduzir as taxas de colesterol no organismo. Seja para diminuir os níveis já alterados ou, melhor ainda, prevenir o problema, a nutricionista e professora do IDOMED, Rafaelly Raiane, dá dicas sobre quais nutrientes e em quais alimentos eles podem ser encontrados para afastar o colesterol alto/ruim. Segundo a especialista, "a prioridade é reduzir o consumo de gorduras saturadas e gorduras trans, mais do que se preocupar com a contagem do colesterol na dieta. Algumas evidências científicas recentes mostram que padrões alimentares equilibrados e escolhas específicas podem reduzir o LDL-C (popularmente conhecido como colesterol ruim) e melhorar o perfil lipídico, otimizando os níveis de gordura", explica Rafaelly.



Fotos: Divulgação

JULIANA CRISTINA

Que traz um charme a mais em nossa coluna de hoje!

E O PARABÊNS?

A "Coluna do Tigrão" parabeniza à Carlos Miguel Taveira (20), Delmídia Esteves (33), Tânia Tostes (44) e Juliana Covas (32), por seus respectivos aniversários. Que Deus ilumine sempre a vida de vocês e providencie uma infinidade de alegrias e conquistas, tais quais você merecem!

AFPEP - DIA DAS CRIANÇAS

Como faz todos os anos, a Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPEP) realiza sua tradicional campanha do Dia das Crianças, comemorado em 12 de outubro. Em 2025, a entidade reforça seu compromisso com o desenvolvimento infantil ao solicitar a doação de brinquedos e livros, com prazo de entrega **até o dia 26 de setembro**.

REGIÃO PODE FAZER DOAÇÕES EM FRANCA

Promovendo alegria, incentivo à leitura e à imaginação lúdica das crianças carentes, em Franca, as doações serão recebidas na **Rua Saldanha Marinho, 2540**.

E AGORA, JOSÉ?

Há alguns anos, a **senadora Damares Alves (REPUBLICANOS)**, foi bastante hostilizada ao mencionar em um congresso a exploração e abuso sexual infantil na **Ilha de Marajó**, na Bahia. Após a repercussão que o 'exposed' lançado por **Felca** sobre este tema da exploração infantil - embora relacionado ao influenciador **Hytallo Santos** - o influencer **Carlinhos Maia** suscitou o assunto nas redes sociais. Desta vez, ninguém chamou de "fake news" ou "invenções da extrema-direita". Será que vai haver pedido de desculpas de quem na época a ofendeu? Com certeza não. **Dois pesos, duas medidas!**



CARLOS MIGUEL TAVEIRA

Que chega a seus 20 anos!



DELMÍDIA ESTEVES

Que completa seus 33 anos!



TÂNIA TOSTES

Que comemora seus 44 anos!



JULIANA COVAS

Que celebra seus 32 anos!