

Universidade de São Paulo

Faculdade de Saúde Pública

**Conteúdos de nutrição em uma revista destinada ao
público masculino: uma análise documental**

Magda Leite Medeiros

Natália Padilha Zuccon

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Cristiane da Silva
Cabral

Co-orientadora: Prof^a. Dr^a. Érica Peçanha

São Paulo, novembro de 2016.

Conteúdos de nutrição em uma revista destinada ao público masculino: uma análise documental

Magda Leite Medeiros

Natália Padilha Zuccon

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Cristiane da Silva
Cabral

Co-orientadora: Prof^a. Dr^a. Érica Peçanha

São Paulo, novembro de 2016.

Agradecimentos

Agradecemos à nossas orientadoras, as professoras Cristiane e Érica por todo tempo despendido, sabedoria, paciência e carinho. Sem vocês, este trabalho não seria tão rico.

Agradecemos também aos nossos familiares por compreender a importância desta pesquisa e nos apoiar em todos os momentos.

Agradecemos a todos, que leram, deram sugestões e criticaram, sem esse incentivo o trabalho não teria sido o mesmo.

Medeiros ML, Zuccon, NP. Conteúdos de nutrição em uma revista destinada ao público masculino: uma análise documental [Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Nutrição]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2016.

Resumo

Este é um estudo de caráter qualitativo que visou investigar como as temáticas ligadas à Nutrição e Saúde são apresentadas em uma revista voltada para o público masculino das classes sociais A e B. Para tanto, foi realizada uma análise documental de seis edições da revista *Men's Health*, publicadas entre os meses de abril a setembro de 2015. Tal publicação versa sobre assuntos relacionados a comportamento, estilo de vida, nutrição, sexualidade, saúde e moda masculina, e está presente em mais de 50 países. Entre os resultados alcançados, percebeu-se que o tema nutrição apareceu de forma transversal em variadas seções da revista, a partir de sugestões de cardápios, tipos de dietas, exercícios físicos, e também em matérias relacionadas à performance sexual e às vantagens de um determinado alimento, por exemplo. Em todas as matérias nas quais os temas próprios da alimentação e da nutrição apareceram, as informações foram legitimadas por profissionais da área de saúde (principalmente médicos e nutricionistas) e por estudos científicos mal referenciados. Nos conteúdos da seção Nutrição da revista observou-se que a construção de um corpo magro e musculoso é difundido pela publicação como um modelo ideal associado à beleza e ao sucesso; corpo este que pode ser alcançado por seus leitores por meio de programas de treino bem definidos e de dietas alimentares baseadas em proteína de carnes magras, fontes de carboidratos com baixo índice glicêmico e lipídios insaturados. A publicação é destinada ao público masculino, jovem, branco e de alto poder aquisitivo. Algumas das informações sobre nutrição, encontradas nas diferentes seções das edições analisadas, estavam equivocadas, mesmo sendo referendadas por nutricionistas.

Descritores: conteúdo de nutrição, revista masculina, pesquisa documental.

SUMÁRIO

1. Introdução	6
2. Objetivos	11
3. Método	12
4. Resultados e discussão	16
4.1. O que os leitores buscam na <i>men's health</i> ?	16
4.2 Como a <i>men's health</i> se comunica com seus leitores?	20
4.2.1. Carta do editor	22
4.2.2. Faça contato	24
4.2.3. Pergunte à <i>Men's Health</i>	24
4.3. O que a revista veicula sobre nutrição?	28
4.3.1. O que encontramos no primeiro contato com a revista?	29
4.3.2. Como é expresso, através de imagens, o culto ao corpo saudável?	31
4.3.3. Como os temas relacionados à nutrição aparecem na seção específica?	33
4.4. Como a nutrição é abordada nas seções não destinadas a tal tema?	39
5 Considerações Finais	44
6 Referências Bibliográficas	46
7 Anexos	51

1. INTRODUÇÃO

O corpo, sob o olhar da sociologia, é imbuído de simbolismos, substrato de representações e imaginários, moldado pelo contexto social e cultural em que está inserido. É mais que o conjunto de células e tecidos que a biologia apresenta; é o emaranhado celular humanizado, carregado de sentido e valores, transformado de acordo com os estímulos que o dono desse corpo recebe do meio em que está inserido. O corpo, zona de limite com o mundo, é o local de realização da vida, palco de lutas de diferentes saberes e práticas (SERRA, SANTOS, 2003; Le BRETON, 2006).

A imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio e para os outros. A indústria cultural, através de diferentes meios de comunicação, encarrega-se de criar desejos e reforçar uma imagem padronizada desse corpo, que pode variar de acordo com o contexto histórico e cultural, ou seja, é a partir da concepção de mundo e dos padrões culturais que emerge a noção de estética. Se há mudança nessa concepção, o corpo típico idealizado muda, e é um corpo que entra e sai de moda. Desse modo, é entre o final do século XX e início do século XXI que o culto ao corpo alcança grandes proporções, quando a associação entre corpo e prestígio também se torna um elemento fundamental da cultura ocidental (não se excetuando dela a nossa cultura brasileira), de maneira que o padrão de beleza e de corpo passa a ser vinculado com mensagens de sucesso, controle, aceitação e felicidade (ALCÂNTRA, 2001; GOLDENBERG, 2005; RUSSO et. al, 2005; BRAGA et. al, 2007).

Apesar de muito discutido no plano acadêmico, é na mídia que o corpo encontra um espaço no qual suas representações são construídas e reproduzidas, e amplificadas de forma exponencial. Anúncios publicitários, textos jornalísticos, fotos e ilustrações na televisão, na internet e na mídia impressa veiculam discursos, vozes sobre o corpo e sobre como ele deve ser visto, desejado, vendido, mas não de modo complexo, de forma holística ou de maneira pluridisciplinar. Nos espaços midiáticos, o corpo é, na maioria das vezes, tão somente aparência física. Sendo assim, as capas

de revistas da mídia impressa podem ser vistas como a síntese de representações e imaginários, fazendo com que esse corpo explorado se torne objeto de consumo, gerando mais consumo ainda (SIQUEIRA et.al, 2007).

Os modelos de corpo e beleza veiculados pela mídia, reforçados em propagandas dessas mesmas mídias, transmitem a ideia que a aparência física é responsável pela felicidade e sucesso. Cria-se a ilusão de bem-estar ligada a determinado tipo de corpo, que para ser conquistado exige que a pessoa se enquadre no padrão de beleza estabelecido. Essa mesma mídia não revela, contudo, que esse ideal é possível apenas para uma parcela diminuta da população, pois alcançar estes padrões envolve custos de diversas ordens, e não somente financeiros (THOMSEN et. al, 2002; GOMES et.al, 2007).

A exaltação e a exibição do corpo idealizado no mundo contemporâneo apresentam-se como reforçadores de autoestima, mais que isso, , vendem a expectativa de: inclusão social, diferenciação, status, prazer, poder, amor e felicidade (Severiano, Rêgo e Montefusco, 2010). A ideia é de que ter um corpo belo e saudável – sendo saudável entendido como magro, livre de gorduras indesejadas – depende apenas da força de vontade dos indivíduos (SIQUEIRA, 2007). Nesse contexto, o corpo gordo torna-se uma imperfeição. O ser/estar gordo é sinônimo de incapacidade individual e de escolhas equivocadas (alimentares, de estilo de vida etc.). Mas essa mensagem não é explícita, já que um discurso sobre a diversidade, mesmo das formas corporais, também é difundido nas mesmas mídias (SACRAMENTO, CRUZ, 2014).

Da mesma forma que o corpo, a alimentação, entendida como uma necessidade humana vital, não se limita à sua função biológica, encarada como aspecto nutricional que garante o funcionamento das células. Ela também se reveste de significados sociais e conotações simbólicas (CONTRERAS, GRACIA, 2011; WITT, SCHNEIDER, 2011). O comportamento alimentar é influenciado por diversos fatores, entre eles os biológicos, psicológicos, socioculturais e psicossociais, os quais resultam na escolha dos alimentos (MARCHIONI, 1999). Assim, valores estéticos e sociais, aliados aos cuidados corporais, podem motivar práticas alimentares variadas (CONTRERAS, GRACIA, 2011) e por vezes perigosas (PACHECO, OLIVEIRA, STRACIERI, 2009), como dietas monótonas ou muito restritivas.

Entre os principais veículos de disseminação da imagem de corpos considerados perfeitos estão as revistas não científicas. Nelas podem ser encontrados textos que versam sobre os temas relacionados à conquista e manutenção dos “corpos ideais” como: saúde, emagrecimento, atividade física e estética. Além disso, as revistas não científicas podem ser fonte de informações acerca dos temas próprios da alimentação e nutrição (SAMARÃO, 2009). O corpo tido como ideal é um produto de consumo que pode ser conquistado, segundo esses mesmos veículos; basta seguir algumas regras, dentre elas, as dietéticas ou nutricionais. Dessa forma, tais publicações podem exercer influência no comportamento de seus consumidores, pois apresentam conselhos, indicam caminhos e os modos de agir para se alcançar a aparência física desejável, e influem, substancialmente, no consumo de alimentos pelos indivíduos (REES, 1992; EFRÁSIO, NÓBREGA, 2016).

Mas, de que maneira os temas alimentação e nutrição¹ são disseminados por tais revistas não científicas? Para responder essa pergunta, fizemos uma busca por pesquisas acadêmicas cujo tema principal enfocasse a veiculação midiática de alimentação e nutrição por revistas não científicas, voltadas para um público diverso. Ao fim desse primeiro levantamento bibliográfico, foram identificados alguns trabalhos nesse sentido, tais como os de Souza et al., 2006; Pacheco, Oliveira, Stracieri, 2009; Perinazzo, Almeida, 2010; Abreu et al., 2013, mas tornou-se evidente a falta de investimentos acadêmicos na área de Nutrição que tomassem como objeto de pesquisa as revistas voltadas especificamente ao público masculino.

Entretanto, também é notório que os homens que, outrora encontravam-se à margem dessa miríade de dicas e informações sobre beleza, nutrição e saúde, atualmente não estão mais imunes a tais mensagens. Corpos musculosos são apresentados aos homens por meio de publicações específicas para o gênero, que apresentam em suas páginas, dentre outros tópicos, rotinas de treinos e dietas (ABREU et al., 2013; CEOTTO, 2013; SPIRLANDELI BATISTA, 2013; DUARTE, 2014).

¹ Alimentação se refere à escolha de alimentos, tipos, formas de preparo, quantidades, locais e formas de consumo desses alimentos. Nutrição é o conjunto de processos que ocorrem com o alimento assim que ingerido, dizendo respeito aos processos biológicos que se processam no âmbito de um organismo vivo (Brasil, 2007).

De acordo com Boaventura (2013), revistas masculinas são publicações periódicas de caráter não científico com conteúdo voltado para o universo dos homens, com ou sem ensaios fotográficos de corpos despidos. Dentre as variadas revistas masculinas, a intitulada *Men's Health* merece atenção especial já que foca seus conteúdos na saúde e bem-estar do público masculino (FERREIRA, 2009) e se autointitula “a maior revista masculina do mundo”².

A revista *Men's Health*, de origem estadunidense, tem como foco a veiculação de um estilo de vida considerado saudável para homens heterossexuais das classes média e alta, com idades variando de 18 a 40 anos, além de ter a preocupação de promover hábitos saudáveis. É composta por matérias de aspectos informativos e entretenimento². Está presente em mais de 40 países e seu foco principal é em algo mais amplo do que a saúde masculina: o bem-estar masculino. No Brasil, ela surgiu em maio de 2006³ e foi comercializada até dezembro de 2015 (FERREIRA, 2009; RIBEIRO, 2011; BOAVENTURA, 2013; CEOTTO, 2013; RIBEIRO, RUSSO, ROHDEN, 2013; RIBEIRO, RUSSO, 2014).

Na *Men's Health*, a disseminação do conhecimento científico nem sempre é realizada por um profissional com formação em jornalismo, o que pode resultar em distorções e manipulações. Contudo, sabe-se que, de modo geral, revistas não científicas podem se enquadrar nesse contexto, já que não têm o comprometimento com o rigor e o conhecimento das ciências e podem manipular a informação para deixá-la mais atrativa para o seu leitor (MULLER, 2002).

Nesse contexto, e considerando a proposta da revista de promover saúde entre seus leitores, nos questionamos como são tratadas as diferentes temáticas no âmbito da alimentação e nutrição na *Men's Health*, no intuito de discutir se o estereótipo de homem saudável exaltado já no título da revista é condizente com uma abordagem mais ampla de saúde ou se prioriza somente a questão estética.

Perseguindo a busca por uma resposta, e na tentativa de relativizar a dicotomia entre as ciências sociais e biológicas, esse trabalho buscou aproximar essas duas

² De acordo com pesquisa realizada no site Google, em junho de 2016 (<https://www.google.com.br/#q=men%27s+health>)

³ A revista *Men's Health* deixou de ser comercializada no Brasil em dezembro de 2015. Atualmente, o site dessa revista é direcionado para o de outra publicação da mesma editora, a VIP.

áreas do conhecimento através de uma pesquisa qualitativa que toma algumas edições da revista *Men's Health* como objeto para uma análise documental.

Desse modo, nosso desafio foi identificar e analisar como os conteúdos publicados na revista se relacionam com a alimentação e a nutrição, procurando responder à questões como: “quem lê a *Men's Health*?”; “Como a *Men's Health* se comunica com seus leitores?”; “O que a revista veicula sobre nutrição?”; e, “Como a revista aborda nutrição nas seções não destinadas a tal tema?”. Através de tais perguntas, buscamos discutir a noção de homem saudável que o periódico procura transpassar e argumentar se tal mensagem está vinculada à promoção de saúde ou não.

2. OBJETIVOS

Este trabalho teve como objetivo principal examinar os conteúdos publicados na revista *Men's Health* relacionados aos temas da alimentação e da nutrição com vistas a identificar a noção de homem saudável veiculada pelo periódico.

Os objetivos específicos foram:

- Analisar como os conteúdos científicos pertinentes aos temas da alimentação e da nutrição são veiculados nessa revista para o público leigo;
- Identificar quais os tipos de profissionais são responsáveis por esses conteúdos, segundo seus respectivos campos disciplinares;
- Verificar como se desenvolve o diálogo corpo/ nutrição/ saúde através dos conteúdos de alimentação e de nutrição.

3. MÉTODO

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, que se apoia na pesquisa documental para realizar a interlocução da nutrição com a área das ciências sociais, humanas e saúde, usando como objeto de análise seis edições da revista *Men's Health*, publicadas de abril a setembro de 2015.

A pesquisa documental é muito próxima da pesquisa bibliográfica, mas seus diferenciais estão nas fontes de pesquisa: a pesquisa bibliográfica remete às contribuições de diferentes autores para o mesmo tema, atentando para as fontes secundárias, enquanto a pesquisa documental recorre a materiais que não receberam tratamento analítico, ou seja, se dedica a fontes primárias. No entanto, devemos evidenciar o fato de que: “na pesquisa documental, o trabalho do pesquisador(a) requer uma análise mais cuidadosa, visto que os documentos não passaram antes por nenhum tratamento científico” (OLIVEIRA, 2007; SÁ-SILVA et al., 2009).

Com isso, podemos dizer que a pesquisa documental pode ser entendida como uma vertente da pesquisa bibliográfica na qual o *corpus* utilizado é mais diverso, tais como cartas pessoais, fotografias, pôsteres, filmes, jornais e revistas. Segundo Sá-Silva et. al (2009), a utilização de documentos em pesquisa deve ser apreciada e valorizada, pois deles podem ser resgatadas informações ricas e por vezes não utilizadas, que possibilitam ampliar o entendimento de objetos cuja compreensão necessita de contextualização histórica e social. Entretanto, nos nossos levantamentos bibliográficos, encontramos um número reduzido de trabalhos acadêmicos em Nutrição, ou mesmo na área da Saúde, que se apoiam na pesquisa documental, de maneira que decidimos investir nesse tipo de procedimento tanto para ampliar nossos conhecimentos teóricos acerca do diálogo entre Nutrição e Ciências Sociais e Humanas, como também para vivenciarmos uma experiência de pesquisa que costuma ser pouco usual em nossa formação acadêmica.

Outra justificativa para dedicarmos nossos olhares para documentos que nos informem sobre temáticas da nutrição e da alimentação é que eles permitem acrescentar a dimensão do tempo à compreensão social, nos concedendo o poder de

observar o processo de maturação e evolução dos indivíduos, grupos, conceitos, conhecimentos, comportamentos, mentalidades, práticas, entre outros (CELLARD, 2008). No caso específico deste trabalho, tratar a *Men's Health* como documento nos permitiu problematizar as concepções de corpo, saúde e nutrição difundidas no contemporâneo, a partir de uma revista não científica direcionada aos homens brasileiros.

No presente estudo, foram analisadas seis edições da revista *Men's Health*, publicadas de abril a setembro de 2015. Inicialmente, tínhamos a intenção de tomar como objeto de análise as 12 edições consecutivas de 2015 (que foi o último ano de publicação dessa revista impressa no Brasil). Contudo, não conseguimos encontrar três das publicações, veiculadas em janeiro, novembro e dezembro, o que inviabilizou nossa proposta de pesquisa original. Além disso, durante nosso percurso de investigação, realizamos a leitura inicial das publicações que possuímos e notamos que um *corpus* formado por 6 edições da revista seria o suficiente para o fôlego de um trabalho de conclusão de curso, já que cada publicação possui aproximadamente 100 páginas e o número de reportagens destinadas ao tema que gostaríamos de abordar já se mostrava producente diante do número de edições que tínhamos.

Algumas questões norteadoras, frutos dos primeiros contatos com as edições da revista, serviram de base para a primeira estrutura do trabalho. Foram elas:

- Como as questões ‘corpo’, ‘alimentação e nutrição’ e ‘saúde’ são tratadas por essa revista?
- Nas edições mais próximas do final do ano há maior ênfase no ganho muscular para o verão?
- As reportagens relacionam corpo, alimentação e nutrição com as estações do ano? Ou seja, é estimulado o consumo de alimentos de cada estação ou são estimuladas dietas específicas de acordo com o período climático?
- As receitas variam conforme a época do ano e são correlacionadas com o tipo de dieta prescrita na mesma edição?

A partir dessas perguntas, escolhemos edições que abrangeram um período intermediário, que inclui tanto meses do começo quanto do final do ano (abril a setembro de 2015). Num segundo momento, ao realizarmos uma leitura mais

aprofundada, percebemos que as questões a serem respondidas deveriam ser mais amplas do que as primeiras que foram acima colocadas, e focamos nossos esforços em responder questionamentos que estavam voltados para um conteúdo de cunho mais nutricional, sendo eles:

- É possível depreender o que os leitores buscam na *Men's Health*?
- Como a *Men's Health* se comunica com seus leitores?
- O que a revista veicula sobre nutrição?
- Como são abordados os temas da alimentação e nutrição nas seções não destinadas a tais temas?
- Quem são os responsáveis pelas matérias que tratam de alimentação e de nutrição?

Como este Trabalho de Conclusão de Curso foi de responsabilidade de duas pesquisadoras, a forma como a leitura das edições foi realizada teve que ser padronizada. Assim, idealizamos um modelo de ficha resumo (Figura 1) que foi utilizado para a sistematização do conteúdo de cada uma das edições. Para tanto, usamos como modelo a ficha proposta por Pereira (2016), em sua dissertação de mestrado, que analisou a questão dos anticoncepcionais em 25 anos da revista *Cláudia*, publicação destinada ao público feminino. As seis edições da *Men's Health* foram fichadas de acordo com a divisão em colunas e matérias. Como produto de análise, tivemos dois fichamentos para cada publicação, totalizando 12 fichas para análise posterior (em anexo).

Para a realização dos fichamentos e melhor aproveitamento da leitura das edições, tomamos como referência o livro *A arte de editar revistas* (2009), escrito pela ex-diretora da revista Manequim Fátima Ali, para nos apropriarmos dos termos jornalísticos observados na *Men's Health*. Assim, descobrimos que colunas são seções nas quais especialistas emitem sua opinião. Já matérias são reportagens, entrevistas, ensaios e até receitas culinárias que permitem ao leitor se aprofundar em um determinado tema ligado ao escopo da revista e, portanto, de interesse do público-alvo da mesma (ALI, 2009).

Para esse fichamento e posterior análise, seguimos a divisão já presente na própria revista, dando ênfase para a seção Nutrição. Esta divisão se refere à: Capa,

Sempre na *Men's Health* (Carta do editor; Faça contato; Pergunte a *Men's Health*; Vizinha; Correria; Beto, O Barman; Senta a bota e Na ponta do lápis), Nutrição e demais seções (Fitness, Saúde e Na capa). Tivemos ainda a preocupação de observar quais eram os profissionais responsáveis e colaboradores de cada matéria, além de procurar regularidades no discurso jornalístico, relacionando os conteúdos abordados com a nossa formação na área de nutrição. Outra análise realizada foi a das propagandas veiculadas pela revista, no intuito de compreender a quantidade, o tipo, a relação com os demais conteúdos da revista e para quem são destinadas.

Figura 1 - Modelo de ficha utilizado na análise das edições da *Men's Health*

Edição:		
Capa - Número de chamadas com o tema nutrição:		
Sempre na MH		
Carta do editor		
Faça contato		
Pergunte à MH		
Vizinha		
Correria		
Beto, o barman		
Senta a bota		
Na ponta do lápis		
Seção nutrição (1 ficha por matéria):		
Título		
Páginas		
Foi capa?	(<input type="checkbox"/>) sim (<input type="checkbox"/>) não	
Autoria		
Descrição da imagem		
Resumo Crítico		
Outras seções (1 ficha por matéria):		
Seção		
Título		
Páginas		
Foi capa?	(<input type="checkbox"/>) sim (<input type="checkbox"/>) não	
Autoria		
Descrição da imagem		
Resumo Crítico		
Propagandas comerciais:		

Após a realização das leituras e dos fichamentos individuais, as fichas foram trocadas entre as pesquisadoras, para que fosse possível verificar os apontamentos realizados por cada uma sobre os temas pesquisados, assim como buscar consensos, regularidades e sínteses. Os resultados estão expostos a seguir.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Optamos por organizar a análise do conteúdo divulgado na *Men's Health* a partir das questões norteadoras da pesquisa, de modo que os resultados alcançados ao longo deste estudo estão subdivididos em:

- O que os leitores buscam na *Men's Health*?
- Como a *Men's Health* se comunica com seus leitores?
- O que a revista veicula sobre nutrição?
- Como é abordada a nutrição nas seções não destinadas a tal tema?

4.1. O QUE OS LEITORES BUSCAM NA *MEN'S HEALTH*?

De acordo com Ali (2009), a capa de uma revista tem cinco segundos para atrair a atenção do leitor na banca. Assim essa é a página mais importante da publicação e é também uma das mais relevantes propagandas da revista (FERREIRA, BORTOLUZZI, s.d.). A partir da visualização da capa, o leitor deve se interessar o suficiente para comprar uma edição da revista. Portanto, coube a nós questionar: as capas da *Men's Health* atraem a quem?

Na visualização das capas das edições analisadas para esta pesquisa (Figura 2), já podemos reparar um padrão, não só considerando a aparência dos modelos que as estampam, mas também a diagramação. Esse padrão já foi observado e descrito para outras revistas: poucas cores, mesma fonte de letra somente variando o tamanho, chamadas contornando o corpo do modelo e destacando o assunto principal que será abordado na edição (FERREIRA, BORTOLUZZI, s.d.; LOPES, s.d.).

A postura e expressão do modelo da capa correspondem à personalidade que a revista quer transmitir (ALI, 2009). No caso da *Men's Health* inferimos que se trata de um jovem (na casa dos 20 anos) até no máximo de um adulto (até 40 anos), do sexo masculino, preocupado com a aparência física e satisfeito com a vida (estão

sempre sorrindo). Outro detalhe é a vestimenta, ou a falta proposital dela. Os modelos quase sempre estão sem camisa, para mostrar o corpo musculoso.



Figura 2 – Capas das 6 edições da revista Men's Health analisadas.

Na sequência: abril a setembro.

Siqueira e Faria (2007) afirmam que, em revistas femininas, as capas estampam modelos de corpos femininos tidos como o ideal da época da revista, e que por trás desse corpo exposto há ideais de comportamento e valores. Acrescentam que

encantados com esses modelos, homens e mulheres fazem de tudo: sessões intensas de exercícios, dietas restritivas e procedimentos cirúrgicos para alcançarem essa aparência veiculada.

Na *Men's Health*, logo abaixo do título da revista, e sempre em destaque, seja pelo tamanho da fonte selecionada ou até mesmo pelo uso de um marcador de destaque, está a chamada de uma matéria relacionada à aparência física, tais como essas que encontramos nas edições analisadas, que eram também as chamadas principais da revista: “Detone 4 kg em 28 dias”, “Ganhe costas largas”, “Defina o shape”, “Detone gordura”, “Sarado em 90 dias”, “Fique forte já”.

A linguagem das chamadas principais da *Men's Health* reforça a necessidade de ter um determinado tipo de corpo. Ganhe, defina, detone, fique: verbos no imperativo, que exprimem uma ordem, impõem, sem discussão, a norma: mude ou melhore seu corpo, não seja gordo! E deixando de ser gordo, o leitor deixará de ser infeliz, afinal todos os modelos estão sorrindo, signo de felicidade. A revista, que tem como proposta a saúde e bem-estar do homem, nessa imagem inicial, já nos apresenta a ideia de homem saudável defendida pela publicação.

Além disso, a cor do fundo de todas as capas é branca. Ali (2009) afirma que as três cores que mais funcionam para capas das revistas são: preto, branco e vermelho, e que, além disso, a capa deve ter fundo liso, preferencialmente. Lopes (s.d.) comenta ainda que branco é a cor que remete a ideia de magro, com menor quantidade de calorias, *diet*. No caso das edições analisadas, todos os fundos de capa eram brancos (Figura 2)⁴.

Outra função da capa é indicar que aquela é uma nova edição. Para isso, Ali (2009) sugere que haja mudança de cor predominante, tipo de imagem, roupas usadas ou modelos com cores de cabelos diferentes. A estratégia observada nas capas das edições estudadas foi o uso ou o não uso de camiseta pelo modelo (ver Figura 2). Só os modelos das edições de maio e agosto usam camiseta. Intercalando homens com e sem camiseta, a *Men's Health* garante que seu público não irá se

⁴ Em pesquisa no Google, utilizando os termos Men's Health capa, podemos verificar que não só as edições analisadas, mas quase todas as outras capas da Men's Health possuem fundo branco (https://www.google.com.br/search?q=men%27s+health&biw=1242&bih=602&source=lnms&tbo=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwi14-r4tKbQAhWJWpAKHb-0A2oQ_AUIBigB#tbo=isch&q=men%27s+health+capa)

confundir e deixar de comprar a edição atual da revista. Já os modelos das edições junho e julho possuem aparência distinta e usam calças de cores bem diferentes.

Uma observação, inicialmente relacionada aos modelos das capas, e confirmada pela seleção dos modelos e leitores da seção Fitness (que apresenta matérias narrando histórias de vida “antes” e “depois” de algum tipo de mudança alimentar e/ou dedicação às atividades físicas), é a falta de homens negros e asiáticos, impondo mais uma vez um determinado padrão de beleza: homens brancos, musculosos, na faixa etária entre 20 e 30 anos. Uma única exceção foi a capa da edição de agosto, que traz um modelo que classificamos como pardo, mas creditamos isso à reclamação feita por um dos leitores na edição de junho, na seção Fale com a gente (página 10): “Sou assinante da MH há um bom tempo e no decorrer dos anos nunca vi um cara negro na capa” (Men’s Health, jun.2015, p.10).

Vale considerar, no entanto, que a desvalorização do corpo negro nas representações de beleza não pode ser vista como prerrogativa da revista em questão, já que, desde o período colonial “inferiorização do corpo negro foi um instrumento utilizado pelo regime escravista para justificar a reificação do homem negro e encobrir intenções econômicas e políticas” (FERNANDES E SOUZA, 2016, p. 108). Nesse sentido, não podemos deixar de notar discursos parecidos sobre a significância do padrão europeu de beleza existente na sociedade brasileira. A comparação entre os sinais distintos dos corpos negros e asiáticos, como a cor, o cabelo, os olhos, o nariz e suas distinções do corpo do branco europeu serviram de argumento para a formação de um padrão de beleza e fealdade étnico-racial que perdura até os dias atuais.

Para concluirmos, fica evidente o papel do padrão de beleza imposto pela sociedade contemporânea que é sacramentado na revista: em um contexto de pluralidade cultural e étnico-racial como é o caso da sociedade brasileira, o corpo, em seus múltiplos aspectos, aparece como ator principal no papel de fomentação da modelagem imposta como ideal, criando padrões tais que alguns corpos jamais alcançariam inserir-se na dinâmica da aceitabilidade e valorização.

O que os leitores buscam na *Men’s Health*? O corpo ideal, compreendido como branco, jovem, musculoso, tal como representado pelos modelos anônimos ou atletas estampados em suas capas e páginas internas. Esse corpo é pregado como factível

de ser alcançado através de dietas e de rotinas de treinos, que são passados como simples e passíveis de serem praticados por qualquer um que esteja disposto a tal.

4.2. COMO A *MEN'S HEALTH* SE COMUNICA COM SEUS LEITORES?

Por se tratar de uma publicação mensal, a *Men's Health* precisa direcionar o foco das matérias para se comunicar melhor com seus leitores e fidelizá-los. Isso se dá através das colunas compiladas sob o título *Sempre na Men's Health*, sendo elas:

- **Carta do editor:** comentários da diretora de redação da revista Angélica Banhara sobre o conteúdo da revista, normalmente fazendo conexões com matérias específicas da edição;
- **Faça contato:** espaço destinado a comentários, sugestões e reclamações dos leitores, sem a preocupação de uma devolutiva da publicação;
- **Pergunte à Men's Health:** questionamento de leitores (nem sempre identificados pelo nome, mas por suas iniciais) sobre assuntos diversos, com destaque para os temas relacionados à área da saúde;
- **Vizinha:** outro espaço de perguntas e respostas, no qual as perguntas são mais relacionadas a questões de âmbito amoroso/relacionamentos, que são respondidas por uma personagem chamada Fernanda;
- **Correria:** coluna assinada por Sérgio Xavier Filho, um jornalista esportivo e maratonista, com informações de como se preparar para participar de corridas;
- **Beto, o barman:** mais uma coluna que serve para dúvidas dos leitores, destinada à discussão de temas relacionados a ambiente de trabalho, relacionamentos amorosos, amizade e sexo, assinada por um personagem chamado Beto, cuja profissão é *barman*.
- **Senta a bota:** coluna dedicada a corridas e maratonas, escrita por Iberê Castro Dias, maratonista e juiz em uma Vara da Infância e Adolescência em São Paulo;

- Na ponta do lápis: resultados de pesquisas realizadas com os leitores sobre diferentes assuntos, cujos resultados são apresentados na forma de infográficos.

Outro conteúdo constante na revista e objeto de análise foi a coluna Nossos Especialistas, que lista quem são os consultores da *Men's Health*. Essa lista se preocupa em apresentar os profissionais e indicar um breve currículo dos mesmos, sendo eles ligados a diferentes áreas como cardiologia, clínica geral, *fitness*, medicina esportiva e fisiologia, urologia e nutrição. Como o foco de nossa pesquisa foram os conteúdos de nutrição da revista, interessou-nos saber quem eram os/as consultor/a/s dessa área, de maneira que identificamos apenas dois nomes, com as seguintes descrições:

- Elaine C. Rocha de Pádua: pós-graduada em nutrição nas doenças crônico-degenerativas pelo Instituto de Pesquisa e Ensino do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo;
- Maristela Bassi Strufaldi: especialista em nutrição esportiva e nutricionista do Ambulatório de Endocrinologia do Esporte da Unifesp.

Interessante notar que, apesar da revista indicar esses dois nomes como colaboradoras de nutrição, em nenhuma das matérias analisadas, nas seis edições da *Men's Health* estudadas, elas foram citadas. Os colaboradores das matérias analisadas, que tinham como foco principal nutrição, foram outros profissionais da nutrição, educadores físicos, professores universitários ou médicos.

O conteúdo relacionado com alimentação e nutrição na seção Sempre na *Men's Health* apareceu somente nas três primeiras seções (Carta do editor, Faça contato e Pergunte à *Men's Health*) e, ainda assim, não de forma regular nas seções Carta ao editor e Faça Contato. A única seção que apresentou um tópico sobre alimentação e nutrição em todas as edições analisadas foi a Pergunte à *Men's Health*, espaço destinado a dúvidas de leitores.

4.2.1. Carta do Editor

Em todas as edições investigadas, a seção Carta do editor é escrita pela diretora da revista, Angélica Banhara. Os temas alimentação, nutrição e corpo são muito recorrentes nesta seção e fazem um apanhado geral do que será abordado na revista como um todo. Somente nas edições de junho e agosto a diretora não fez comentários sobre tais temas.

A linguagem coloquial é predominante em todas as matérias e mesmo na seção Carta do Editor ela é recorrente. Sabidamente, o discurso midiático é unilateral, pois o leitor não pode tomar a palavra e se expressar, de modo que o uso da linguagem coloquial tenta aproximar leitores e responsáveis pelas matérias (SERRA, 2001). Além disso, na tentativa de aproximação da revista e seu público-leitor, percebemos também o uso de termos mais informais e jocosos, do tipo “gorducho”, “pança”, “rango”, entre outros.

Em alguns casos, esses termos podem ser considerados pejorativos. Os comentários do editor servem de base para as matérias que serão encontradas nas páginas seguintes. São comentários superficiais, já que o texto todo não ocupa uma página inteira (Figura 3). Mas alguns deles beiram o absurdo, tal como um encontrado na edição de abril: “Pena que, conforme o umbigo vai para frente, a libido dos homens recua: os gorduchos costumam ter menos testosterona, e tchau, apetite sexual”.

Ainda na mesma seção do mês de abril, encontramos alguns dados não científicos e não referenciados, como, “Mais da metade dos brasileiros tem gordura de sobra no corpo” e “Estar em paz com a balança, acima de vaidade, é questão de saúde”. Mas, nós, profissionais da saúde, já temos evidências o suficiente para afirmar que um obeso sem comorbidades é mais saudável do que um magro com qualquer tipo de doença. Esse tipo de discurso em torno do peso ideal, entretanto, evidencia o culto da revista ao corpo magro e musculoso, associando-o à saúde, bem-estar, sucesso pessoal e profissional e felicidade.

Outro exemplo de controvérsia aparece na edição de setembro de 2015, na qual a coluna enfatiza que os leitores nem sempre precisam seguir um cardápio rígido para serem saudáveis, orientando que a revista não faz uso da palavra “dieta” com o

intuito de não impor um sentido restritivo. Contudo, na mesma edição e em outras eles não pouparam o uso de tal palavra.

Figura 3- Carta do editor da edição de abril da revista *Men's Health*

CARTA DO EDITOR

BIRITAS & FLEXÕES

VOCÊ ESTÁ SATISFEITO COM O SEU PESO? QUANDO A PERGUNTA É LANÇADA, RARAMENTE OUVIMOS UM "SIM" CONVICTO.

Mesmo quem está bem na fita tem uma tendência a achar que se queimasse um pouco mais de banha (principalmente na barriga), o shape estaria melhor. Somos um país de pesos pesados: mais da metade dos brasileiros têm gordura de sobra no corpo. E estar em paz com a balança, acima da vaidade, é questão de saúde. Veja por quê:

Evita o câncer
Associações voltadas ao estudo da doença afirmam que estar em forma previne contra ao menos 15 tipos de tumor. Para começo de conversa, os magros produzem menos substâncias precursoras de diversos cânceres. Sabe-se que uma pança volumosa contribui para as inflamações do organismo. E elas, acreditam os especialistas, dificultam as respostas de defesa contra as células tumorais.

Turbina o sexo
Está aí uma atividade que une prazer a gasto calórico! Pena que, conforme o umbigo vai pra frente, a libido dos homens recua: os gorduchos contam com menos testosterona, e tchau, apetite sexual. Mas outro fator influencia tanto marmanjos como mulheres – e não estamos falando da autoestima. Na realidade, a vagina e o pênis contêm vasos capilares por onde o sangue passa intensamente na hora H. E,

como todo o sistema cardiovascular de alguém rechonchudo é prejudicado, esses tubinhos deixam de funcionar direito, o que pode resultar em disfunção sexual.

Garante fôlego
Quem está em dia com a balança oferece o espaço necessário que o diafragma trabalhe confortavelmente. Uma carga enorme de banha, por outro lado, espreme o músculo da respiração, impedindo sua contração normal. Assim, os pulmões não enchem de ar completamente, e lá se vai o fôlego para a corrida matinal.

Melhora a qualidade do sono
Quem está acima do peso acaba tendo o pescoço mais largo, o que dificulta a passagem de oxigênio, etapa inicial para a famigerada apneia noturna. Além dos roncos, ela diminui a qualidade do sono porque faz a pessoa despertar várias

vezes durante a noite, frequentemente sem perceber. O cara até dorme o mínimo necessário, mas acorda cansado.

Protege o fígado
A birita cai no fígado para ser filtrada. O órgão também é responsável por processar os medicamentos. Em outras palavras, é função dessa fábrica natural converter substâncias potencialmente envenenadoras em outras pouco nocivas ou até benéficas. O que isso tem a ver com quilos a mais? Quem está acima do peso corre maior risco de sofrer de estatose hepática, a infiltração de gordura no fígado. Essa invasão lipídica, por sua vez, prejudica o desempenho desse órgão, que acabará deixando moléculas tóxicas causarem estragos pelo corpo todo.

Alguma dúvida de que estar em forma faz todo mundo melhor? Confira o nosso Especial Perda de Peso e mãos à obra!

Angélica Banhara
DIRETORA DE REDAÇÃO

8 ABRIL 2015

Ainda considerando a edição de setembro, encontramos no texto sugestões de estratégias corriqueiras para melhoria da saúde e da composição corporal: reduzir o consumo de carboidratos refinados, evitar o excesso de fritura e gordura saturada, apostar nos legumes e frutas e caprichar na proteína magra. Isso já nos mostra que, apesar de enfatizada a não necessidade de um plano alimentar rígido, um padrão de dieta já se faz presente: carboidratos complexos, proteínas magras e gordura insaturada.

4.2.2. Faça Contato

As edições de junho e agosto foram as únicas que apresentaram algum comentário de leitores sobre as matérias de alimentação e nutrição. Na edição de junho observamos a única ocasião em que foi publicada uma pergunta ligada à alimentação, quando um leitor questionou sobre alimentos orgânicos e obteve como resposta a indicação da matéria que tratou desse assunto na mesma edição. Já na edição de agosto, os comentários foram no sentido de agradecimento, pois foi creditada à revista a mudança de hábitos alimentares após a leitura de matérias que tratavam desse tema. Outro comentário de destaque, já mencionado anteriormente, foi uma reclamação de um leitor que, na edição de julho, se queixa da ausência de corpos de homens negros na publicação.

4.2.3. Pergunte à *Men's Health*

A seção de perguntas e respostas foi a coluna fixa na qual mais temas associados à alimentação e nutrição apareceram. As perguntas sempre eram respondidas por especialistas da área da saúde: nutricionistas ou médicos, o que tem como finalidade dar credibilidade à resposta.

Contudo detectamos um equívoco já na primeira edição analisada, a de abril. O leitor questionou sobre o consumo de suco de laranja integral. A nutricionista, identificada como colaboradora da revista, respondeu que o mesmo pode ser tão prejudicial quanto refrigerantes. O erro da resposta está no tipo de suco: sucos integrais são produzidos com 100% fruta, sem adição de açúcares (Brasil, 2014); já os néctares são adicionados de açúcar, que os deixam mais semelhantes a refrigerantes. Ela ainda complementa, sugerindo que o leitor consuma suco feito apenas com frutas, 100% natural, mas sucos integrais são feitos somente com frutas. As perguntas, suas respostas e quem as respondeu estão listadas na Tabela 1. As nutricionistas colaboradoras citadas anteriormente não foram responsáveis por nenhuma das respostas da seção Pergunte à MH.

Tabela 1 - Questões feitas pelos leitores de *Men's Health*, respectivas respostas e identificação do profissional responsável

Edição	Pergunta	Resposta	Profissional
Abril	Tenho dificuldade em emagrecer. Dias há trás peguei um resfriado e emagreci 3 kg. Devo comemorar?	[...] “Qualquer perda de peso não intencional, ou seja, aquela que o indivíduo não des dieta nem exercícios, deve ser investigada”. [...] Fale com um nutricionista e um treinador.	José Carlos Campos Velho, médico clínico-geral.
	Tomo cerca de 1 litro de suco integral por dia. Isso é saudável, já que o produto é industrializado?	“O suco de fruta industrializado pode ser tão prejudicial quanto o refrigerante, pois contém até 5 colheres de açúcar em um copo (200mL)”. [...] “Prefira as versões feitas apenas com frutas (100% natural) e combine sempre com algum alimento rico em fibras para desacelerar a absorção da frutose (açúcar natural), como nozes e castanhas”.	Elaine de Pádua, nutricionista em São Paulo e consultora da MH
Maio	Minhas ressacas pioraram bastante de um tempo para cá. Elas agravam com a idade?	Infelizmente sim [...]. “Com o passar dos anos, a metabolização do álcool pelo fígado se torna mais lenta”. [...]. Para se prevenir, pegue leve na bebida e alimente-se bem antes de biritar.	José Carlos Campos Velho, médico clínico-geral.
	Costumo ter azia e queimação durante os treinos. Isso indica alguma disfunção com minha alimentação pré-treino?	Os dois casos são possíveis. [...] “Durante certos exercícios a pressão intrabdominal se eleva o que provoca refluxo e sintomas como azia, queimação e/ou regurgitação”	André I. David, coordenador do Centro de Gastroenterologia do Hospital Samaritano.

Junho	Não gosto de adoçante. Quanto açúcar branco posso comer sem prejudicar meu <i>shape</i> ?	O melhor é você tentar se acostumar ao sabor natural dos alimentos e não adoçar nada. [...] “[...] tente substituir o açúcar refinado por mascavo, demerara ou versões orgânicas, que são mais saudáveis.	Mariana Ferri d'Ávila, nutricionista.
	Caminhar às 5 da manhã faz mal para a saúde? E em jejum?	Não há problema em treinar nesse horário. [...] nunca faça exercício em jejum. [...] é fundamental se alimentar para não sofrer hipoglicemia: a baixa concentração de glicose no sangue pode causar tontura, taquicardia, vômito e até mesmo desmaio.	Roberto Ranzini, médico do esporte.
Julho	Li que a ausência de vitamina C no organismo pode provocar mau hálito. Porém, quando em excesso pode causar envelhecimento precoce da pele. Isso é verdade?	Tanto a carência quanto o excesso são grandes problemas [...] “A falta do nutriente desenvolve uma doença chamada escorbuto, que pode provocar sangramento da gengiva, cicatrização lenta e, consequentemente, mau-hálito” [...] Já o excesso da vitamina C, gerado pela suplementação de doses acima de 2g ao dia, pode causar a formação de cálculos renais. “Quanto ao envelhecimento precoce da pele, não existem estudos sobre isso. De qualquer forma o abuso deve ser evitado”.	Isabela Rosier Olimpio Pereira, professora nos cursos de farmácia e nutrição.
	A deficiência de quais hormônios está associada ao acúmulo de gordura e à dificuldade de perder peso?	[...] interferem no peso: déficit de GH (hormônio do crescimento) alto nível de cortisol (estresse), resistência à leptina (apetite), insuficiência dos hormônios tireoidianos (metabolismo), resistência à insulina (quebra da glicose) e baixa testosterona. [...] “Mas a disfunção hormonal está longe de ser a principal causa do excesso de peso. Na maioria das vezes, o problema é alimentação errada e falta de atividade física”.	Guilherme Corradi, médico do esporte e especialista em fisiologia hormonal.
Agosto	Tomo whey protein com dextrose logo após o treino. Cerca de 30 minutos depois, como uma refeição sólida. Com esse intervalo de tempo prejudico a absorção do suplemento?	[...] uma boa estratégia é tomar o suplemento pós treino em até 30 min. Já a refeição sólida, cerca de 1 hora após o término da atividade, independentemente do intervalo de tempo para o shake. “Importante destacar que, para a refeição pós-treino, priorize fontes proteicas e diminua o consumo de gordura para acelerar ao máximo a absorção dos nutrientes.	Rogério Oliveira, nutricionista.

Setembro	Ouvi dizer que colocar o mel cristalizado no micro-ondas por poucos segundos o faz voltar a forma líquida. Isso pode ser feito? Ele perde nutrientes?	[...] o melhor é aquecer em banho-maria morno [...] a alta temperatura prejudica o sabor e os nutrientes do alimento. [...]	Thais Souza, nutricionista da Rede Mundo Verde.
	Malho sempre ao meio-dia. Deva almoçar antes ou depois do treino?	Marque seu almoço sempre depois do treino. Caso contrário, é bem provável que você sofra algum desconforto digestivo durante o exercício. Mas atenção: "não malhe de estômago completamente vazio. Dessa forma é importante que o lanche da manhã seja reforçado e nutritivo, rico em carboidratos complexos e proteínas [...].	Giovanna Muller, nutricionista da equipe de consultoria DNA plus.
	Apesar de tomar suplementos e treinar cinco vezes por semana, eu não consigo aumentar meus músculos. Fiz exames de sangue e hormonais. Está tudo certo. Como posso ganhar mais massa magra?	[...] você já pensou que pode estar comendo menos do que seu corpo precisa para aumentar muque? [...] o acompanhamento de um nutricionista pode ajudá-lo a montar o cardápio ideal. [...]	Marcelo Bueno, treinador de musculação.

A partir do exame do conteúdo da Tabela 1, podemos depreender que as perguntas podem sempre ser agrupadas em dois grandes temas:

- Suplementação e Alimentação pré e pós-treino, pensando na otimização da atividade física e abrangendo questões hormonais;
- Alimentos específicos vistos no âmbito nutricional: uma preocupação exacerbada com a quantidade e preservação vitaminas e minerais ingeridos, não se preocupando com a alimentação como uma forma de prazer, ou algo semelhante a "comer o que gosto e não apenas nutrir o meu corpo".

Já que a relação com o corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, também é construída com base em determinações socioculturais, a mídia influencia de maneira importante a construção e desconstrução de práticas alimentares e estéticas (WITT, SCHNEIDER, 2001). Podemos dizer que são frequentemente propagados, e se tornam objeto de curiosidade e investigação pelo leitor, produtos e

serviços que colaboram com um padrão estético perfeito, mas também ilusionista, dada a variação genética dos corpos.

Respondendo a pergunta inicial: Como a *Men's Health* se comunica com seus leitores? A revista fala com os leitores com o uso de termos mais coloquiais, que às vezes beiram o mau-gosto. Na questão da nutrição, a conversa se dá por profissionais que não os colaboradores fixos da publicação.

4.3. O QUE A REVISTA VEICULA SOBRE NUTRIÇÃO?

A *Men's Health* cultua o corpo musculoso e fruto de disciplina e o associa à felicidade. Leva isso a tal ponto que os alimentos deixam de ser comida e passam a ser nutrientes. O delicioso filé de frango passa a ser proteína magra, rica em aminoácidos de cadeia ramificada, isenta de carboidratos e construtora muscular.

Esse culto não é atual. De acordo com Iriart, Chaves e Orleans (2009), desde os anos 1980's verifica-se um crescimento do consumo de bens e serviços destinados ao corpo, os "impérios industriais do mercado do músculo". Com atividades diversificadas, o mercado encontra-se ocupado com a produção de suor e vitaminas, produzindo desde aparelhos de musculação até suplementos nutricionais e, ainda, publicando revistas especializadas sobre boa forma, saúde, regimes alimentares e desenvolvimento corporal.

Os temas relacionados a corpo, alimentação e nutrição estão cada vez mais veiculados e, de maneira explícita, dão dicas, indicam programas ou protocolos para se atingir o que é propagado como ideal. Tais temas aparecem correlacionando a aparência de um corpo com músculos rígidos à saúde, revelando o poder que a exaltação e exibição do corpo assumiram no mundo contemporâneo (SIQUEIRA, 2007).

Tentaremos expor a forma como nutrição, alimentação e corpo aparecem de maneira explícita no veículo midiático em questão, mostrando nossa visão sobre prováveis correlações com a ideia de promoção de saúde ou não.

4.3.1. O Que Encontramos no Primeiro Contato Com a Revista?

As capas apresentavam ao menos uma chamada por edição do tema alimentação e nutrição. Elas estão listadas na Tabela 2. Conseguimos identificar certa variedade de temas, com predomínio dos relacionados à mudança da forma física e de técnicas de preparo de alimentos. Destaque deve ser feito para a matéria da edição de agosto sobre os alimentos que causam alergias, tema relacionado à manutenção da saúde, mas que não está ligado a obtenção de músculos.

Tabela 2 - Chamadas relacionadas ao tema alimentação e nutrição nas capas das edições da revista *Men's Health* de abril a setembro de 2015

Abril	<ul style="list-style-type: none">• Táticas e cardápios para emagrecer na boa• Dá-lhe porco! A carne é saborosa e saudável• 6 combinações de alimentos que turbinam os músculos
Maio	<ul style="list-style-type: none">• <i>Whey</i> sem erro! Tire dúvidas sobre o suplemento e tubine os músculos
Junho	<ul style="list-style-type: none">• Carne dentro de casa com pegada de churrasco• Por que vale a pena apostar nos orgânicos
Julho	<ul style="list-style-type: none">• Construa seu tanque! 8 exercícios + menu para definir o abdômen• 101 alimentos saudáveis e práticos, direto do supermercado
Agosto	<ul style="list-style-type: none">• Os alimentos que mais causam alergia• Derrubamos os mitos sobre a cerveja• Proteína fácil - 27 jeitos de fazer frango
Setembro	<ul style="list-style-type: none">• 17 estratégias de nutrição para ter desempenho no exercício• Hambúrguer - o guia para fazer o lanche perfeito

Ainda no nosso primeiro contato com o corpus, julgamos de suma importância também dedicar nossos olhares para as propagandas. As propagandas estão distribuídas em quase todos os locais da nossa sociedade atual, e as revistas não são exceção. A principal função da propaganda é persuadir o potencial consumidor à compra do produto que ela anuncia (GRIMM, 1999).

Para identificarmos as principais propagandas da revista voltamos mais uma vez a pergunta norteadora: "O que a revista procura vender?". Dada a verificação dos temas relacionados à alimentação e nutrição e corpo, a resposta não poderia ser

diferente: um corpo esculpido em músculos, livre de gorduras e que se encaixe no padrão europeu de beleza já abordado.

Portanto, sem surpresa alguma, as edições analisadas apresentaram propagandas, considerando o nosso tema de pesquisa, de suplementos nutricionais. Diferentes apresentações de Whey protein, cafeína, BCAA⁵ e outros ocuparam em média duas (2) das cem (100) páginas de cada uma das edições. Algumas das propagandas apresentam o ideal de corpo pregado pela revista: homens e mulheres “em forma” apresentam os produtos, como exemplificado com a Figura 4.

Figura 4 - Propaganda de suplementos da edição de julho da *Men's Health*



⁵ Whey protein - proteína do soro de leite de alto valor biológico e muito usada por praticantes de atividade física. Cafeína - estimulante. BCAA - aminoácidos de cadeia ramificada - considerados como redutores de fadiga.

4.3.2. Como é Expresso, Através de Imagens, o Culto ao Corpo Saudável?

Ao analisarmos as fotos e imagens presentes na revista, notamos que praticamente todas representam homens brancos e com músculos aparentes. Homens que fogem deste padrão de corpo estão presentes apenas em fotos de antes e depois, ou em ilustrações, como mostra a Figura 5, em duas páginas da matéria: Especial perda de peso, edição de abril.

Figura 5 - Duas páginas da matéria Especial perda de peso da edição de abril da *Men's Health*



Página 50



Página 51

E mesmo quando são usados fotos de homens os mesmos não podem ser considerados gordos, apenas fora de forma. A Figura 6 traz as fotos de antes e depois do educador físico Rodrigo Sangion, que após treinamento regrado “mudou” seu corpo

e conquistou a quarta posição na categoria *Model* do *Fitness Weekend Universe*, concurso organizado por um canal de televisão e realizado em Miami. O educador físico foi capa da edição de julho e no canto inferior direito lê-se a seguinte chamada: “Cara MH. Rodrigo Sangion. Era gordinho e transformou o *shape*. Siga os passos dele!”. Isso colabora para a construção do imaginário de que apenas homens que seguem este padrão de beleza são mais felizes e mais bem sucedidos, pois Rodrigo não sorria na foto quando estava gordo; porém, ao mudar o visual, Rodrigo passa a sorrir em todas as fotos.

Figura 6 - Antes e depois do educador físico Rodrigo Sangion, capa da edição de julho.



O caso do educador físico relatado acima é fruto de uma matéria especial, mas em todas as edições há a seção “antes e depois” com leitores da *Men’s Health*. Intitulada Perda de peso ou Ganho de massa, dependendo do estado físico inicial do leitor, a seção traz histórias de sucesso de mudança corporal baseadas em alteração de dieta e inclusão de atividade física, fortalecendo a ideia que se quiser e se esforçar, qualquer outro leitor é capaz de fazer o mesmo.

A imagem de um Rodrigo “gordinho” que se transforma em um Rodrigo de *shape* renovado é, de acordo com Serra (2001), um discurso imagético, que usa imagens para reforçar as práticas pregadas pela revista.

4.3.3. Como os Temas Relacionados à Nutrição Aparecem na Seção Específica?

A pergunta que dá título a essa discussão também remete às reflexões já apresentadas sobre como a revista dialoga com seus leitores. Serra (2001) destaca que o discurso midiático difere do discurso espontâneo, no qual há pausas, hesitações. Em uma revista, tal discurso deve ser contínuo, feito para manter contato com o público, e para isso não se limita a uma área do conhecimento; na verdade, passeia por várias delas para conferir legitimidade do que está sendo transmitido ao leitor. Dessa maneira, trata-se de um discurso transversal aos mais variados domínios de disciplinas, e que tem a função de traduzir jargões e termos científicos, apropriando-os e atribuindo significados mais populares. Por ser uma revista não científica, a *Men's Health* tem um público variado: pessoas com formações, ocupações e graus de escolaridade diversos. O discurso nesse meio de comunicação tem suas peculiaridades, e a revista aqui enfocada não foge a essa regra; pelo contrário, reforça-a.

Além do uso da imagem do homem musculoso, a legitimidade do discurso na *Men's Health* se dá através da inserção de comentários e sugestões de especialistas nas áreas tratadas nas matérias e colunas veiculadas. Com a indicação de nome, formação acadêmica e local de trabalho, a ideia é legitimar o que se fala, dar propriedade acadêmica ao discurso, torná-lo irrefutável, já que um especialista da área estaria ali dando o aval para a realização de tal prática.

A primeira constante que nos chama atenção é que, da mesma maneira em que em todas as edições existem boletins sobre saúde e sobre sexo, também há um boletim sobre nutrição (exceto na edição de abril), que aborda a chamada de uma ou mais evidências científicas sobre alimentação e nutrição. O curioso dessa seção é que

as imagens são enormes quando comparadas aos textos minúsculos (Figura 7) e, apesar da conotação científica, nenhuma referência bibliográfica dos estudos é fornecida. Esses textos, por sua vez, não são escritos por profissionais da saúde, mas sim por jornalistas denominados especialistas em *fitness*, *health* e nutrição e tem uma linguagem um pouco mais formal, não se aproximando tanto de uma linguagem mais ordinária de um leitor comum.

Figura 7 - Boletim saúde da edição de setembro

Boletim / Nutrição

TEMPERO ANTICÂNCER

Marinar a carne em cerveja antes de levá-la ao fogo ajuda a limpar compostos cancerígenos chamados de hidrocarbonetos aromáticos políciclicos, mostra estudo publicado no *Journal of Agricultural and Food Chemistry* (EUA). Na pesquisa, **cortes suínos que ficaram submersos em cerveja escura por quatro horas tiveram uma diminuição de 53% nas substâncias que podem causar tumores** (a pilzen reduziu em 13%). Os cientistas afirmam que isso vale para qualquer tipo de carne e ocorre graças aos antioxidantes da bebida. Logo, se você adicionar ao tempero outros ingredientes com poderes antioxidantes (como limão e alho), pode turbinar os efeitos da mistura. Confira abaixo uma receita fácil e saborosa.

JÁ PARA O FORNO

MARINADA DE CERVEJA

Receita de Doug Psaltis, chef americano

INGREDIENTES

- 1 COPO (200 ML) DE CERVEJA PRETA
- 1 COU (SOPA) DE SENDIÇRE BEM PICADO
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COU (SOPA) DE TOMILHO FRESCO
- 1 COU (SOPA) DE ALÉCIM
- 1 COU (SOPA) DE PIMENTA VERMELHA PICADA

PREPARO

Misture todos os ingredientes. Despeje sobre a carne e deixe na geladeira por quatro horas.

73%
dos homens não obtém o nível nutricional e os ingredientes dos alimentos industrializados que compram, segundo pesquisa publicada no *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* (EUA)

LUBRIFIQUE O CORAÇÃO

Pesquisadores da Universidade Tulane (EUA) comprovaram que é mais saudável para o coração seguir uma dieta com baixa ingestão de carboidratos do que de gorduras. No estudo, **pessoas que limitaram os carboidratos do prato tiveram um aumento do colesterol bom (HDL) quatro vezes maior, em comparação a quem restringiu o consumo de lipídios**. "Quando você come menos carboidratos, seu organismo precisa usar a gordura presente no corpo (incluindo a que circula na corrente sanguínea) como fonte de energia. Isso ajuda a proteger o coração", explica Lydia Bazzano, professora de medicina e autora da pesquisa. Para garantir o bom funcionamento do seu motor, lubrifique-o com óleos saudáveis, como azeite.

20 SETEMBRO 2015 www.MensHealth.com.br

A preocupação da revista em utilizar conteúdos científicos sugere que seus leitores podem possuir algum conhecimento prévio do que é abordado, ou dão importância a estudos científicos. Desta maneira, a revista trata tais conteúdos de maneira fácil e sintetizada, de tal forma que os leitores não precisem recorrer à literatura específica ou ler um artigo científico completo para verificar a veracidade do que foi exposto.

Na Tabela 3, apresentamos todas as reportagens abordadas nas seis edições fichadas que aparecem no formato de boletins.

Tabela 3 - Temas abordados nos boletins de nutrição das edições e citações científicas relacionadas

Edição	Tema	Citação científica
Abril	Não possui	Não possui
Maio	1. Sangue Bom 2. Aposte no café 3. Fibras 4. A força do frango 5. Hambúrguer no pós-treino	1. Universidade Delaware: consumir potássio inibe o endurecimento de veias e artérias 2. Universidade de Johns Hopkins: café melhora a memória 3. The Journal of Nutrition: homens que consomem 31g/dia de fibras têm redução no câncer de próstata 4. Estudo chinês (não especifica a universidade): quem consome 2 ou mais porções de frango por semana tem 31% de possibilidade de não sofrer de câncer hepático 5. Universidade de Montana: ciclistas que consumiram hambúrguer e batata frita após 90 minutos de treino tiveram recuperação de estoque de glicogênio muscular e da capacidade física iguais aqueles que consumiram suplementos.
Junho	1. Ataque o iogurte 2. Já para a cozinha 3. Smartphone pode engordar você	1. Não cita estudos científicos - em uma tabela, explica as razões para o consumo de iogurtes e seus benefícios 2. American Journal of Preventive Medicine: quanto mais tempo o homem passa no fogão, mais saudável é a sua alimentação. 3. Universidade Northwestern: exposição à luz azul em smartphones aumenta o apetite e pode levar ao ganho ponderal.
Julho	1. Rasteira na Hipertensão 2. O mar está para peixe 3. Sem título 4. Estômago Blindado 5. Saúde engrenada	1. Estudo britânico: tomar um copo de suco de beterraba durante 1 mês diminui a hipertensão 2. Estudo chinês: pescados ajudam a diminuir a chance de câncer hepático em 18% 3. The American Journal of Clinical Nutrition: 433 é o número de calorias que um homem consome nos dias em que ingere bebidas alcóolicas. 4. Pesquisa italiana: pessoas que ingerem duas cebolas por semana têm 41% menos chance de desenvolver câncer de estômago 5. Estudo holandês: foram testadas oito variedades de

		sucos pasteurizados e integrais para descobrir quais tem menos antioxidantes fenólicos.
Agosto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beba com Moderação 2. Cereal anticolesterol 3. Semente de Bons Frutos 4. Sem título específico 	<ol style="list-style-type: none"> 1. European Journal of Nutrition: tomar refrigerante com frequência aumenta risco de câncer no fígado 2. Harvard: comer 1 colher (sopa)/dia de aveia diminui em 20% o risco de morte por doenças cardíacas 3. Journal of Hypertension: flavonóides presentes no cacau dilatam as veias e contribuem para preservar a saúde dos vasos sanguíneos. 4. Ministério da Saúde: 29% das pessoas consomem frutas e hortaliças 1x/dia quando o ideal seriam 3x/dia.
Setembro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempero Anticâncer 2. Lubrifique o coração 3. Sem título 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sem referência científica específica: o papel antioxidante da cerveja na prevenção contra o câncer. 2. Journal of Agricultural and Food Chemistry: gordura é um maior protetor cardíaco quando comparada aos carboidratos 3. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics: 73% dos homens não olham o valor nutricional e os ingredientes dos alimentos que compram

Além disso, outra constante logo exacerbada é a padronização de um plano alimentar ideal para a construção do estereótipo almejado: carboidratos complexos de baixo índice glicêmico, a ingestão apenas proteínas magras e a exclusão de gorduras saturadas.

Ao analisarmos as reportagens conforme os macronutrientes, notamos uma tendência de que a supervalorização proteica, dado que foram raras as reportagens que abordavam o consumo de carboidratos e de gorduras. Considerando especificamente os carboidratos, das 6 edições analisadas, apenas duas matérias foram exclusivas a eles: "Doce Energia", de maio de 2015, que traz a chamada: "troque o açúcar refinado por sabores mais nutritivos e garanta saúde e sabor sem culpa". Nesta matéria, comenta-se sobre as vantagens e desvantagens da utilização dos diferentes meios de adoçar existentes no mercado, como o açúcar demerara, o açúcar de coco, o melado, o mel e o agave. A outra matéria, intitulada "Energia que vem do Prato", de agosto de 2015, elenca, segundo a FAO (Food and Agriculture Organization), os prós e contras dos alimentos energéticos mais consumidos no mundo - arroz, trigo, milho e batata - vangloriando os integrais e de baixo índice glicêmico e condenando os de alto índice glicêmico (por exemplo, sugere-se a troca da batata inglesa pela batata-doce para definição muscular, pois a carga glicêmica da batata-doce é menor).

Ainda sobre os carboidratos, na edição de abril/2015, em uma matéria intitulada "Programe seu corpo para secar", há o subitem "use os exercícios para turbinar a queima do açúcar", no qual o açúcar é colocado como vilão por dois nutricionistas através da fala: "a atividade física favorece que o açúcar seja usado como combustível ao invés de estocado como banha". Ou seja, é imposta a relação entre consumo de carboidratos e o acúmulo de "banha" (gordura corporal).

O consumo de proteínas se torna bem mais presente na revista do que os demais macronutrientes, seja em reportagens com receitas, tais como: "Proteína fácil: 27 jeitos de fazer o frango" (agosto/2015), ou "Dá-lhe porco" (abril/2015), que ensina 15 cortes suínos magros e a maneira de prepará-los; seja com reportagens falando exclusivamente do macronutriente, entre elas "Proteína e muito mais" (de junho/2015), que trata dos benefícios e da quantidade de proteína em cada tipo de cogumelo. O consumo de proteínas também aparece como coadjuvante, como por exemplo na mesma matéria referenciada acima sobre carboidratos, "Programe seu corpo para secar", onde há o subitem "faça da proteína seu aperitivo", no qual o consumo é supervalorizado por ela ser construtora de músculos e produtora de hormônios reguladores da perda de peso.

Não há reportagens exclusivas abordando sobre gorduras. Contudo, elas estão inseridas nas reportagens de carboidratos e proteínas, enfatizando a diminuição do consumo da gordura saturada e aumento do consumo das mono e poli-insaturadas, principalmente ômega 9 (azeite) e ômega 3 (peixes e castanhas).

Também nos chamou atenção que, como abordado anteriormente, em muitas matérias, o alimento não é visto como comida, mas sim como nutriente. Um exemplo se dá na reportagem da seção Nutrição da edição de abril de 2015, intitulada: "Abecê dos nutrientes - manter a próstata, cérebro e coração a mil depende da sua garfada. Veja como as vitaminas e minerais alavancam a saúde". Tal como sugerido pelo título, a reportagem mostra quais são as principais vitaminas e minerais e quais alimentos as possuem. Mais uma vez, notamos que os alimentos dados como ideais se restringem a um pequeno grupo, diminuindo cada vez mais as opções do leitor e levando-o a consumir apenas estes alimentos/nutrientes.

Vinculado a isso, como veremos nos títulos relacionados na Tabela 4, há uma culpabilização explícita no título da matéria caso o leitor consuma certos tipos de alimentos.

Tabela 4 - Exemplos de títulos relacionados às das escolhas alimentares classificadas como incorretas e respectiva edição da publicação

Título	Edição
"Não se alimente com seu inimigo"	Agosto
"Comida boa e com a barra limpa"	Junho
"Coma legal - evite erros que sabotam sua dieta"	Maio
"Coma bem e defina o corpo"	Abri
"Alimente sua performance"	Setembro

Outro fator que não pode deixar de ser mencionado é o forte apelo à suplementação, principalmente proteica. Além de praticamente todos os cardápios apresentarem a suplementação com *whey protein* como forma de pós-treino ou substituição de café-da-manhã, lanches intermediários e ceia, seu consumo é enfatizado em praticamente todas as matérias relacionadas à proteína. A matéria "Whey sem erro - tire as dúvidas sobre o suplemento e turbine o músculo" foi capa da edição de maio/2015, e nela foram respondidas 13 perguntas de leitores a respeito do uso da suplementação.

Segundo o mais recente *Guia de Nutrição Esportiva* (2013), indivíduos sedentários devem consumir de 0,8g/kg/dia de proteína, podendo chegar a 1,0g/kg/dia de proteína para praticantes de atividade física de baixo volume, que são chamados de "*general fitness*", grupo no qual provavelmente se encaixa a maioria dos leitores da revista. Atletas fisiculturistas ou de *endurance* podem aumentar o consumo de proteína para 1,2 a 1,8g/kg/dia. Praticando um cardápio mais hiperproteico, tal como a revista difunde, a maior parte dos leitores da revista *Men's Health* atingiria as recomendações de ingestão de proteína diárias, não necessitando de suplementação proteica. Porém, o referido guia sinaliza que, segundo artigos científicos, para otimizar a melhora da composição corporal, favorecendo a perda de gordura e o ganho muscular, a ingestão de carboidratos deve ser aumentada para 3 a 4 g/kg/dia, enquanto a revista propõe a sua diminuição.

Há algumas reportagens que sugerem estratégias para alcançar objetivos estéticos ou de saúde, sem que seja preciso passar por grandes restrições alimentares. Uma delas é "Coma bem e defina seu corpo", de abril/2015, que inclusive vai na contramão de uma busca pelo "corpo perfeito": "entenda seu metabolismo, coma de tudo, regule seus macronutrientes e garanta o aporte de micronutrientes". Outra reportagem que segue a mesma linha informativa e que respeita as condições sociais e de saúde de cada indivíduo é "Coma bem sem deslizes", de maio/2015, que mostra os principais erros relacionados à dieta: ficar longos períodos sem se alimentar, extinguir glúten e lactose da dieta, cortar totalmente o carboidrato, limar fontes de gordura do prato e comer muito no período da noite.

Para finalizar, o que mais nos chamou atenção foi o fato de a revista expressar a padronização de um programa de alimentação e atividades físicas destinadas a um leitor genérico, excluindo as particularidades que apenas um profissional da saúde capacitado poderia dimensionar. Apesar de praticamente todas as matérias envolverem profissionais colaboradores da revista ou consultores externos, em nenhuma delas foi enfatizada a importância da busca por um plano alimentar ou de atividade física individualizado, de acordo com as condições de saúde, hábitos alimentares, estilo de vida, necessidades nutricionais e objetivos de cada sujeito. Portanto, podemos apontar que os temas de nutrição são abordados de maneira genérica e voltados, na maioria das vezes, apenas para o objetivo de mudança da forma física, ou mesmo, da manutenção de um corpo tido como saudável.

4.4. COMO A NUTRIÇÃO É ABORDADA NAS SEÇÕES NÃO DESTINADAS A TAL TEMA?

A leitura das demais seções foi realizada com o propósito de investigar se os temas da alimentação e da nutrição são tratados de maneira transversal na revista. A partir dessa premissa, nos questionamos: será que ao tratar de outros temas de saúde, a revista também comenta sobre nutrição?

Outros trabalhos que tiveram como objeto de pesquisa temas de nutrição em revistas não científicas focaram seus esforços em analisar as dietas e cardápios indicados, inclusive examinando a adequação dos mesmos em relação à quantidade de macro e micronutrientes (SOUZA et al., 2006; PACHECO, OLIVEIRA, STRACIERI, 2009; PERINAZZO, ALMEIDA, 2010; ABREU et al., 2013), mas não estenderam a análise para as seções diversas das revistas estudadas.

No caso específico da *Men's Health*, nossas possibilidades de análise estavam relacionadas às seguintes seções:

- Na capa: índice das matérias que tinham chamadas na capa da edição;
- Sexo: chamadas das matérias com foco em sexualidade;
- Fitness: matérias relacionadas com atividade física e treinos;
- Saúde: chamadas de temas mais amplos relacionados à saúde, mas não ligados diretamente à nutrição;
- Estilo: moda para homens;
- Cuidados pessoais: cosméticos para homens;
- Cabeça de homem⁶: histórias de sucesso de homens que alcançaram reconhecimento em suas profissões, bem como dicas de equipamentos eletrônicos, viagens, livros e cd's.

Ao analisarmos as seis edições foi possível concluir que o tema da nutrição aparece nas variadas seções, exceto nas que são nomeadas Estilo e Cuidados pessoais. Mesmo na seção Cabeça de homem, que trata de assuntos bem diversificados, aparece uma matéria sobre viagem a Las Vegas (abril/2015), na qual o autor destaca locais para alimentação: “Rango pré-balada [...] reservar um ambiente exclusivo para a sua turma”.

Vale comentar também que, de forma discreta, essa é a única referência, nas seis edições analisadas, que sugere que as refeições devem ser realizadas em companhia. No entanto, o novo *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014) apresenta um tópico intitulado “Os dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, no qual sugere-se comer com regularidade e atenção, em ambientes

⁶ A seção Cabeça de homem só não aparece na edição de agosto.

apropriados e, sempre que possível, acompanhados de familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Sendo assim, apesar de ser uma publicação que se preocupa em apresentar e reforçar hábitos saudáveis em seus leitores, inclusive aqueles relacionados às práticas de alimentação, a *Men's Health* não incentiva explicitamente a reunião, o encontro de pessoas para compartilhar alimentos. Aliás, em diversos momentos, a revista não trata o alimento como alimento, mas como fonte de nutrientes, reduzindo-o a somente seu potencial biológico. Desconsidera, portanto, o importante papel social que o alimento e o ato de se alimentar representam.

As demais seções da *Men's Health* seguem as mesmas tendências já discutidas nos tópicos anteriores: valorização das proteínas e de carboidratos complexos de baixo índice glicêmico, exclusão de gorduras saturadas, padronização de dietas alimentares, e relação entre determinados hábitos alimentares com um corpo tido como ideal, belo e saudável. Alguns títulos das matérias analisadas nessas outras seções são apresentados na Tabela 5. Cabe mencionar, ainda, que tais títulos funcionam como propagandas e servem para atrair os leitores (SERRA E SANTOS, 2008).

Tabela 5 - Títulos das matérias das outras seções que abordaram temas de nutrição e alimentação

Mês	Seção	Título	De que trata?
Abril	Saúde	Dê um <i>upgrade</i> nos cuidados com a saúde	Pesquisa com leitores sobre hábitos de saúde. Uma pergunta sobre consumo de água.
Maio	Na capa	Proteína sem dúvida	Matéria que aborda diversos aspectos do consumo de proteínas.
Junho	Na capa	Parece churrasco, mas é quase	Sobre como fazer churrasco de maneira alternativa (sem churrasqueira)
Julho	Na capa	Os 101 melhores alimentos para o homem	Alimentos industrializados que facilitam a vida.
Agosto	Saúde	Bora apimentar a vida	Matéria que aborda diversos aspectos das pimentas, desde antropologia até últimas descobertas para tratamentos médicos
Setembro	Saúde	Ereção perigosa	Aborda os efeitos colaterais do uso de estimulantes de ereção

Vale destacar que na matéria “Os 101 melhores alimentos para os homens” as recomendações feitas são, basicamente, de alimentos industrializados, como mostra

a Figura 8. Esses alimentos são chamados pelo *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2014) de ultraprocessados e seu consumo é recomendado apenas de maneira esporádica, já que estão correlacionados com o aumento de peso, obesidade, diabetes e problemas cardíacos. Desse modo, trata-se de mais uma matéria em que pudemos verificar que as indicações da *Men's Health* se apresentam na contramão das recomendações científicas mais atuais no campo da Nutrição.

Figura 8 - Trecho da matéria “Os 101 alimentos para os homens” que mostra alimentos classificados como ultraprocessados



Assim como visto na seção Nutrição, todas as matérias das demais seções da *Men's Health* foram legitimadas por profissionais de saúde envolvidos com a área de concentração do assunto tratado. A temática da nutrição está presente nas variadas matérias da revista e em quase todas as seções, com exceção daquelas voltadas para a discussão de moda e sugestão de cosméticos. É, portanto, um assunto recorrente

e transversal, mas que nem sempre é tratado de maneira adequada, seja porque aparece associado a informações equivocadas, seja porque está voltado a um leitor despersonalizado nas suas condições de saúde, estilo de vida e necessidades nutricionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos de suma importância realizar um estudo qualitativo na área de Nutrição, no âmbito da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, onde os estudos quantitativos são predominantes. Apesar do desafio de lidar com um método de pesquisa e com um objeto de estudo pouco usual na nossa tradição científica, mostrou-se profícuo explorar os conteúdos de nutrição e alimentação veiculados pela revista *Men's Health*, de maneira a investir, também, no diálogo entre as Ciências Sociais e Humanas e a área de Saúde.

Além disso, avaliamos que outra contribuição deste trabalho é o enfoque numa publicação contemporânea direcionada aos homens. O levantamento bibliográfico realizado apontou que mesmo os estudos da área da Saúde que se voltam para análises documentais de revistas não científicas focalizam publicações destinadas a leitoras mulheres.

A análise realizada mostrou algumas regularidades na revista, que se referem: à valorização da linguagem informal; a um ideal de corpo reproduzido nos modelos e imagens selecionadas para ilustrar capas e matérias (branco, musculoso, jovial e magro); a um grupo de alimentos sugeridos nos cardápios (proteínas magras, carboidratos complexos e gordura insaturada); a um tipo de conteúdo legitimado pela menção a estudos científicos ou a profissionais da área de saúde; e à uma noção de nutrição bastante atrelada ao processo de modelagem corporal.

Além de sistematizarmos o conteúdo de seis edições veiculadas entre abril e setembro de 2015 em fichas resumo produzidas especificamente para esta pesquisa, e de estabelecermos o diálogo com outros trabalhos que se dedicaram a discutir as relações entre Nutrição, Corpo e Saúde em publicações não acadêmicas, também buscamos analisar a revista enfocada a partir do repertório teórico que acumulamos ao longo da nossa formação científica e social. Essa estratégia nos permitiu confrontar parte do conteúdo da *Men's Health* com o apontamento de equívocos, da falta de referência adequada a estudos científicos, de informações desatualizadas e destoantes da literatura mais recente, ou ainda, de recomendações alimentares e de

atividades físicas que desconsideram as inúmeras particularidades individuais que podem envolver o público leitor.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu ES, Paternez ACAC, Chaud DMA, Valverde F, Gaze JS. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. *Rev Cienc & Saud* 2013, 6(3):206-13.

Alcântara MLB. O corpo do brasileiro: estudos de estética e beleza. *Rev Antropol* 2001; 44(2):231-234.

Ali F. A arte de editar revistas. São Paulo: Companhia Nacional, 2009, [acesso em 22 set 2016]. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=vTYdDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=se%C3%A7%C3%B5es+revista&ots=iNoBMyzi4C&sig=OtYSmrAje26PvzMFWONtD7WRN8#v=onepage&q=se%C3%A7%C3%B5es%20revista&f=false>

Boaventura GF. Corpos perfumados: os homens em anúncios da revista Men's Healthy. Dissertação para obtenção do título de mestre. Rio de Janeiro, RJ, 2013. 128f.

Boog MCF. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. *Rev Cienc & Saud* 2008, 1(1):33-42.

Braga PD, Molina MCB, Cade NV. Expectativas de Adolescentes em relação a mudanças no perfil nutricional. *Cien Saude Colet* 2007; 12(5):1221-1228.

Brasil, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10: Alimentação e nutrição no Brasil I. / Maria de Lourdes Carlos Rodrigues [et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2007. 93p.

Brasil, Portal Brasil. Quantidade de fruta terá destaque no rótulo das bebidas. 2014. [acesso em 08 out 2016]. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2014/01/quantidade-de-fruta-tera-destaque-no-rotulo-das-bebidas>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

Cellard AA análise documental. In: Pouoart J. et al. A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis, Vozes, 2008.

Ceotto EC. De John Wayne a David Beckham : ressignificações das masculinidades : um estudo em representações sociais. Tese para obtenção do título de Doutor. Vitória, ES, 2013. 210 f.

Coutrine JJ, Bernuzzi D. Os Stakhanovistas do narcisismo. *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p.81-114.

Duarte JF. Corpos, narrativas e imagens do gênero masculino na revista Men's Health. Dissertação para obtenção do título de mestre. Viçosa, MG, 2014. 115f.

Eufrásio JJJ, Nóbrega TP. Representações do corpo masculino na revista Men's Health. Rev Bras Ciênc Esporte. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.00> [acesso em 10 jun 2016].

Ferreira JC, Bortoluzzi VI. Estudos em multimodalidade: a multimodalidade em capas de revistas de auto-ajuda. {s.d.}, [acesso em 10 out 2016]. Disponível em: <http://linguagem.unisul.br/paginas/ensino/pos/linguagem/eventos/cd/Port/59.pdf>

Ferreira ML. A construção da identidade masculina na revista Men's Healthy. Trabalho de conclusão de curso. Porto Alegre, RS, 2009. 85f.

Fernandes, VF, Souza, MC. Identidade negra entre exclusão e liberdade. Revista do Instituto de Estudos Brasileiros, 2016, p.103-120. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2316-901X.v0i63p103-120> [acesso em novembro de 2016].

Gil AC. Como classificar as pesquisas? {s.d.}, [acesso em 23 jun 2016]. Disponível em: <http://www.madani.adv.br/aula/Frederico/GIL.pdf>

Goldenberg M. Gênero e corpo brasileiro. Psicol clín 2005; 17(2); 65-80.

Gomes NL. Trajetórias escolares, corpo negro e cabelo crespo: reprodução de estereótipos ou ressignificação cultural? Revista Brasileira de Educação, n. 21, p. 40-51, set.-dez. 2002, p. 42

Grimm EL, A visual and lexicogrammatical analysis of advertisements in nova and cosmopolitan. Dissertação para obtenção de grau de Mestre. Universidade Federal de Santa Catarina. 1999, 137p. [acesso em 01 out 2016]. Disponível em: file:///P:/Testes_e_Pesquisas/Colaboradores/Estagio_nutricao_tp/2016_Magda%20Medeiros/Imagens/142655.pdf

Le Breton, D. A sociologia do corpo. ed. Vozes Ltda; 2006. 101p.

Lopes, PFC. Comer, beber, viver: o discurso midiático sobre a dietética contemporânea. [s.d.], [acesso em 05 set 2016]. Disponível em: https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwkpM68zNDPAhXFi5AKHXXWBaYQFggeMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.eca.usp.br%2Fassocia%2Falaic%2Fchile2000%2F11%2520GT%25202000Discurso%2520e%2520Comunic%2FCarvalhoLopes.doc&usg=AFQjCNHYQ7C5KGsnKhGyGHAO9_FoG-V8dA

Marchioni, D.M.L. Comportamento alimentar. Cad UniABC de Nutr 1999, 1(1),7-13.

Muller SPM, Popularização do Conhecimento Científico. Rev Ciênc Info 2002; 3(2) [s.n.p.], [acesso em 10 jul 2016]. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/990>

Oliveira MM, Como fazer pesquisa qualitativa. Petrópolis, Vozes, 2007.

Pacheco CQ, Oliveira MAM, Stracieri APM. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. Rev Dig Nutr 2009, 3(4):346-61.

Pereira PLN, Os discursos sobre a pílula anticoncepcional na revista Cláudia no período de 1960 a 1985. Dissertação de Mestrado, Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Rio de Janeiro, RJ, 2016

Perinazzo C, Almeida JC. Composição nutricional de dietas de emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. Rev HCPA 2010, 30(3):233-40.

Rees JM. The overall impact of recently developed foods on the dietary habits of adolescents. J Adolesc Health, v.13, n.5, p.398-91, 1992

Ribeiro CR, Russo J. Negociando com os leitores: o "novo"; e o "antigo"; homem nos editoriais da revista *Men's Health*. Cad Pagu 2014; 42:477-511.

Ribeiro CR, Russo J, Rohden F. Uma nova pedagogia da sexualidade para homens: discursos midiáticos e suas reverberações. *Rev Physis* 2013; 23: 461-88.

Ribeiro CR. Sexualidade, corpo e saúde masculinos: transformações e permanências nos discursos de homens e da revista Men's Health. Doutorado em Saúde Coletiva - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, UERJ, Brasil. 2011.

Russo R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento e Percepção* 2005; 6(5):80-90.

Sacramento I, Cruz CS. A patologização da obesidade: endereçamentos da moralidade corporal contemporânea em um programa de TV. In: Lerner K, Sacramento I. Saúde e Jornalismo: interfaces contemporâneas. ed. Fiocruz; 2014. p. 193-215.

Samarão L, O corpo da publicidade: idéias e apontamentos de Tânia Hoff. *Contemporânea* 2009; 12(1):167-75.

Sá-Silva JR, Almeida CD, Guindani JF. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. *Rev Bras His Ciên Soc* 2009; 1:1-15.

Serra GMA, Santos EM. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciênc Saúde Colet* 2003; 8(3):692-701.

Serra, GMA. Saúde e nutrição na adolescência: o discurso sobre dietas na revista cCapricho. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2001. Escola Nacional de Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz. 141p.

Severiano MFV, Rêgo MO, Montefusco EVR, O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermoderneidade. *Rev Mal-estar Subj* 2010; 10(1):137-65.

Siqueira DCO, Faria AA. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. *Comunicação, mídia e consumo*, 2007; 4(9):171-188.

Siqueira DCO, Faria AA. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. *Comun, Mídia e Consumo* 2007; 4(9):171-88.

Souza EL, Pinto, ICS, Lima MA, Targino DMG. Parâmetros nutricionais de dietas de emagrecimento disponíveis em revistas não científicas impressas. *Hig. aliment.* 20(139):7-33, mar.2006.

Spirlandeli Batista J. GQ e Men's Health: os estilos de vida do ator masculino contemporâneo. Tese para obtenção do título de Doutor. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Ciências e Letras, São Paulo, SP, 2013. 224 f.

TJSP - Tribunal de Justiça de São Paulo. A toga e a corrida seguem o mesmo caminho - Juiz maratonista brilha em Chicago. 2013, [acesso em 30 set 2016]. Disponível em: <http://www.tjsp.jus.br/Institucional/Imprensa/MateriasEspeciais/MateriasEspeciais.aspx?Id=21000>

Totti I. Jornalista e maratonista, Sérgio Xavier lança livro "Vidas Corridas" nesta sexta-feira. 2015, [acesso em 29 set 2016]. Disponível em: <http://blogs.oglobo.globo.com/pulso/post/jornalista-e-maratonista-sergio-xavier-lanca-livro-vidas-corridas-nesta-sexta-feira.html>

Witt, JSGZ, Schneider, AP. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciênc Saúde Colet* 2011; 16(9):3909-16.

ANEXOS

Fichas das edições de abril a setembro de 2015 da revista *Men's Health*

Edição: Abril 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 3 (detone 4 kg em 28 dias – táticas e cardápios para emagrecer; Dá-lhe porco – a carne é saborosa e saudável; 6 combinações de alimentos que turbinam os músculos).

Sempre na MH	
Carta do editor	Apresenta motivos “científicos” que justificariam a perda de peso. “magros produzem menos substâncias precursora de diversos cânceres”; gordos têm menor, ou não têm, apetite sexual. Linguagem extremamente coloquial e até inadequada (rechonchudo), uma busca forçada de intimidade com o leitor.
Faça contato	NADA
Pergunte à MH	Esclarecimento de dúvidas dos leitores. Um deles se queixa da dificuldade em emagrecer, mas relata que perdeu 3 kg por causa de um resfriado, e questiona se isso faz mal? O médico que responde afirma que toda perda de peso não intencional deve ser investigada. Outra pergunta é sobre o consumo de suco de laranja industrializado, que a nutricionista responde afirmando que o mesmo pode ser tão prejudicial quanto refrigerante, dada a alta quantidade de açúcar no mesmo. Ela sugere o consumo de sucos 100% naturais.
Vizinha	NADA
Correria	NADA
Beto, o barman	NADA
Senta a bota	NADA
Na ponta do lápis	NADA

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Abecê dos nutrientes
Páginas	22
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Marjorie Zoppei.Com colaboradores
Descrição da imagem	Vegetais frescos em uma panela e ao redor da mesma. Alimentos industrializados considerados como nutritivos.
Resumo Crítico	Elenca 5 micronutrientes e comenta sobre as vantagens de consumo deles, baseados em estudos científicos sem referenciar os mesmos, indica ainda quais os alimentos que possuem tais nutrientes. Na mesma página indica 2 alimentos industrializados que não precisam de preparo prévio ao consumo. Um deles, bebida a base de chá, é indicado para queima de gordura, evitar envelhecimento precoce e para aumento da disposição e concentração. R\$6,59/L. O outro, purê de fruta pronto para consumo, é “100% natural”. R\$4,45/embalagem com 100g.

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Sexo
Título	O que você precisa saber sobre o primeiro ano de casamento
Páginas	38-42.
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Marjorie Zoppei e Cesar Cândido dos Santos.

Descrição da imagem	Bolo de casamento com noivinhos de costas separados pela faca (duas primeiras páginas) e a mesma cena, mas com os noivinhos juntos e sem a faca (mais uma página inteira).
Resumo Crítico	Comentários de dois funcionários (uma repórter e um editor) que estão casados, não entre si, há menos de 6 meses. ELA: relata que levava uma vida mais regrada antes do casamento, para estar bem no dia, e conseguiu diminuir a “silhueta”, mas que agora as refeições são feitas em dupla (com o marido) e, portanto acabou engordando, além disso opta por ficar em casa e comer uma pizza aos fins de semana a enfrentar filas em outros locais como cinemas, ou ir passa um fim de semana na praia na companhia de mais diversas. ELE: alterou os horários das refeições, adaptou aos da esposa.

Seção	Sexo
Título	Garota MH – Maria Eugênia Suconic
Páginas	100-101
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Manuela Menezes
Descrição da imagem	A Maria de shorts e sutiã. (página inteira)
Resumo Crítico	Fala das preferências em relação a homens de uma mulher que que esteja de alguma forma na mídia, nesse mês, a moça de destaque disse que: entre os programas a dois prefere ficar em casa assistindo séries, um jantar ou uma viagem; e que para derreter o coração dela: “um jantar preparado por ele mostra dedicação, mesmo que o cara não seja um chef...”

Seção	Fitness
Título	Desempenho bem bolado
Páginas	18
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Clint Carter
Descrição da imagem	2 kettlebell chocando-se e liberando um pó.
Resumo Crítico	Rotina de treinamento utilizando o kettlebell (espécie de peso de academia), ao fim da matéria há um quadro com “produtos que turbinam seu treino”: Peanut butter whey – manteiga de amendoim com whey. Uma propaganda do produto enaltecendo suas vantagens, e apresentando o preço: R\$33,50/pote de 300g.

Seção	Fitness
Título	Tchau, gordura!
Páginas	26
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Andressa Oliveira
Descrição da imagem	Antes e depois de um publicitário que se embrenhou numa jornada de perda de peso.
Resumo Crítico	Mostra como um publicitário saiu de 113kg e passou para 82kg no período de um ano, tal mudança teve início após exames clínicos revelarem diversos problemas de saúde oriundos do excesso de peso. Dentre as mudanças de comportamento, ele consultou uma nutricionista

	que o auxiliou num processo de educação nutricional e ele começou a levar marmitas de casa para o trabalho, composta por “alguma fonte de carboidrato integral (como arroz e quinoa), frango ou atum, e muitas verduras e legumes.” Essa mudança foi incorporada pela esposa do publicitário também.
--	--

Seção	Saúde
Título	Dê um upgrade nos cuidados com a saúde
Páginas	34-35
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Marjorie Zoppei e Amy Reinink. Com colaboradores
Descrição da imagem	Ilustração de um homem escovando os dentes e seu reflexo, com dentes em estado lastimável
Resumo Crítico	Matéria baseada em uma pesquisa realizada com os leitores sobre hábitos de higiene e como eles lidam com outros cuidados relacionados à saúde. Uma das perguntas é sobre consumo de água

Seção	Cabeça de homem
Título	Diversão em 360º
Páginas	88-93
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	Placa de boas-vindas a Las Vegas no entardecer
Resumo Crítico	Roteiro de viagem a Las Vegas, com diversas informações de lugares a visitar, coisa a fazer. Traz um trecho que trata da alimentação: “rango pré balada ... [dá para] reservar um ambiente exclusivo para sua turma” a única referência de almoço em grupo, amigos ou família da edição e de das outras também!!!

Seção	Na capa
Título	Aditivo para sua força
Páginas	36-37
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Daniel Navas
Descrição da imagem	logurte de frutas vermelhas, ou um suco de frutas vermelhas engrossado, sob um fundo amarelo. Ocupa uma página inteira
Resumo Crítico	6 combinações de alimentos que ajudam no desempenho e aumentam os músculos. Leite de amêndoas e frutas vermelhas (morango, framboesa e cereja): “propriedades antioxidantes e de vasodilatação desses alimentos favorecem a concentração muscular” (?), além de serem alimentos de difícil compra, por serem sazonais e de alto valor e não populares. Grão-de-bico + espinafre: de acordo com o nutrólogo consultado, o espinafre dada sua composição, “contribuem pra o organismo transformar gordura em energia! Oleaginosas e iogurte participam do processo de perda de peso. No rodapé: notas sobre alimentos, muito superficiais,

Seção	Na capa
Título	Dá-lhe porco
Páginas	78-83

Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Marjorie Silva. Com colaboradores
Descrição da imagem	Tábua de cortar carne em formato e de porco com 1 pedaço de carne (2 páginas), mais uma interna de cortes de porco.
Resumo Crítico	Alimentos preparados a base de porco. Recitas e comparação com outras fontes de origem animal, e explicam suas vantagens sobre outras carnes existentes.

Seção	Na capa
Título	Especial perda de peso
Páginas	50- 66 + pôster
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	*
Descrição da imagem	Diversos troncos masculinas sem camisa. Boneco gordinho sendo conectado a uma máquina e depois ele “seco”
Resumo Crítico	<p>Matéria especial, composta por vários blocos e escrita, cada bloco, para transformação do corpo – emagrecimento e definição de músculos.</p> <p>Cardápio do pôster – Idealizado por uma nutricionista da PUC-RS, especialista em psicologia do emagrecimento. É formado por 7 refeições, sem muitos alimentos de difícil acesso. As sugestões de substituições não são dentro do mesmo grupo alimentar: exemplo a troca de leite por morango.</p> <p>Programe seu corpo para secar (a frase no imperativo dá a entender que ser gordo é questão de escolha). Apresenta conselhos de nutrição de um professor de endocrinologia da Universidade de Cincinnati. Ele indica o consumo de proteína antes do desjejum e jantar – que ajudam na produção de hormônios que controlam o peso. Primeira vez que aparece uma orientação que correlaciona o consumo excessivo de proteína com complicações renais. Continua recomendando o consumo de alimentos de 3/3 h para não ter fome, e atacar alimentos com alto índice glicêmico, consumir probióticos. Apresenta dados de estudos de forma superficial e não indica como ter acesso aos mesmos, idem a seção boletim saúde.</p> <p>Coma bem e defina o corpo: apresenta conceitos básicos de nutrição e cardápios formulados para quem quer emagrecer pouco ou alguns quilos a mais. Não são dicas malucas, apresenta exemplos de proteínas, qual deve ser a composição em macronutrientes da dieta, não indica a restrição de nada (coma de tudo – inclusive o que não se gosta – 10% do total de alimentos do dia, a mesma proporção dos alimentos liberados – de tudo: torresmo, sorvete...), prefira versões desnatadas de leites, indica como fazer uma conta para estimar o cálculo de calorias necessárias, baseadas em atividade física, peso ideal (que é escolhido pela própria pessoa!) e como dividir essa calorias entre as refeições, tudo em menos de meia página da revista (pág. 60). Apresenta como opção, em um dos cardápios, 1 bowl de camarão cozido! Novamente apresenta estudos realizados em universidades do exterior, mas não referência de forma correta, na qual seja possível ter acesso aos estudos originais.</p>

PROPAGANDAS: 12 em 108 páginas. 2 relacionadas com nutrição: página 11 – whey; 107 (contra-capa final) suplementos para atletas: ômega 3, creatina e bcaa.

Edição: Maio 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 1 – *Whey sem erro!*

Sempre na MH	
Carta do editor	Comenta que um dos focos da revista é a alimentação, prega uma alimentação saudável. Apresenta estatística de uma pesquisa com leitores sobre atitudes em relação à alimentação.
Faça contato	NADA
Pergunte à MH	1)Alimentar-se antes de consumir bebida alcoólica. 2)Problemas gástricos durante atividade física – prazo para praticar atividade física depois das refeições.
Vizinha	NADA
Correria	NADA
Beto, o barman	NADA
Senta a bota	NADA
Na ponta do lápis	NADA

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim Nutrição – nome da seção
Páginas	16
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Relaciona alimento (molho de tomate enlatado com o formato de um coração). Xícara com estampa de um cérebro.
Resumo Crítico	Composta por 5 notas sobre estudos científicos envolvendo alimentos. Os estudos são identificados pelo local de realização ou pela revista no qual foi publicado. Notas bastante superficiais. Não indicam autor do estudo e nem como achar o mesmo.

Título	Doce energia! Troque o açúcar refinado por produtos mais nutritivos e garanta saúde e sabor sem culpa.
Páginas	34-37
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Michel Alecrim. Com colaboradores ao longo da matéria.
Descrição da imagem	Mel saindo de uma bomba de combustível, diferentes produtos, fotos das receitas propostas.
Resumo Crítico	Informações básicas sobre os diferentes ingredientes apresentados como substitutos do açúcar, associadas a receitas. Informação de alguns pontos negativos. Apresentação do termo índice glicêmico, com uma explicação extremamente superficial e sem explicar as implicações disso. Contribuição de chefs e nutricionistas.

Título	Coma bem sem deslizes
Páginas	38
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Daniel Navas e Tom Banham
Descrição da imagem	Casca de banana

Resumo Crítico	Orientações sobre escolhas e consumo de alimentos, com a colaboração de nutricionista. Comer de 3 em 3 horas, evitar carboidratos refinados, não cortar glúten e lactose. Dar preferência a proteínas. Apresenta ideias de lanches: “leite” de castanhas e salgadinho de feijão preto: cada um R\$15,90 - litro e pacote.
----------------	---

Título	15 razões para se enfiar na coxinha
Páginas	90-97
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Rachel Campello e Paul Kita. Com colaboradores ao longo da matéria.
Descrição da imagem	Imagens de alimentos e de preparações que ilustram as “razões”
Resumo Crítico	São 15 tópicos relacionados com alimentação, desde de escolha certa de utensílios a como saber se o peixe / ostra estão frescos, passando por opções de alimentos ou substituições. Algumas muito simples – inclusão de abacate nas refeições, até como preparar uma lagosta em casa. Apesar da quantidade de páginas, a quantidade de texto é mínima, figuras que ocupam 1 página inteira, assim há somente 4 páginas de conteúdo escrito.

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Sexo
Título	Boletim sexo
Páginas	13
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Uma tomada e um plug – conotação sexual – tomadas macho e fêmea.
Resumo Crítico	Idem boletim nutrição. Pesquisas relacionadas com a temática sexual, sem grande preocupação com a origem das notas. O tema nutrição / alimentação aparece em uma delas: Quanto de tesão dá? Sobre quais as atividades do dia-a-dia resultam em maior nível de atração sexual despertado. 6º lugar: inventar receitas culinárias.

Seção	Sexo
Título	Não avance o sinal
Páginas	26-27
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Bruno Acioli. Com colaboradores
Descrição da imagem	Casal na cama – mulher em destaque de lingerie
Resumo Crítico	Situações de início de relacionamento e como reconhecer o quanto interessada a mulher está através de leitura de sinais. A/L: como agir em situações que envolvam mulheres e bebidas alcoólicas – não sair com uma “gata” quando estiver exagerado na bebida – chances de mais um encontro futuro são baixas.

Seção	Fitness
Título	Crescimentos de sucesso
Páginas	32
Foi capa?	()sim (X) não

Autoria	Andressa Oliveira
Descrição da imagem	Antes e depois de um leitor
Resumo Crítico	Resumo da história de "sucesso" de um leitor ao conquistar 18 kg de músculos. A/L: declaração da visita à nutricionista para o planejamento de um cardápio adequado ao objetivo e prático; mostra substituições e dá a receita de um shake de whey com frutas (+amendoim e aveia).

Seção	Fitness
Título	Adrenalina e músculos na neve
Páginas	80-83
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Felipe Machado
Descrição da imagem	Pessoas esquiando
Resumo Crítico	Quais exercícios são recomendados para quem deseja esquiar na neve, indicação de locais para a prática do esporte com seu respectivo grau de dificuldade, quais as vantagens – para o corpo, de esquiar. A/L: evitar bebida alcoólica antes de esquiar e consumir muita água (em: cuidados essenciais para esquiar com segurança).

Seção	Saúde
Título	Boletim saúde
Páginas	17
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Bomba de inseticida
Resumo Crítico	Idem boletim nutrição. Pesquisas relacionadas com a temática saúde, sem grande preocupação com a origem das notas. O tema nutrição / alimentação aparece em uma delas: 6 tipos de adultos obesos – mais indicadores de saúde além do imc, identificação de grupos de pessoas – conclui que além do imc, deve ser considerado tratamento de questões emocionais antes da cirurgia bariátrica.

Seção	Saúde
Título	Haja coração
Páginas	40-42
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Manuela Biz. Com colaboradores
Descrição da imagem	Coração com fios de eletricidade e fotos de 5 entrevistados.
Resumo Crítico	Analisa o risco de 5 pessoas desenvolverem problemas cardíacos, considerando: relacionamento, profissão, histórico familiar, exercícios, alimentação e nível de estresse. Pessoas de idades entre 23 a 37 anos, com profissões distintas, que já praticam atividade física, eutróficas (só fotos, sem imc declarado). Apresenta itens que podem ser alterados na rotina dos homens e como fazer. A/L: evitar; alimentos gordurosos (com exemplos), junkie food (gordurosos e ricos em sódio) e diminuir bebida alcoólica.

Seção	Saúde
Título	Beber muito chá pode dar chabu

Páginas	43
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarado. Com colaborador
Descrição da imagem	Xícara de chá.
Resumo Crítico	Nota sobre um estudo que mostra que o alto consumo de chá está relacionado à formação de cálculo renal, pela presença de oxalato de cálcio. Apresenta a quantidade desse composto em uma xícara e um limite considerado saudável de consumo de chá.

Seção	Na capa
Título	Sem começa e para!
Páginas	28-30
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Luca Contro. Com colaboradores.
Descrição da imagem	Homem só de bermuda correndo em campo aberto.
Resumo Crítico	19 razões para encorajar a prática de atividade física. Entre elas, investir no acompanhamento com um personal ou nutricionista.

Seção	Na capa
Título	Proteína sem dúvida
Páginas	68-71
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Luca Contro. Com colaboradores.
Descrição da imagem	Halteres, toalha, coqueteleira e dosador com pó. Diferentes marcas de proteína na forma de suplemento.
Resumo Crítico	A matéria é dividida em 3 partes: na 1 ^a são respondidas perguntas dos leitores sobre ingestão de proteína – tipo, quantidade, quando é o melhor momento para ingerir e contra-indicações; na 2 ^a quais as informações devem aparecer no rótulo desse tipo de produto. 1 ^a : uma das perguntas é sobre quantidade e a resposta se limita a indicar um limite, não comenta quais os problemas do consumo em excesso de proteína (ser armazenada na forma de gordura e problemas renais para algumas pessoas, afirma que a proteína de origem bovina tem creatina associada, que ajuda no ganho de força (?), respostas simples e diretas, sem enrolação. 2 ^a informações gerais – mais voltadas para os itens da tabela de composição nutricional, indica a necessidade de fazer um rodízio no caso dos suplementos com edulcorantes artificiais - <i>para evitar excesso de alguma substância no organismo</i> (?). 3 ^a apresentação de diferentes tipos de suplementos, de origem e preços distintos: proteína de ervilha (R\$160,00/kg), proteína de frango (R\$270,00), proteína de carne (R\$175,00), misto – whey, carne, albumina, caseína e colágeno (R\$193,00).

Seção	Pôster de exercícios
Título	Banquete de energia!
Páginas	1, snp
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Thaís Peixoto Conzo, nutricionista e pós-graduanda em nutrição esportiva (Unisantos e Racine, respectivamente)

Descrição da imagem	Alimentos que são indicados
Resumo Crítico	Cardápios de desjejum formulados com duas finalidades: ganhar massa ou emagrecer. Para ganhar massa – ½ lata de atum em ambos. Além disso apresenta cardápios de lanches de pré e pós treino. Banana com amido resistente que acelera o metabolismo. Frutose da banana evita catabolismo muscular, pois repõem glicogênio. Banana ajuda a metabolizar a proteína e acelera a recuperação pós exercício. BANANA É TUDO!!!!

PROPAGANDAS: 11 em 100 páginas. 2 relacionadas com nutrição: página 59 – whey; 99 (contra-capa final) suplementos para treino: BCAA, creatina e cafeína.

Edição: Junho 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 2 – Carne dentro de casa com pegada de churrasco; por que vale a pena apostar nos orgânicos.

Sempre na MH	
Carta do editor	NADA
Faça contato	Questão sobre alimentos orgânicos – houve resposta (o que não foi observado em nenhuma outra edição) indicando uma matéria da própria revista sobre o tema. Um agradecimento sobre as matérias de nutrição que trazem receitas
Pergunte à MH	2 questões: 1ª qual a quantidade de açúcar branco que posso comer por dia? 37,5g de acordo com a associação americana do coração (confirmar esse valor – 25g?) – indica a substituição do açúcar branco por fontes mais saudáveis: demerara e mascavo, resposta dada por uma nutricionista. 2ª Sobre fazer exercícios físicos em jejum. De acordo com um médico do esporte: nunca faça exercícios em jejum = hipoglicemia.
Vizinha	NADA
Correria	NADA
Beto, o barman	NADA
Senta a bota	NADA
Na ponta do lápis	NADA

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletins e Boletim nutrição
Páginas	18 e 19
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	<i>Fast food</i> na cor azul e bactérias
Resumo Crítico	4 notas, todas relacionadas com nutrição. 1ª: A cor da tela do celular (azul) aumenta apetite, de acordo com uma pesquisa realizada nos EUA. 2ª: correlaciona consumo de iogurte com imunidade e queda do risco de desenvolver câncer de colôn. Problema: apresenta o teor de cálcio de alguns alimentos, dentre eles o brócolis que afirmam ter 400mg de Ca em 100g do alimentos; de acordo com a TACO tem só 51 mg por 100g do alimento, já cozido, do crú são 81mg. 3º: estudo que correlaciona o tempo gasto no preparo das refeições com alimentação saudável, de acordo com o estudo publicado em uma revista de medicina preventiva, quanto maior o tempo gasto na cozinha mais FLV ele consome.

Título	Proteína e muito mais
Páginas	44-45
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Daniel Navas. Com colaboradores
Descrição da imagem	Diversas espécies de cogumelo
Resumo Crítico	Motivos para incluir o consumo de cogumelos na alimentação (“o alimento é nutritivo e ajuda a definir o shape”). Se baseia em resultados de uma pesquisa desenvolvida nos EUA na qual parte das pessoas substituíram 200g de carne por cogumelos em 3 refeições por 1 ano e emagreceram além de ganhar massa, além de melhorar a PA e

	marcadores inflamatórios, o consumo regular pode diminuir risco de alguns tipos de câncer. As imagens dos cogumelos são apresentadas com legenda na qual se lê a quantidade de proteínas de cada um deles, uma outra vantagem do consumo (“fortalecer o esqueleto”, “turbinar a fertilidade”, “dar pique”, “aumentar o rendimento no treino” e melhorar a imunidade”) essas vantagens estão relacionadas a algum outro micronutriente presente no alimento e legitimada por duas nutricionistas, há também sugestões de consumo.
--	--

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Fitness
Título	Boletim fitness
Páginas	20
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada.
Descrição da imagem	Roda de bicicleta
Resumo Crítico	4 notas sobre o tema fitness. Em uma delas: Emagreça por passos – resume o conteúdo de uma pesquisa estadunidense que concluiu que caminhar ajuda a resistir à vontade de comer besteiras, entre elas chocolate, que foi o objeto de pesquisa.

Seção	Fitness
Título	Vença a briga contra a balança
Páginas	35
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Andressa de Oliveira
Descrição da imagem	Antes e depois de um leitor
Resumo Crítico	Mostra como foi que um leitor conseguiu emagrecer 40 kg em cerca de 2 anos. A parte da matéria dedicada ao espaço que mostra as alterações na alimentação do leitor relata quais as mudanças que ele fez, optou por alimentos integrais, cortou farinha branca, aumentou a ingestão de carnes magras e iogurtes, além de leguminosas e verduras e legumes. Não há relato da consulta ou auxílio de nutricionista nesse processo. Ao fim da página há uma receita que ajudou na perda de peso do leitor. Só nesse momento há a fala de um nutricionista, comentando as vantagens da receita.

Seção	Fitness
Título	Fit aos 50
Páginas	36-37
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Luca Contro
Descrição da imagem	Antes e depois de um colaborador da revista de 50 anos (1 página)
Resumo Crítico	Como a seção antes de depois de leitores, essa traz as dificuldades encontradas pelo colaborador em perder gordura e ganhar massa muscular, em 9 meses, apesar de não ter ocorrido mudança de peso. A questão nutricional foi bem descrita, se comparada com a seção antes e depois de leitores. Uma nutricionista e um médico comentam as principais mudanças no corpo de pessoas com essa idade. Há

	comentários sobre: antioxidantes, cálcio e magnésio, proteína, potássio e quais os alimentos são fontes dessas substâncias.
--	---

Seção	Saúde
Título	Boletim saúde
Páginas	22
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Tablete em uma fogueira na qual há 2 marshmallows queimando
Resumo Crítico	4 notas sobre estudos científicos na área de saúde. 1º: evite o câncer – pesquisa da Inglaterra mostra que pessoas com o tipo sanguíneo A, AB e B são mais suscetíveis a desenvolver câncer de estômago. O consultor nacional (médico gastro) afirma que o câncer é uma doença multifatorial e que está relacionada a hábitos, no caso do de estômago álcool e conservantes alimentares fazem parte desses fatores.

Seção	Saúde
Título	O mapa da felicidade
Páginas	46 – 49
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Camila Marques e Julie Stewart. Com colaboradores
Descrição da imagem	Ilustração de homem sorrindo com pássaros ao redor e arco-íris ao fundo, ilustração de homem sorrindo com lágrimas lendo um tablete, homem beijando uma laranja que possui ilustrada olhos e um sorriso.
Resumo Crítico	Sugestões para aumentar a felicidade, já que diversos estudos indicam que a felicidade é capaz de reduzir dores e infecções. 1: coma e fique contente – mostra alimentos que aumentam o grau de satisfação: frutos secos e peixes gordurosos, estudo de uma revista de nutrição indica que pessoas que se alimentam com esses produtos são mais satisfeitas, explicação: teor de magnésio nos frutos e ômega 3 nos peixes. 9 – esbalde-se com vitamina C – estudo britânico indica que o consumo de alimentos com vit c deixam as pessoas mais animadas, e reduz a ansiedade (em 32% quando comparadas com as que comeram chocolate).

Seção	Saúde
Título	Reduza os danos do cigarro
Páginas	82 – 85
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Diego Garcia. Com colaboradores
Descrição da imagem	Cigarro acesso aumentado (1,5 páginas). Fumaça em fundo vermelho (0,75 página)
Resumo Crítico	Sugestões de como reduzir a quantidade de cigarros fumados durante o dia além de como diminuir os efeitos maléficos do fumo. Entre as sugestões: Foque em frutas e legumes – uma nutricionista (consultora do site Eu Fumo), afirma que uma alimentação saudável ajuda a diminuir os danos produzidos pelas toxinas presentes no fumo que aumentam a quantidade de radicais livres no organismo, outra nutricionista indica quais os componentes dos alimentos reduzem o impacto dos radicais livres, o tópico é finalizado com a seguinte afirmação “pesquisas mostram

	que muitas dessas comidas têm propriedades anti-inflamatórias a ajudam a proteger pulmões e coração. Evite rangos trash: nessa parte do texto há a indicação de tipos de alimentos a serem evitados, já que “provocam um estresse metabólico no organismo que, associados aos malefícios trazidos pelo cigarro causam um estrago no corpo”. Apresenta um “menu pró-saúde” desenvolvido por uma das nutricionistas consultadas que, também, é diretora da área de nutrição da empresa Boia Fria – de alimentos congelados e resfriados, de SP. Apresenta ainda os resultados de uma enquete realizada com os leitores da revista na qual eles elencam os motivos pelos quais fumam: 4% temem ganhar peso se deixarem o cigarro.
--	--

Seção	Na capa
Título	Secada à la carte – pôster
Páginas	Entre 34 e 35
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Giovanna Muller – nutricionista esportiva da DNA Plus
Descrição da imagem	Imagens das receitas
Resumo Crítico	4 receitas de para “queimar gordura”. Além das receitas, há comentários sobre as vantagens de cada uma na proposta inicial de queimar gordura, em uma delas há gordura de coco, que, segundo a autora, acelera a taxa de metabolismo basal, nunca encontrei nada nesse sentido. Em outra receita há a legitimação do indicado através da ciência: linhaça ajuda a reduzir a barriga, de acordo com um estudo publicado pelo The Journal of Nutrition.

Seção	Na capa
Título	Comida boa e com a barra limpa
Páginas	40-43
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Thais Szego. Com colaboradores
Descrição da imagem	Pratos preparados com os alimentos saudáveis indicados na matéria e uma ilustração intitulada “o que significa ser orgânico”.
Resumo Crítico	Resulta de uma entrevista, não está declarado isso, de um “jornalista americano especializado em gastronomia”, criador do Master Chef, sobre orgânicos e suas vantagens na alimentação. Apresenta 3 receitas criadas pelo jornalista com alimentos orgânicos, há dicas culinárias nas receitas e as vantagens de dos alimentos orgânicos. Na ilustração sobre orgânicos há quais são os requisitos para um alimento ser considerado orgânico.

Seção	Na capa
Título	A força do invicto
Páginas	64-69
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	Diversas fotos do triatleta que participará de um concurso no México (4 páginas)
Resumo Crítico	Mostra como um triatleta brasileiro foi escolhido pela revista a participar de uma prova de resistência no México. Comenta o dia-a-dia dele, como ele se prepara, desde quando compete e as dicas do atleta. Dentre elas:

	comer legal – alimentação saudável, evitando refrigerantes, comida industrializada e fast-food, inclua verdura, legume, grãos integrais e proteína magra.
--	---

Seção	Na capa
Título	Parece churrasco mas é quase
Páginas	86-89
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Marjorie Zoppei. Com colaboradores
Descrição da imagem	Carnes e temperos (2,5 páginas)
Resumo Crítico	Sugestões de um professor de gastronomia e de um chef de cozinha de como fazer carne como se fosse um churrasco mas sem usar a churrasqueira. Dicas de molhos e utensílios para fogão, além de 2 receitas.

PROPAGANDAS: 10 em 100 páginas. 2 relacionadas com nutrição: página 15 – suplementos usados por praticantes de atividades físicas (BCAA, creatina e cafeína); 17suplemento a base de carnitina, cafeína e chá verde em forma de tablete.

Edição: Julho 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 2 (construa seu tanque! 8 exercícios + menu para definir o abdome e 10 alimentos saudáveis e práticos, direto do supermercado)

Sempre na MH	
Carta do editor	Fala da adaptação de hábitos perdidos com a vida moderna, ligados à alimentação. De que as pessoas estão muito mais atentas às informações dos rótulos e da possibilidade de criar refeições que sejam adequadas mas que também sejam feitas com itens adquiridos em supermercados e nas prateleiras de congelados.
Faça contato	NADA
Pergunte à MH	1 ^a : Associação de vitamina C à halitose e envelhecimento precoce da pele. O primeiro é verdadeiro e o segundo não há estudos que comprovem, além disso comenta que o uso abusivo de vit c pode levar ao desenvolvimento de cálculos renais, de acordo com professora universitária. 2 ^a : Quais hormônios estão relacionados ao acúmulo de gordura: de acordo com um médico – GH, cortisol, leptina, tireoidianos, insulina e testosterona. Comenta que disfunção hormonal raramente é a causa de excesso de peso, alimentação inadequada e inatividade física é que são.
Vizinha	NADA
Correria	NADA
Beto, o barman	NADA
Senta a bota	NADA
Na ponta do lápis	NADA

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim nutrição
Páginas	19
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Beterraba cortada ao meio (meia página) e uma cebola.
Resumo Crítico	5 notas sobre o tema alimentação, sem referências e todas oriundas de estudos científicos. 1 ^a : nitrato presente na beterraba ajuda a combater a hipertensão. 2 ^a : consumo de peixe está associado à diminuição do risco de desenvolvimento de câncer de fígado. 3 ^a : média de quantidade de calorias extra consumidas quando há consumo de bebida alcoólica. 4 ^a : consumo de cebola, e outros vegetais da família – alho, alho-poró, entre outros, associado à redução da chance de desenvolver câncer de estômago – organossulfurados que combatem microrganismo. 5 ^a : quantidade de antioxidantes em sucos comerciais: em ordem decrescente: mirtilo, beterraba, frutas vermelhas, cranberry, laranja e maçã (cranberry com 50% de água tem o dobro da quantidade de antioxidantes que o suco de laranja apresenta) – os primeiros do ranque não são facilmente encontrados e consumidos no Brasil.

Título	Comer bem é sopa
Páginas	36-38
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Rachel Campello. Com colaboradores

Descrição da imagem	Uma tigela de sopa de beterraba com creme de leite e salsinha ao lado de uma colher (1,5 páginas!)
Resumo Crítico	Receitas de sopas assinadas por chef de cozinha e nutricionista. Cada sopa é apresentada com sua receita, modo de preparo e com os benefícios de seus ingredientes (chamado de “o sustento para a saúde”. Potássio ajuda manter a pressão arterial sobre controle (?).

Título	Mergulhe nesta ideia
Páginas	39
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Daniel Navas. Com colaboradores
Descrição da imagem	Founde de chocolate com um morango sendo mergulhado.
Resumo Crítico	Apresentação de receitas e modo de preparo de foundes mais “leves”. Um vegano, um de queijo light e um de avelã proteica. Além disso, uma coluna com alimentos adequados para o inverno: uma pasta fit de cookies – sem conservantes e sem açúcar, com goji berry e cacau, indicado como alternativa para o lanche da tarde. R\$ 29,90 o pote com 200g. Suco feito com frutas e vegetais para a imunidade. R\$14,90 o litro,

Título	O poder do café
Páginas	88 – 93
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Bruno Acioli. Com colaboradores
Descrição da imagem	Canecas de café fumegante. Cafeteira turca e uma xícara com café e uma rosquinha. As imagens ocupam cerca de 4 das páginas da matéria.
Resumo Crítico	Expõe as características do café, benefícios para a saúde como: redução do risco de diferentes tipos de câncer e doenças cardiovasculares ou respiratórias, Alzheimer, diabetes 2; a cafeína é estimulante aumentando a capacidade de concentração e o estado de alerta, diminuem a incidência de problemas de disfunção erétil. Ensina como fazer um café perfeito e de outras bebidas com café. Ajuda no desempenho em esportes de longa duração e ajuda a emagrecer, pois mobiliza as reservas de gordura e informa quais os efeitos adversos do abuso de café: insônia, ansiedade.

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Fitness
Título	Foco contra a magreza
Páginas	34
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Daniel Navas. Com colaboradores
Descrição da imagem	Antes e depois de um leitor. Salada de macarrão com frango.
Resumo Crítico	Mostra a rotina pela qual um leitor passou para mudar sua aparência. Na parte de nutrição relata que aumentou as porções que comia, começou a preparar os alimentos em casa e consultou um nutricionista para que fossem prescritos suplementos com efeitos anabólicos (BCAA, whey, creatina, glutamina e outros. Há também uma receita de salada de macarrão com frango, que “ajudou o leitor a ganhar músculos”.

Seção	Saúde
Título	Boletim saúde
Páginas	18
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Despertador quebrado.
Resumo Crítico	4 notas sobre saúde baseadas em estudos científicos que são citados de maneira superficial, sem identificar as referências de maneira que não podem ser rastreados. Em um deles há a afirmação de que o consumo de vinho tinto ajuda a prevenir cáries já que os polifenóis presentes na bebida destroem as bactérias que causam o dano. Dica: ao beber vinho, faça bochecho com a bebida.

Seção	Saúde
Título	Intestino são, mente sã
Páginas	40-42
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Raquel de Medeiros. Com colaboradores
Descrição da imagem	Sinalizador de porta de banheiros com os dizeres: ocupado e livre. (ocupam 1,5 páginas da matéria).
Resumo Crítico	Indica a importância do intestino e sua ligação direta com o sistema nervoso central. Emoções fortes, ansiedade e tensão podem se manifestar no intestino, além de ser o maior produtor de um tipo determinado de neurotransmissor, a serotonina. Mostra resultado de pesquisa que compara o uso de microrganismos na dieta e comportamento de camundongos. Indica quais os melhores alimentos que estão associados ao bom funcionamento intestinal: água, fibras, gorduras insaturadas, alimentos lácteos fermentados. Comenta também que os exercícios físicos estão relacionados à saúde intestinal, que a prática regular estimula a função, mas que exercícios muito intensos podem provocar isquemias e sangramentos fecais.

Seção	Saúde
Título	Onde há fumaça há... encrenca!
Páginas	43
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Bruno Acioli. Com colaboradores
Descrição da imagem	Homem de bermuda correndo em local cheio de fumaça e com uma máscara.
Resumo Crítico	A falta de umidade no ar e o aumento da poluição, consequência de tempos mais frios, edição de julho, podem causar irritações e até lesões nas vias aéreas. Apresenta estratégias de como diminuir esses efeitos, dentre elas a alimentação, que deve ser composta por vegetais verdes-escuros, que possuem vitamina c e ácido fólico, uma pesquisa nos EUA, mostra que o ácido fólico inibe irritações na mucosa nasal. Aconselha beber bastante água também.

Seção	Na capa
Título	Vença a guerra da perda de peso
Páginas	74-79

Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Luca Contro e Ed Chipperfield. Com colaboradores
Descrição da imagem	Série de equipamentos de ginástica e alimentos organizados na forma de uma metralhadora. Esquema de um supermercado, destacando alguns produtos nas gôndolas, uma faca com o cabo de casca de melancia e uma granada recoberta com granulado colorido. (ocupam mais de 60% do espaço da matéria)
Resumo Crítico	A matéria é desenvolvida com um tom militar, os títulos e subtítulos são mostrados com alvos de tiro. São apresentados exemplos de como mudar a alimentação de forma gradual, bem lenta, substituições simples. Cuidados com a realização de compras nos mercados (campos minados), pois os mesmos estão repletos de estratégias para que se compre alimentos hipercalóricos e supérfluos. Vá sozinho, com uma lista de compras, e alimente-se antes, são as estratégias apresentadas. Apresenta ainda alguns alimentos que melhoram a relação com a comida: diminuem a fome e a compulsão, e comenta sobre alguns alimentos termogênicos. Explica o que é índice glicêmico e apresenta alguns valores, ensina como alterar o índice glicêmico dos alimentos. Apresenta um quadro destacando a importância da proteína, mas não indica que para aumentar a quantidade de massa magra no corpo é necessário a prática de exercícios. Apresenta o teor de proteína de alguns alimentos. Finaliza com exemplo de exercícios.

Seção	Na capa
Título	Abasteça seus músculos. Pôster
Páginas	Entre 34 e 35
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Bianca Santos Giacomini, nutricionista
Descrição da imagem	Diversos alimentos que exemplificam as indicações das suas opções de cardápio montado.
Resumo Crítico	7 refeições compostas principalmente por vegetais variados (4 a 5 nas refeições principais, sem quase nenhum alimento industrializado (queijo minas light, iogurte). Em um dos lanches há a indicação de consumo de castanhas de caju com uma xícara de chá de canela. Os cereais indicados são integrais e as fontes de proteína, na maioria, peixes: salmão, tilápia e atum.

Seção	Na capa
Título	Rumo a um novo corpo
Páginas	54-59
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Bruno Acioli.
Descrição da imagem	Diversas fotos do educador físico que passou por uma transformação de corpo.
Resumo Crítico	Mostra a rotina, motivações e história de sucesso de um educador físico que apresentava “alguns pneus” a atualmente é o quarto colocado na categoria model do fitness weekend universe (Miami, EUA). Considerando a questão da nutrição/alimentação, ele seguiu uma dieta a base de batata-doce, carnes magras, verduras e whey. Quando sentia vontade de comer doces, colocava um pedaço de chocolate na boca e depois de alguns segundos, cuspiu! Técnica que é fundamentada por

	estudos científico (bochecho com solução de açúcar diminui a compulsão por doces). Com essa dieta não participava mais de encontros com os amigos, pois ele seguia a dieta de forma rigorosa (única citação até o momento da importância da alimentação como algo social!!! Mas que foi abandonada frente a um objetivo maior – o shape definido!). a matéria mostra ainda quais as vantagens nutricionais de alguns dos alimentos escolhidos pelo educador para alcançar o sucesso.
--	--

Seção	Na capa
Título	Os 101 melhores alimentos para o homem
Páginas	61 – 69
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Camila do Bem. Com colaboradores
Descrição da imagem	Saco de supermercado com alimentos no interior, alimentos genéricos (pão, embalagens com os dizeres: café da manhã). Fotos de todos os melhores alimentos para o homem, não de forma genérica, mas incluindo a embalagem original e, portanto, a marca do produto.
Resumo Crítico	A matéria foi escrita com o auxílio de nutricionistas, médico e educador físico que elegeram os alimentos. Todos os alimentos mostrados são industrializados, forma divididos em categorias: café da manhã, almoço/jantar, lanches/porções individuais e bebidas saudáveis. Apresenta para todos os alimentos selecionados o nome e fabricante, a quantidade total por embalagem, uma descrição muito simples, a massa da porção, as calorias, as quantidades em gramas de: carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio. Em cada tópico foi destacado um efeito benéfico dos nutrientes dos alimentos apresentados. Ao final mostra uma lista de locais onde esses produtos podem ser encontrados. Matéria mais superficial de todas.

PROPAGANDAS: 10 em 100 páginas. 2 relacionadas com nutrição: página 11 – whey em diferentes formatos – pasta de amendoim e em barras de pasta de amendoim; 99 (contra-capa final) suplementos para treino: BCAA, creatina e cafeína.

Edição: Agosto 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 3 – Os alimentos que mais causam alergia, Derrubamos mitos sobre a cerveja, Proteína fácil – 27 jeitos de fazer frango

Sempre na MH	
Carta do editor	Nada sobre alimentos/nutrição, comentários sobre treino.
Faça contato	3 comentários sobre nutrição feitos pelos leitores de MH – mudança de hábitos alimentares ao iniciar o preparo da própria comida; adoro as dicas de nutrição; mudei meus hábitos alimentares após ler a reportagem os 101 melhores alimentos para o homem.
Pergunte à MH	1 pergunta sobre tempo de absorção de suplemento – respondida por um nutricionista esportivo, indica que refeições que priorizem as proteínas favorecem a absorção dos nutrientes.
Vizinha	NADA
Correria	NADA
Beto, o barman	NADA
Senta a bota	NADA
Na ponta do lápis	NADA

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim nutrição
Páginas	19
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Um pote com aveia (1/2) página + um como com uma bebida vermelha
Resumo Crítico	4 notas sobre temas da nutrição que foram pesquisados em artigos científicos, mas não referenciados de forma adequada. Correlação entre consumo de refrigerante e câncer de fígado (só a revista no qual foi publicado); porções de verduras e legumes consumidos por dia de acordo com o ministério da saúde; consumo de aveia e diminuição do risco cardíaco (Harvard); flavonoides da semente de cacau e melhora do sistema cardiovascular (só a revista).

Título	Energia que vem do prato
Páginas	44-45
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Daniel Navas. Com colaboradores
Descrição da imagem	Cereais e tubérculo (ocupam o espaço de uma página)
Resumo Crítico	Discute o papel dos carboidratos dos alimentos. Assim apresenta prós e contras os principais alimentos consumidos que sejam fontes de carboidratos: arroz, batata, milho e trigo. Comenta sobre o índice glicêmico de tais alimentos – “significa que é rapidamente absorvido pelo organismo (o quê?), gerando picos de insulina o que pode promover acúmulo de gordura abdominal”. Informações dos alimentos isolados, sempre o lado bom e o ruim de cada um deles. Só para o milho aparece a informação “se consumido de maneira exagerada”, a maioria dos defeitos desses alimentos está relacionada à perda ou manutenção do peso.

Título	De bandeja!
Páginas	84-89
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Juliana Vaz e Gabriele Giesler
Descrição da imagem	Pratos com alimentos e a respectiva classificação de qual “plano alimentar” ele está representando (logi, clean eating, paleo, vegan) – ocupam as 2 primeiras páginas. Espalhados pela matéria imagens de alimentos destaque de cada uma das dietas exploradas – de tamanho reduzido.
Resumo Crítico	Comparação entre 4 dietas famosas: Logi, Vegan, Clean eating e paleo. É uma adaptação de uma matéria da MH alemã, já que para a realização da matéria 4 homens foram convidados a testar a dieta e eram todos alemães (3 eram redatores da MH alemã). Cada dieta foi explicada, teoria por trás e a opinião dos participantes foi coletada. A opinião sempre foi positiva, tanto dos participantes (aprendi a viver sem refrigerantes e isso não foi uma tortura, tive uma boa surpresa com ela [dieta] – [com o plano] vegano dormi bem como há tempos não fazia, fiquei muito satisfeito com o teste - ganhei 4,3 kg de músculos com a dieta (!) quanto dos especialistas; mas para não parecer muito fácil eles relatam as dificuldades encontradas em cada dieta (dificuldade em manter a dieta quando a refeição era realizada em restaurantes, é difícil seguir uma dieta vegana em restaurantes, comprei um frango orgânico, mas ele estava temperado, ao consumir produtos não muito saudáveis – como queijo e hambúrgueres, senti dores articulares (!), ou seja, dificuldades superficiais. Fazem, ao final da matéria um quadro comparativo entre as dietas, comentam de várias facetas como: é cara, posso seguir para sempre, fácil de seguir fora de casa. A questão das pesquisas sem identificar corretamente que pesquisas, aparece na forma de óleo de coco, “pesquisas mostram que essa gordura estimula a produção de hormônios que dão saciedade e ajudam a emagrecer”.

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Fitness
Título	Mudanças no hábito e no shape
Páginas	38
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Gabriel Bentley
Descrição da imagem	Antes e depois de um leitor, pote de açaí com granola
Resumo Crítico	Mostra a jornada de perda de peso e alteração da silhueta de um leitor carioca de 31 anos que perdeu 31 kg num período de 1,5 anos. Ele teve o acompanhamento de um nutricionista que trocou os alimentos industrializados consumidos por “carnes magras, vegetais e carboidratos integrais”. Ao final da reportagem, uma receita de açaí com granola de quinoa e whey (!)

Seção	Saúde
Título	Boletim saúde
Páginas	14 e 15
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada

Descrição da imagem	Um robô de brinquedo sem a cabeça, uma máscara de metal (ocupam cerca de 1,5 página)
Resumo Crítico	Notas sobre pesquisa na área de saúde divulgadas em artigos científicos, sem as referências apresentadas de forma correta. Em uma delas, de uma universidade da Itália, há a correlação entre consumo de grandes quantidades de cafeína e a redução do risco de desenvolver cálculo renal, enfatizados por um médico e pós-doutorando em endocrinologia. Apresenta também os efeitos colaterais do consumo excessivo de cafeína,

Seção	Saúde
Título	Dentes fortes, performance em alta
Páginas	48
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Daniel Navas. Com colaboradores
Descrição da imagem	Um lobo. (1/2) página
Resumo Crítico	Compilação de atitudes e dicas sobre saúde bucal. Em um dos tópicos um ortodontista destaca que a mastigação inadequada, resultante da falta de dentes, cáries ou uso de próteses, pode reduzir a absorção de nutrientes pelo organismo.

Seção	Saúde
Título	Bora apimentar a vida
Páginas	72-77
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Ernesto Godoy e Jim Thornton. Com colaboradores
Descrição da imagem	Diversas fotos de pimentas, uma ilustração que lembra uma estrutura molecular (2 primeiras páginas), outras fotos de pimentas integrais e cortadas e ilustração de locais de ação, receptores (mais 1 página)
Resumo Crítico	Mistura de diversas informações sobre pimentas, desde fatos antropológicos – ritual indígena de iniciação na vida adulta com pimenta, dados de cultivo, e opiniões médicas acerca do uso de pimenta (como substituto do sal – que agrava a hipertensão e o diabetes (!). Discorre sobre o poder bactericida dos temperos, em especial das pimentas, e seus diversos usos na medicina. Uma nutricionista comenta os efeitos nutricionais do consumo de capsaicina (principal molécula relacionada à ardência das pimentas). Outros efeitos nutricionais da pimenta são comentados: efeito termogênico, com explicação de como isso aconteceria, e a correlação de populações que consomem pimentas apresentam menor número de indivíduos com diabetes, melhorar níveis de colesterol sanguíneo e sensibilização de células cancerígenas, que torna o tratamento mais fácil, e tem uso até no tratamento de Alzheimer. A matéria utiliza alguns termos técnicos que são explicados, não abusa da linguagem informal, característica de outras matérias.

Seção	Na capa
Título	Menu antipança – pôster
Páginas	Entre 18 e 19
Foi capa?	(X)sim () não

Autoria	Andrea Zaccaro. Vice-presidente da associação brasileira de nutrição esportiva
Descrição da imagem	Exemplos de alimentos indicados no cardápio sugerido pela nutricionista
Resumo Crítico	Cardápio desenvolvido com 7 refeições que “garanta menos quilos na balança”. São indicados alimentos formulados com farinha branca, que apresentam alto índice glicêmico, criticados em matérias da própria edição, exemplos: bisnaguinha, fatias de pão branco, bolo sem recheio.

Seção	Na capa
Título	Beba sem interrogação
Páginas	40-42
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Bruno Acioli. Com colaboradores.
Descrição da imagem	Copos com diferentes tipos de cerveja (1,5 páginas). Garrafas de cervejas importadas e seus respectivos preços, estilos e país de origem.
Resumo Crítico	Uma matéria que se propõem a derrubar mitos das cervejas. São analisados 7 mitos, relacionados ao consumo, tipos e conservação. Apresenta dados médicos (aumenta HDL, por exemplo), oriundos de pesquisa não referenciadas de forma correta. Depois são apresentadas garrafas de cerveja impostadas, como sugestões.

Seção	Na capa
Título	27 maneiras de comer frango
Páginas	62-67
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Rachel Campello e Michael Rulman
Descrição da imagem	Diversas imagens de recetas de frango, assado, na forma de lanche, num prato com outros alimentos (ocupam cerca de 3 páginas).
Resumo Crítico	Diversas receitas de frango, algumas oriundas de restaurantes famosos e sugestões de acompanhamentos para servir com as preparações. Mostra valores calóricos e teores de proteína e gordura de peito sem pele e coxa sem pele, mas não das preparações.

Seção	Na capa
Título	Não se alimente com seu inimigo
Páginas	92-97
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Manuela Biz, Hand Lettering e Juliana Caro. Com colaboradores
Descrição da imagem	Título como se estivesse com alergia sobre um fundo azul (2 primeiras páginas). Ilustrações dos principais alimentos alergênicos.
Resumo Crítico	Lista os principais alimentos alergênicos e como reconhecer os sinais e sintomas da alergia, e o que fazer se a pessoa for alérgica – principais alimentos que contêm o alergênico indicado. E explica como se dá o mecanismo de desenvolvimento de alergia alimentar. Diferencia alergia de intolerância. Linguagem não tão informal quanto outras matérias.

PROPAGANDAS: 11 em 100 páginas. 1 relacionada com nutrição: página 23 – suplemento a base de carnitina, cafeína e aromas.

Edição: Setembro 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição/alimentação: 2 (17 estratégias de nutrição para ter melhor desempenho no exercício; Hambúrguer – o guia para fazer o lanche perfeito).

Sempre na MH	
Carta do editor	Título: sem dieta e sem complicação. Resumo: Editora comenta que a revista não usa a palavra dieta em seus conteúdos pois a mesma tem um sentido restritivo, mas comenta também que as vezes isso pode acontecer, em alguma ocasião especial; a revista opta por compartilhar orientações que são consenso entre nutricionistas; valorização da proteína – mudar o corpo depende 30% de atividade física e 70% de alimentação, e liga esse conteúdo com as matérias sobre alimentação e nutrição da edição.
Faça contato	NADA
Pergunte à MH	1º: Usar o micro-ondas para descristalizar mel – segundo a nutricionista consultada: não. 2º: Almoçar antes ou depois do treino – de acordo com a nutricionista consultada: depois, mas com um lanche reforçado antes. 3º: Como fazer para aumentar os músculos, mesmo já consumindo suplementos – de acordo com o educador físico pode haver um déficit de calorias, consultar um nutricionista.
Vizinha	NADA
Correria	NADA
Beto, o barman	NADA
Senta a bota	NADA
Na ponta do lápis	NADA

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim Nutrição – nome da seção
Páginas	20
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Porco de cerâmica saindo em uma poça de lama preta
Resumo Crítico	Composta por 3 notas sobre estudos científicos envolvendo alimentos. Os estudos são identificados pelo local de realização ou pela revista, até mesmo pelo autor, em um deles. Notas superficiais, a imagem do porco ocupa a maior parte da página na qual as notas estão. Não como achar o estudo (referência). 1º uso de cerveja para temperar alimentos diminui teor de compostos cancerígenos (antioxidantes combatem hidrocarbonetos aromáticos) – indica uma receita de molho à base de cerveja. 2º quantos homens leem rótulo de alimentos. 3º qual dieta é mais interessante: restringir carboidratos ou lipídios. PALAVRA DIETA – abominada na carta do editor: 1º aparição.

Título	Pronto da noite para o dia
Páginas	42 e 43
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Marjorie Zoppei. Com colaboradores.
Descrição da imagem	Dois copos de overnight oats. Mistura de cereais, iogurte e frutas

Resumo Crítico	Indica 5 preparações do lanche e, baseado em seus ingredientes, justifica “por que faz bem” – informações do tipo: auxilia na produção de colágeno, toxinas do organismo são liberadas, ajuda no tratamento da depressão e estresse.
----------------	--

Título	Comida boa direto do freezer
Páginas	44
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores
Descrição da imagem	Brócolis inseridos num bloco de gelo. Imagem menor que a matéria.
Resumo Crítico	Texto incentiva o consumo de produtos congelados, mas com ressalvas – não optar por pratos prontos, mas por vegetais congelados que poderão ser transformados em sucos ou receitas. Já os pratos prontos não são indicados por possuírem alto teor de sódio e de gordura saturada. Até mesmo vegetais enlatados são indicados, mas para diminuir o teor de sódio dos mesmos – deixar de molho em água, depois de drenados.

Título	Ganhe uma PANCada de nutrientes
Páginas	45
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores
Descrição da imagem	Flores, folha e um tubérculo.
Resumo Crítico	Apresentação de alimentos não convencionais (plantas alimentícias não convencionais – PANC), descrição da planta, como quais as vantagens de consumi-las e indicação de melhores receitas. Capuchinha, ariá, banana, beldroega. Plantas com propriedades afrodisíacas!!!! E outras propriedades bem específicas: queda de cabelo, bronquite. Link para receitas com essas plantas nas redes sociais da revista.

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Fitness
Título	Pronto para outra!
Páginas	40
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Kesley Cannon. Com colaboradores
Descrição da imagem	Homem de bermuda simulando uma corrida.
Resumo Crítico	Indicações de como acelerar a recuperação muscular após o exercício. Entre elas uma orientação nutricional: consumo de whey após o treino ou substituir por um lanche de peito de peru com queijo branco, “excelente combinação de proteínas e carboidratos que estimulam o crescimento muscular”.

Seção	Fitness
Título	Músculos em ação
Páginas	41
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores

Descrição da imagem	Antes e depois de um leitor. Mais uma imagem de uma fatia de torta de frango.
Resumo Crítico	Mostra a mudança de peso e forma do corpo de um estudante paraense. Na parte de nutrição ele comenta que diminuiu o consumo de bebida alcoólica. Uma nutricionista acrescenta a necessidade de aumento da ingestão calórica associada aos exercícios e recomenda fontes ideais de calorias. Uma receita de torta de frango com purê de batata e aveia é apresentada como fonte de nutrientes para aumento dos músculos.

Seção	Saúde
Título	Sem tempo ruim
Páginas	49
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores
Descrição da imagem	Ilustração de um homem segurando um guarda-chuva com metade do céu ensolarado e metade com enublado.
Resumo Crítico	Quais os efeitos da mudança de temperatura ao longo do dia sobre a saúde. Na parte sobre o tratamento, há uma descrição sobre alimentos indicados, os ricos em vitamina C “como tomate, couve, brócolis e frutas, que elevam a resistência imunológica”. Além da indicação do consumo de água. Apresenta ainda um tópico de mitos e verdades sobre mudança térmica, nesse há: Ingerir coisas muito geladas no calor não faz mal ao organismo, um médico explica que não mesmo.

Seção	Saúde
Título	Ereção perigosa
Páginas	50-51
Foi capa?	()sim (X) não
Autoria	Bruno Acioli. Com colaboradores
Descrição da imagem	Uma ilustração do símbolo para perigoso (caveira) com fundo de comprimidos de viagra. (ocupa quase uma página inteira).
Resumo Crítico	Quais os efeitos colaterais do uso e abuso de estimulantes de ereção quando usados sem indicação médica. Ao fim da matéria há um quadro “com tudo em pé!” que indica “estratégias para espantar as disfunção erétil”, 2 das 3 tratam de alimentação: 1ª coma fígado – ácido fólico é recomendado pois “fortalece a função vascular” e o alimento com maior quantidade desse nutriente é o fígado de galinha. 2ª Beba suco de romã: segundo um estudo realizado na Escócia, sem referência, 250 mL de suco de romã quando consumidos diariamente contribuem para aumentar o desejo sexual, além de melhorar a circulação sanguínea.

Seção	Na Capa
Título	Menu que dá músculo
Páginas	Pôster interno. Entre 18 e 19.
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Andrea Zaccaro – vice-presidente da associação brasileira de nutrição esportiva
Descrição da imagem	Ilustrações de relógios com os horários e um exemplo de alimento a ser consumido nesse horário.

Resumo Crítico	Cardápio para um homem de 75kg que malha à noite. Cardápio com 8 refeições! composto por alimentos simples, de fácil aquisição, tanto quanto ao preço como facilidade de encontrar, o mais caro, talvez, seja o punhado de castanhas do lanche da tarde 1. No lanche pré-treino há indicação do consumo de pão branco, orientação em desacordo com a carta do editor que sugere a substituição dos carboidratos refinados por fontes integrais.
----------------	---

Seção	Na capa
Título	Hormônios na medida
Páginas	46-48
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Lucas Vilela. Com colaboradores
Descrição da imagem	Davi de Michelangelo com uma mira na região pélvica em uma das páginas (ocupando mais de 2/3 da página) e uma seringa ao lado de um frasco de medicamento na outra (cerca de 1/3 da página).
Resumo Crítico <i>Matéria com diversos conceitos errados sobre metabolismo, incentivando ou não (insulina, p e) o uso de hormônios, que, sem orientação e acompanhamento podem ser desencadeadores de diversos problema de saúde</i>	Como fazer uso de hormônios para “emagrecer ou ficar forte”, lista de cada um deles, quais as funções, efeitos quando a quantidade produzida não é suficiente e “como turbinar” (CT). 1º testosterona: abaixa resulta em “metabolismo lento e maior tendência a engordar e dificuldade em ganhar massa muscular”. CT: aumento de peso (gordura) diminui a produção de testosterona, consumo de álcool prejudica a produção da proteína que carrega testosterona pelo corpo. 2º GH: anabólico em massa muscular e óssea e catabólico em tecido adiposo. CT: ingestão de gorduras monoinsaturadas – “comer meio abacate pequeno antes de dormir”. 3º Estrogênio: saúde óssea, mas pode causar aumento de mamas em homens. Como controlar (CC!): acúmulo de gordura pode levar a um aumento de estrogênio (<i>transformação de testosterona em estrogênio se dá no tec adiposo?</i>). Coma repolho: ume estudo (não referenciado) dos EUA, mostrou que uma substância do repolho ajuda na eliminação de estrogênio pela urina (!). 4º Insulina: responsável pela entrada de glicose nas células, lá ela pode se transformar em glicogênio ou em gordura, no texto, no entanto essa informação no texto está: “a insulina armazena esse combustível no tecido adiposo” e “isso faz o corpo ter mais gordura do que o necessário” – de acordo com um dos colaboradores, que no caso é um endocrinologista!) (problema: se a insulina faz isso, eu que sou diabético tenho que parar de me injetar insulina!). CT: quando alimentar-se de alimentos com alto índice glicêmico, fazer eu conjunto com alimentos gordurosos ou proteicos para diminuir o efeito desse alto índice. (não explica o que é índice glicêmico). 5º Cortisol: relacionado ao estresse, quando em elevado nível pode aumentar o depósito de gordura e diminui a produção da substância que carrega testosterona (idem álcool). CC: entre outras coisas, optar por alimentos que contém nutrientes que regulam o nível do hormônio (quais??), como frango, brócolis, abóbora, café, ovo, kiwi, maracujá e água de coco. 6º Melatonina: participa na metabolização da glicose e na ação da insulina, quanto menos melatonina, maior a probabilidade de desenvolver obesidade. CT: uma vitamina de banana com aveia – fonte de triptofano base para a produção de melatonina. 7º Leptina e Grelina: os hormônios do apetite, equilíbrio entre os dois resulta em alimentação adequada. CC: comer sem distração (TV, telefone, pc) e sem pressa, alimentos de digestão lenta – estímulo da leptina. Comer de 3 em 3 h –

	<p>estímulo da grelina. 8º hormônios da tireoide: regulação de metabolismo e gasto energético. Em baixas quantidades – produção de mucopolissacarídeos – acúmulo de água = inchaço. CC: alimentos ricos em iodo, selênio e zinco e vitaminas do complexo B, ajudam a sintetizar os hormônios: peixes, algas e castanha-do-pará.</p> <p>Ao fim da matéria há um quadro alertando sobre os problemas relacionados ao abuso desses hormônios de forma exógena – sintéticos, há alerta para a possibilidade de desenvolvimento de câncer, aumento de LDL, atrofia testicular e alterações neurológicas, o espaço destinado a essas informações é menor que a foto da injeção e medicamento.</p>
--	---

Seção	Na capa
Título	Alimente sua performance
Páginas	70-75
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Daniel Navas e Lou Schuler. Com colaboradores.
Descrição da imagem	Homem fazendo flexão de braços (as duas primeiras páginas!), alimentos - porção de frutas vermelhas, garrafa de água, pão integral, macarronada. Ovos fritos, cookies, xícara de café, peixes fritos, de diferentes tamanhos e inseridos nas páginas seguintes.
Resumo Crítico	Estratégias de nutrição esportiva, com uso de alimentos e de nutrientes, e até mesmo de substâncias que não são essenciais (beta-alanina). Para emagrecer 35% das calorias de uma refeição devem ser provenientes de proteínas. Indica a cafeína (estimulante natural) para mobilizar gordura do organismo e assim queimá-la no exercícios, poupando glicogênio, cita um estudo que analisou performance com o consumo de 4,45mg de cafeína por ;quilo de peso , não exemplifica quanto isso seria em xícaras de café. Erro: hidratação durante o exercício serve para repor o estoque de glicogênio. Uma matéria muito semelhante ao boletim saúde, notas rápidas, sem indicação de referência, sobre alimentação e atividade física.

Seção	Na capa
Título	Hambúrguer levado a sério
Páginas	82-87
Foi capa?	(X)sim () não
Autoria	Renata Helena Rodrigues. Com colaboradores
Descrição da imagem	Prato de um hambúrguer
Resumo Crítico	Mostra receita de como preparar hambúrguer, com sugestões de acompanhamentos, quais carnes utilizar, em que momento temperar, entre outras

PROPAGANDAS: 12 em 100 páginas. 2 relacionadas com nutrição: página 13 – whey; 99 (contra-capa final) suplementos e alimentos ômega 3, colágeno, óleo de chia, goji berry.

Edição: Abril 2015 - “ESPECIAL PERDA DE PESO”

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 4

Detone 4kg em 28 dias

Táticas de cardápios para emagrecer na boa

Dá-lhe porco! A carne é saborosa e saudável

6 combinações de alimentos que turbinam os músculos

Sempre na MH	
Carta do editor	<p>Biritas e Flexões</p> <p>Mais da metade dos brasileiros têm gordura de sobra no corpo - tiraram este dado da onde?</p> <p>Estar em paz com a balança, além de vaidade, é questão de saúde - isto não é verdade. Um obeso sem comorbidades é mais saudável do que um magro com comorbidades.</p> <p>Evite o câncer, magros produzem menos substâncias percursoras de diversos tipos de câncer.</p> <p>Pança volumosa = aumento inflamação = dificuldade na defesa contra células tumorais</p> <p>Tubrina o sexo - aumento de gordura diminui libido e testosterona</p> <p>Garante o fôlego - aumento de gordura espreme o diafragma impedindo sua contração normal</p> <p>Melhora a qualidade do sono: “quem está acima do peso acaba tendo pescoço mais largo, o que dificulta a passagem do oxigênio e leva à apnéia”.</p> <p>Protege o fígado - esteatose hepática “infiltração de gordura no fígado”.</p> <p>Escrito por: Angélica Banhara - editora de redação.</p>
Faça contato	
Pergunte à MH	<p>Tenho dificuldades para emagrecer. Semana passada peguei um resfriado e perdi 3kg. Devo comemorar?</p> <p>José Carlos Campos - clínico geral: “qualquer perda de peso não intencional, ou seja, aquela em que o indivíduo não faz nem dieta e nem exercícios, deve ser investigada”.</p> <p>Tomo cerca de 1 litro de suco de laranja integral por dia. Isso é saudável, já que é industrializado?</p> <p>Elaine Pádua - nutricionista MH: “o suco de fruta industrializado pode ser tão prejudicial quanto o refrigerante, pois contém até 5 colheres (sopa) de açúcar em um copo (200mL)”. E ainda indica tomar sucos 100% fruta. Contudo, suco integral já equivale à 100% fruta.</p>
Vizinha	
Correria	
Beto, o barman	
Senta a bota	

Na ponta do lápis	
-------------------	--

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Aditivo para sua força: damos 6 combinações de alimentos que vão aumentar o desempenho no treino e ajudar a construir músculo"
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Fernanda Rezende, Luci Horta e Paula Crook - nutricionistas
Descrição da imagem	smoothie, apetitoso
Resumo Crítico	peixe gordo +quinoa: fonte de ômega 3 - diminui a inflamação e a fadiga (consumir após o treino) leite de amêndoas + frutas vermelhas - fibras e antioxidantes grão-de-bico + espinafre oleaginosas + iogurte whey + abacate suco de beterraba + maçã Ao sugerirem quinoa, peixe, leite de amêndoas, frutas vermelhas, whey e oleaginosas, percebemos que a revista se refere a um público de classe social mais elevada, pois são alimentos mais caros.

Título	Músculos bem temperados - "Alimentos que dão mais sabor aos pratos e melhoram os resultados"
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	não está assinado por ninguém e nem refere nenhum profissional da área da saúde
Descrição da imagem	não há
Resumo Crítico	Gengibre - Journal of Pain (EUA) - comer por 11 dias diminui dor muscular em 25% Azeite - diminui TNF-alfa (enfraquecimento e desgaste dos músculos) Cúrcuma - curcumina - crescimento celular, aumento de massa muscular esquelética Pimenta - capsaicina - faz com que nosso corpo utilize a gordura como fonte de energia

Título	Perca 4kg em 28 dias
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Vanessa Leite, nutricionista
Descrição da imagem	homem magro e musculoso, sem camisa, usando apenas um moletom aberto, luvas de boxe e pingos de suor pelo corpo.
Resumo Crítico	Cardápio: "menu anti-pança"- apesar de ter sido montado por uma nutricionista, não aponta nenhum tipo de referência: homem, 70kg, etc. Apenas orienta seguir o cardápio junto a uma atividade física. Está dividido em opções 1 e 2, com pós-treino no final, para encaixar em qualquer horário. Pouco prático, menciona algumas preparações mas não fornece receita. Utiliza muitos industrializados, como sorvete de fruta light.

Título	Abecê dos nutrientes - "Manter próstata, cérebro e coração a mil depende de sua garfada. Veja como as vitaminas e os minerais alavancam sua saúde"
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Marjorie Zoppei/ Edson Credidio, nutrólogo
Descrição da imagem	Alguns legumes bem coloridos
Resumo Crítico	Vitamina A - imunidade, mucosa do trato gastrointestinal e nasal Vitamina B12 - ativar o metabolismo, sua ausência pode estar associada à DM, inflamação e infecção. Vitamina E - próstata, cita estudo, mas impossível achar a fonte Selênio - antioxidante/cérebro/doenças neurodegenerativas Magnésio - coração Todas as vitaminas e minerais têm a descrição de suas fontes alimentares abaixo delas.

Título	Coma bem e defina o corpo - táticas e cardápios para emagrecer na boa
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Flávia Gomes, nutricionista/ Alan Aragon, nutricionista
Descrição da imagem	homem sem camisa, mostrando seus músculos. Na terceira página: alimentos apetitosos: ovos, maçã, folhas, atum cru, pão italiano e castanhas.

Resumo Crítico	<p>Na introdução, nenhum profissional da saúde é citado e é reforçada a importância de não fazer “dietas malucas”.</p> <p>1. ENTENDA SEU METABOLISMO: alimentos = combustível metabolismo = queima de combustível se ingerir menos calorias do que o necessário, o corpo utiliza gordura como fonte de energia. São utilizadas 25% das kcal de proteína para absorvê-las, 6-8% de carboidrato e 2-3% de gordura. Maior incentivo ao consumo de proteínas - um estudo é citado, porém não é referenciado. Calorias de fruta e de chocolate são iguais, porém estimulam diferentes hormônios e enzimas digestivas. Sugestão de cardápio: uma quantidade enorme de suplemento proteico (café da manhã e lanches intermediários). Fala que é um cardápio para um indivíduo acima do peso, de mais ou menos 100kg. Porém, uma pessoa medindo 1,90 e com uma grande quantidade de massa muscular não está acima do peso pesando 100kg.</p> <p>2. COMA DE TUDO 80% do menu para alimentos “de verdade” 10% para alimentos que não curte tanto (cita: rabanete, jiló, berinjela, beterraba) 10% para comer o que quiser.</p> <p>3. REGULE OS MACRONUTRIENTES proteína: 25-35% (atentar ao % de BCAA) carboidrato: 50-60% gordura: 15-25%</p> <p>4. GARANTA O APORTE DE MICRONUTRIENTES Harvard - enfatiza a importância de diferentes cores no prato, porém, não cita o estudo. Calorias diárias = peso alvo/0,45 x (horas de treino semanal + intensidade) - tiraram essa fórmula da onde???? Menú para “robusto”: “você é grande e tem muitos músculos, mas a gordura encobre”: mesmo problema: sugere que a pessoa consuma alimentos caros (camarão) e se entupa de suplementos (1 1/2 scoop/dia)</p>
----------------	---

Título	Programe seu corpo para secar
Páginas	
Foi capa?	(<input type="checkbox"/>) sim (<input checked="" type="checkbox"/>) não
Autoria	Daniel Balsa e Mike Roussel
Descrição da imagem	um boneco, do sexo masculino, mais cheinho, com tachinhas e fios ligados. Na terceira página o mesmo boneco, porém, mais magro e com músculos na barriga aparentes.

Resumo Crítico	<p>1. FAÇA DA PROTEÍNA SEU APERITIVO pois ela é construtora de músculos e produtora de hormônios reguladores da perda de peso. Estudo: quem tomou shake de 10g de whey antes do café da manhã e do jantar perdeu 73% mais gordura em 12 semanas do que aqueles que tomam apenas a bebida sem proteína. Que bebida é essa? Todos tinham o mesmo IMC? Praticavam atividade física? Enfatiza que o consumo incorreto de proteína acarreta em problemas nutricionais e orienta procurar nutricionista SE for tomar mais que 2x 10g de whey/dia.</p> <p>2. INIBA OS ATAQUES DE GULA fome incontrolável estimula o consumo de carboidratos de alto índice glicêmico. Cita pesquisa de Harvard, porém, é impossível achar o artigo. Tática: se alimentar de 3 em 3 horas e incluir fibras</p> <p>3. ALIMENTE AS BACTÉRIAS BOAS microbiota de obesos é diferente da dos magros. Cita estudo da UNICAMP, porém, também não referencia. Tática: probióticos: iogurte e leite fermentado/fibras prebióticas.</p> <p>4. USE OS EXERCÍCIOS PARA TURBINAR A QUEIMA DO AÇÚCAR “a atividade física favorece que o açúcar seja usado como combustível ao invés de estocado como banha”</p> <p>5. CONSTRUA MÚSCULOS ENQUANTO ESTÁ DORMINDO a absorção de proteína continua normal no organismo mesmo durante o sono e é aumentada em 22% se consumir algo proteico antes de dormir. Tática: lanche rico em proteína 15 minutos antes de dormir.</p>
----------------	---

Título	Dá-lhe porco
Páginas	
Foi capa?	<input checked="" type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não
Autoria	
Descrição da imagem	uma tábua de madeira, em formato de porco, com um pedaço aparentemente magro da carne em cima, grãos de sal, uma fatia de limão, duas facas e um ramo de alecrim

Resumo Crítico	<p>Segundo a FAO, a carne suína é menos consumida do que aves e bovinas. Segundo a USDA, nela existem 15 cortes magros e o porco deve ser incluso no cardápio por ser criado de forma saudável, a carne ser tão magra quanto a do frango, ter grande aporte de minerais e ser fonte de proteína de alto valor biológico.</p> <p>Pag. 4: imagem do porco com seus cortes</p> <p>Pag. 5: receita de lombo ao brócolis com molho de iogurte (foto apetitosa)</p> <p>Pag. 6: arroz com lascas de pernil (foto menos apetitosa)</p>
----------------	--

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Saúde
Título	Seus olhos estão embaçados
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	
Descrição da imagem	
Resumo Crítico	Motivo 5: Glicose alta - Diabetes - aumento de glicemia pode prejudicar o cristalino e diminuir a sensibilidade da córnea.

Edição: Maio 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 1

Whey sem erro: tire as dúvidas sobre o suplemento e turbine os músculos

Sempre na MH	
Carta do editor	
Faça contato	
Pergunte à MH	<p>“Minhas ressacas pioraram muito de uns tempos para cá. Elas pioram com a idade?”</p> <p>sim, com o passar dos anos a metabolização do álcool pelo organismo se torna mais lenta - José Carlos Campos Velho, medico clinico geral.</p> <p>“Costumo ter azia e queimação durante os treinos. Isso indica alguma disfunção ou tem a ver com minha alimentação pré-treino?”</p> <p>André Ibrahim David, médico gastroenterologista: o ideal é malhar duas horas após grandes refeições e uma hora após os pequenos lanches. Antes do treino evite: leite, frutas ou sucos ácidos, cafés, refrigerantes, frituras, carnes gordurosas ou doces.</p>
Vizinha	
Correria	
Beto, o barman	
Senta a bota	
Na ponta do lápis	

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim Nutrição
Páginas	1
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	
Descrição da imagem	Latas de molho/massa de tomate

Resumo Crítico	<p>SANGUE BOM Universidade de Delaware (EUA) - consumir potássio inibe o endurecimento de veias e artérias - OMS = 3,5g/dia.</p> <p>UNIVERSIDADE DE JOHNS HOPKINS - café melhora a memória</p> <p>THE JOURNAL OF NUTRITION - homens que consomem 31g de fibras/dia têm redução no risco de câncer de próstata.</p> <p>A FORÇA DO FRANGO Estudo chinês: quem consome 2 ou mais porções de frango por semana tem 31% de possibilidade de não sofrer de câncer hepático.</p> <p>HAMBURGUER PÓS-TREINO Universidade de Montana (EUA) - ciclistas que consumiram hambúrguer e batata frita 90 minutos após o treino tiveram recuperação de estoque de glicogênio muscular e da capacidade física igual ao de quem consumiu suplemento.</p>
----------------	---

Título	Pôster: ganhe costas largas
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Thaís Peixoto, nutricionista
Descrição da imagem	chia, cottage, abacate e castanhas do pará (no menu) homem de perfil, com costas largas (na primeira página)
Resumo Crítico	Banquete de energia: dois tipos de cardápio com duas opções de desjejum cada, uma para secar e a outra para ganhar massa. As opções dos cardápios não são equivalentes: no grupo secar - uma opção tem muito mais proteína do que na outra, enquanto que na outra tem uma fruta que não tem na primeira. + 2 opções de pré e pós-treino, sendo uma para queimar gordura e a outra para ganhar músculos

Título	Doce energia: troque o açúcar refinado por sabores mais nutritivos e garanta saúde e sabor sem culpa.
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Carla Cotta, nutricionista/

Resumo Crítico	<p>MS = brasileiro consome 55kg de açúcar por ano.</p> <p>Açúcar mascavo: obtido da cana mas não passa por refinamento: aumento do aporte de nutrientes (magnésio e ferro)</p> <p>ponto negativo: umidade alta = proliferação de fungos</p> <p>receita: bolo de maçã com canela</p> <p>Açúcar Demerara: também vem da cana e passa por um refinamento leve.</p> <p>Mesmas vitaminas e minerais do mascavo, porém, o sabor é mais leve.</p> <p>ponto negativo: menor poder adoçante do que o refinado, o que faz com que você coloque maior quantidade dele.</p> <p>receita: creme brûlée de cumaru</p> <p>Açúcar de coco: fonte: flores das palmeiras. Também é fonte de vitaminas e minerais. Tem o mesmo poder adoçante do comum e não passa por refinamento, o que lhe garante baixo índice glicêmico.</p> <p>ponto negativo: preço</p> <p>Melado: caldo mais bruto da cana de açúcar - alto teor de ferro</p> <p>ponto negativo: difícil de encontrar e não é recomendado para cozimento.</p> <p>receita: brownie de chocolate com sorvete de creme.</p> <p>Agave: extraído da agave - um cacto de origem mexicana, com poder adoçante bem maior do que os derivados da cana, por isso, utiliza-se em menor quantidade. Pode ser utilizado com frutas e para cozinhar.</p> <p>ponto negativo: alta concentração de frutose = aumento da gordura visceral e do risco de doenças cardíacas</p> <p>receita: bolo de cenoura.</p>
----------------	---

Título	Coma bem, sem deslizes
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Daniel Navas e Tom Banham, colaboração de nutricionistas
Descrição da imagem	casca de uma banana

Resumo Crítico	<p>FICAR LONGOS PERÍODOS SEM SE ALIMENTAR o organismo passa a economizar calorias ao invés de gastá-las, desacelerando o metabolismo e fazendo com que você engorde</p> <p>EXTINGUIR GLÚTEN E LACTOSE DA DIETA enfatiza para retirar glúten e lactose apenas se intolerante e descartar os alimentos refinados.</p> <p>CORTAR TOTALMENTE O CARBOIDRATO priva seu corpo de energia. Mantenha as versões integrais</p> <p>LIMAR FONTES DE GORDURA DO PRATO gorduras insaturadas - produção hormonal, metabolismo e transporte de vitaminas. "Para perder peso corte as saturadas"</p> <p>COMER MUITO A NOITE encher o prato de carboidrato no jantar gera acúmulo de energia, que se não for queimada vira banha. (Só CHO?)</p> <p>Tá na mão: produtos para saciar a fome: A Tal da Castanha e Beanitos Original Black Bean.</p>
Título	Proteína sem dúvida
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não - "Whey protein sem erro: tire suas dúvidas sobre o suplemento e turbe os músculos"
Autoria	Luca Couto, com colaboração de nutricionistas
Descrição da imagem	halter, toalha, coqueteleira e um medidor de whey
Resumo Crítico	Foram feitas 13 perguntas pelos leitores e respondidas por especialistas. Algumas gafes foram cometidas, como: recomendação de 1,2-1,8g/kg: baseado em que? leitor diz que tem gases ao tomar whey e pergunta como evitá-los, nutricionista recomenda que ele tome água???, quando leitor pergunta se aquecer a proteína prejudica o produto, profissional responde que não, quando o correto é sim: desnatura as proteínas e elas perdem valor biológico. Quando é perguntado se é melhor misturar whey com água ou com leite, o nutricionista responde que depende do objetivo, se for emagrecer, deve-se misturar com água. A resposta está errada, no leite tem caseína, que tem velocidade de absorção menor que a do whey. Depois disso, são expositas 10 marcas diferentes de whey.
Título	15 razões para se enfiar na cozinha
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Rachel Campello e Paul Kita
Descrição da imagem	fotos das receitas

Resumo Crítico	matéria especifica alguns motivos para o homem cozinhar e lhes ensina algumas receitas.
----------------	---

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	
Título	
Páginas	
Foi capa?	()sim () não
Autoria	
Descrição da imagem	
Resumo Crítico	

Edição: Junho 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 2

Carne dentro de casa com pegada de churrasco

Porque vale a pena apostar nos orgânicos

Sempre na MH	
Carta do editor	
Faça contato	
Pergunte à MH	
Vizinha	
Correria	
Beto, o barman	
Senta a bota	
Na ponta do lápis	

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim de nutrição
Páginas	1
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	
Descrição da imagem	Bactérias tipo bastonetes verdes, coisas gordas: refrigerantes, onion rings, hambúrguer e sorvete.
Resumo Crítico	ATAQUE O IOGURTE explicam as razões para consumir o iogurte e seus benefícios. Aponta 3 bactérias boas em uma tabela, mostrando benefícios, sua ação e em qual iogurte encontrá-la - forma indireta de propaganda? JÁ PARA A COZINHA cita estudo que fala que quanto mais tempo o homem passa no fogão, mais saudável é a alimentação dele. Não referencia estudo. SMARTPHONE PODE ENGORDAR VOCÊ exposição à luz azul do celular = aumento de apetite.

Título	Pôster: defina o corpo em 30 minutos
Páginas	

Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Giovana Müller, nutricionista
Descrição da imagem	frutas vermelhas, aveia, refeição pronta, arroz com lentilha em grãos
Resumo Crítico	4 receitas: -shake de frutas vermelhas - banana assada com aveia e canela - frango em cubos com gengibre - arroz integral com linhaça, lentilha e peixe

Título	Perda de peso: vença a briga contra a balança
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	
Descrição da imagem	antes e depois de Leonardo.
Resumo Crítico	Conta a história de Leonardo, que secou 40kg. Quanto à alimentação, ele incluiu alimentos integrais e cortou a farinha branca. Aumentou a ingestão de verduras, legumes e proteína. Prepara a refeição para levar para o trabalho. Receita de panqueca de pasta de amendoim.

Título	Fit aos 50!
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Luca Contro
Descrição da imagem	Foto de antes e depois do leitor
Resumo Crítico	Não fala quem montou o cardápio de Alex, mas cita Elaine Pádua, nutricionista MH nos comentários. Matéria dividida em duas partes, uma referente aos treinos e a outra referente à alimentação denominada “cardápio na medida”. Não mostra um cardápio em si, mas alguns “trunfos” para driblar mudanças ocorridas no organismo por conta da idade e ganhar músculos, como: antioxidantes (aumento de radicais livres por conta da idade e da atividade física), cálcio e magnésio: perda óssea, proteína: minimiza a perda de MME e aumenta saciedade, potássio: diminuir retenção hídrica. Todos exemplos acima tem referências de alimentos aonde encontrá-los.

Título	Comida boa e com a barra limpa
Páginas	4

Foi capa?	(x)sim () não - Por que vale a pena apostar nos orgânicos
Autoria	
Descrição da imagem	pág. 1: alimentos crus como peixe, espargos, ovo, couve-flor, alho e limão pág. 2: prato montado com os alimentos crus da página 1 (+receita)

Título	Proteína e muito mais
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Daniel Navas
Descrição da imagem	diversos tipos de cogumelos
Resumo Crítico	Universidade de John Hopkins (EUA) - pessoas que substituiram a carne por 200g de fungo em pelo menos 3 refeições semanais, durante 1 ano, tiveram melhor resultado em emagrecimento e ganho de massa do que quem não comeu cogumelos. Sem referência bibliográfica. - contribui para o controle de pressão arterial - melhora nos marcadores inflamatórios - fibras glucanas e protoglucanas - aminoácidos Portobello, champignon, shimeji, shiitake e funghi: explica todos as propriedades de cada tipo de cogumelo e a quantidade de proteína em cada um.

Título	Reduza os danos do cigarro
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	
Descrição da imagem	chama/brasa

Resumo Crítico	<p>reportagem para quem não pretende parar de fumar saber como reduzir os danos do cigarro no organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - foque em frutas e hortaliças: são antioxidantes e o cigarro produz radicais livres - evite rangos ricos em gordura e açúcar: estresse metabólico <p>Menu pró-saúde: achei pouco calórico e não voltado para homens pela falta de praticidade, como por exemplo, a vitamina no lanche da tarde.</p>
----------------	--

Título	Parece churrasco, mas é quase
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	
Descrição da imagem	filé de carne mal-passado, alho, alecrim e sal grosso. Parece apetitoso (tudo em cima de uma madeira, parecendo uma tábua) pág 3: corte de carne em cima de uma mesa de madeira com um molhinho do lado
Resumo Crítico	A reportagem fala sobre: os cortes ideias limpar bem a peça antes de assar como deve estar a grelha produtos a serem usados na carne + 2 receitas, uma na panela de pressão, outra na frigideira/assadeira.

Edição: Julho 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 2

- Construa seu tanque - 8 exercícios + menu para definir o abdome
- 101 alimentos saudáveis e práticos, direto do supermercado

Sempre na MH	
Carta do editor	Está mais fácil comer direito “A gente é o que a gente come”- aumento do número de pessoas interessadas em se alimentarem melhor x aumento da correria do dia-a-dia e do tempo que se passa na rua. MH foi atrás do que há de mais saudável e apetitoso nas gôndolas dos mercados - chamada para a matéria 101 Melhores Alimentos para o Homem.
Faça contato	
Pergunte à MH	Li que a ausência de vitamina C no organismo pode causar mal hálito. Porém, quando em excesso, pode causar o envelhecimento precoce da pele. Isso é verdade? Isabela Rosier Olimpio Pereira, professora de farmácia e nutrição no Mackenzie - Escorbuto (doença não é mais frequente), o excesso pode causar cálculos renais. Quanto ao envelhecimento precoce da pele, ela relata não haver estudos para tanto. A deficiência de quais hormônios está associada ao acúmulo de gordura e a dificuldade de perder peso? Guilherme Corradi, medico do esporte - interferem no peso: déficit de GH, alto nível de cortisol, resistência à leptina, insuficiência dos hormônios tireoidianos, resistência à insulina e baixa testosterona. Mas na maioria das vezes, a disfunção não é a maior causa do problema, mas sim alimentação errada e falta de atividade física.
Vizinha	
Correria	
Beto, o barman	
Senta a bota	
Na ponta do lápis	

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim Nutrição
Páginas	1
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	
Descrição da imagem	Uma beterraba, aparentemente cozida, porém, ainda com casca e broto. 1/2 cebola.

Resumo Crítico	<p>Uma Rasteira na Hipertensão Um nitrato natural da beterraba ajuda no combate à pressão alta. Segundo estudo britânico, 1 copo de suco de beterraba durante um mês = melhora na doença. Não curte suco, coma duas beterrabas cruas raladas. Crítica 1: não há nenhum tipo de referência do estudo. Crítica 2: quem come 2 beterrabas inteiras cruas? A quantidade de beterraba no suco é a mesma?</p> <p>O mar está para peixe Estudo chinês constatou que pescados ajudam a prevenir câncer de fígado em 18%. Para cada refeição servida com peixe por semana, sua chance de câncer cai em 6%. Crítica 1: não há nenhum tipo de referência do estudo. Crítica 2: predisposição genética é o maior fator para o desenvolvimento de qualquer tipo de câncer.</p> <p>433 é o número de calorias exatas que um homem consome nos dias em que ingere bebidas alcóolicas, segundo pesquisa publicada no The American Journal of Clinical Nutrition</p> <p>Estômago Blindado Pesquisa italiana: pessoas que consomem duas cebolas por semana têm 41% menos chance de desenvolver câncer de estômago. Todos os alimentos da família Allium têm organossulfatos, componente capaz de combater fungos e bactérias Crítica 1: não há nenhum tipo de referência do estudo. Crítica 2: se todos os componentes da família Allium contem esse composto, não há a necessidade de consumir apenas a cebola. Crítica 3: o que fungos e bactérias têm a ver com câncer?</p> <p>Saúde Engrenada Estudo holandês; foram testadas 8 variedades de sucos pasteurizados e integrais para descobrir qual tem a maior quantidade de antioxidantes fenólicos Crítica 1: não há nenhum tipo de referência do estudo.</p>
----------------	---

Título	Foco contra a magreza
Páginas	1
Foi capa?	(<input type="checkbox"/>) sim (<input checked="" type="checkbox"/>) não
Autoria	Daniel Navas
Descrição da imagem	Antes e depois de Aécio Torres Mendes, que no início era bem magro e depois se tornou musculoso

Resumo Crítico	Matéria da seção fitness da revista conta a história de um homem de 29 anos, que passou dos 57kg aos 79kg. Na parte de Menu Ajustado, conta que o leitor passou a comer porções maiores e que preparava a comida em casa. Também tomava suplementos indicados por nutricionista: bcaa, whey, massa, creatina, glutamina e um pré-treino. A matéria não recomenda orientação nutricional para ajuste de alimentação ou introdução de suplementos. É importante enfatizar que a conduta é individual e não se aplica a todos os leitores.
----------------	---

Título	Mostre o tanque - Abasteça seus músculos
Páginas	Pôster - 4 páginas
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Bianca Santos Giacomini - nutricionista academia BioRitmo
Descrição da imagem	Opção 1 do cardápio: aveia, castanha do Pará, brócolis, mamão, iogurte, cacau em pó e berinjela. Opção 2 do cardápio: lascas de gengibre, mix de frutas secas, lentilha crua, banana, água de coco, queijo minas frescal e cenouras baby.
Resumo Crítico	O cardápio é dividido em duas opções de café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, pré-treino, pós-treino e jantar. O cardápio está bem montado, é fácil de ser seguido e as opções 1 e 2 são equivalentes.

Título	Comer bem é sopa
Páginas	3
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Rachel Campello
Descrição da imagem	um bowl de sopa de beterraba com uma parte branca por cima e salsinha picada + 1 colher, que parece ser de prata.
Resumo Crítico	Na introdução fala-se que as sopas passaram de comidas que curavam gripes e outros males para comidas gourmet de vários restaurantes. Além disso, são dadas quatro receitas de sopa: sopa de beterraba agri doce, canja de galinha a moda chilena, sopa de feijão-branco com couve e sopa chinesa de carne com macarrão. Embaixo de cada receita há uma parte: o sustento para saúde, onde fala das qualidades nutricionais de cada ingrediente das sopas.
Título	Mergulhe nesta idéia
Páginas	1

Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Daniel Navas
Descrição da imagem	Morango sendo mergulhado no chocolate
Resumo Crítico	Matéria apresenta receitas de fondue aliadas à dieta: vegano, queijo light e avelã proteica. As receitas parecem ser apetitosas. Vale a intenção de aumentar a quantidade de proteína no de avelã ao acrescentar o whey. Porém, ao aquecer-lo, a proteína desnatura e perde um pouco do seu valor biológico.

Título	Sentimentos e emoções interferem no bom funcionamento intestinal - alimentos aliados Seção saúde
Páginas	3
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Raquel Medeiros
Descrição da imagem	Duas fechaduras de banheiros, uma escrito livre e na outra escrito ocupado
Resumo Crítico	Ficar longe de alimentos refinados, gorduras saturadas. Estudo Critish Journal of Sports Medicine - iogurtes e bebidas fermentadas fortalecem o sistema imunológico. Na minha opinião, havia muito mais para se falar, como, desbiose, alimentos probióticos, prebióticos e simbióticos. Além disso, o estudo mais uma vez mencionado não foi referenciado.

Título	Onde há fumaça, há encrenca Seção saúde
Páginas	1
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	Homem correndo com máscara de gás
Resumo Crítico	Alimentação certeira: comer alimentos ricos em vitamina C e ácido fólico. Menciona estudo da Escola de Medicina Johns Hopkins que com esses alimentos pode ser inibida a irritação da mucosa nasal.
Título	Ação turbinada - Estilo + cuidados pessoais
Páginas	3
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Marjorie Zoppei
Descrição da imagem	vários produtos de cabelereiro, como tesoura, pente, loções, cremes.

Resumo Crítico	Vitamina A - combate a acne, estimula pigmentação em vitiligo e prolonga bronzeamento. Vitaminas do complexo b - hidratam a pele Vitamina C - manchas, rugas, flacidez - deixa a pele uniforme Vitamina E - retarda o envelhecimento biológico e mantém a pele com mais viço
----------------	---

Título	Rumo a um corpo novo
Páginas	6
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	Rodrigo Sangion - 3 fotos dele, em apenas uma ele está com camisa. Em todas as outras mostra seu tanquinho
Resumo Crítico	Matéria conta como o educador físico passou a ser campeão fisiculturista. Na parte menu-forte, mostra alguns alimentos que fazem parte do cardápio dele: batata-doce: carboidrato de baixo índice glicêmico Aveia: betaglucana - melhora sistema imunológico e é fonte de energia para atividade física aspargos: ricos em vitamina C - reduz cortisol Couve-flor: reduz estrogênio e aumenta testosterona Brócolis - mesma coisa Abobrinha: magnésio - fundamental na contração muscular e aumenta testosterona Carne bovina - l-ornitina, aumenta a produção de GH. Matéria legal, porém, se pararmos para pensar, ele está indicando o consumo de alimentos in natura e nenhum industrializado. Então, porque não fazer uma matéria enfatizando isso ao invés de apenas apontar os benefícios de cada alimento?

Título	Os 101 melhores alimentos para o homem
Páginas	9
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Camila do Bem
Descrição da imagem	Uma sacola de mercado de papelão, escrito os 101 melhores alimentos para o homem em letras garrafais. + 1 foto de cada alimento industrializado descrito
Resumo Crítico	São descritos os benefícios de cada alimento, quantidade de calorias, carboidratos, proteínas, fibras e sódio. Matéria legal, porém, algumas questões podiam ser melhor exploradas, como: ensinar os leitores a ler tabela nutricional e lista de ingredientes nos rótulos das embalagens.
Título	Vença a guerra da perda de peso

Páginas	6
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Luca Contro/ Ed Chipperfield
Descrição da imagem	mistura de alguns alimentos com equipamentos de musculação. Imagem abstrata, difícil de descrever
Resumo Crítico	<p>1. Motivação</p> <p>2. Campo Minado: dicas sobre compras nos supermercados: foque no necessário, não vá as compras com fome, não olhe para guloseimas na boca do caixa, prefira os estabelecimentos menores, estabeleça um dia fixo para ir as compras e vá sozinho.</p> <p>3. Mantimentos: melancia, ovo, pimenta vermelha, aveia e gengibre - cita estudos que apontam alguma substância benéfica em cada alimento, porém, os estudos não são referenciados. Ensina o que é e a analisar o índice glicêmico de cada alimento.</p> <p>4. Munição: proteína - ajuda na construção e manutenção dos músculos (quanto mais mme, maior a tmb) e como demora mais para ser digerida, ela dá saciedade por mais tempo.</p> <p>5. Treino</p>

Título	O poder do café
Páginas	6
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	13 xícaras com diferentes tipos e colorações de café
Resumo Crítico	<p>Associação Brasileira da Indústria do Café (Abic) - a bebida está presente na rotina de 97% dos brasileiros.</p> <p>Fatores que determinam as características da bebida como a torra e a tiragem, estudos diversos indicam que o consumo de café está relacionado com a prevenção de cânceres, doenças intestinais, doenças cardíacas, respiratórias, etc.</p> <p>Funções:</p> <p>cafeína: estimulante, termogênica, melhora cognição, sinal de alerta, melhora do fluxo sanguíneo no pênis. Além disso, ensina a preparar um bom café e na seção “sem tiros pela culatra” fala sobre cuidados que você deve ter para que o café não deixe de ser benéfico, como: evite exageros, mais de 400mg de cafeína por dia pode causar ansiedade, tensão, nervosismo e insônia; não deve tomar café de estômago vazio pois a cafeína estimula a hipoglicemia.</p>

Edição: Agosto 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição: 4

Sarado em 90 dias: perca peso, ganhe massa e defina os músculos - seque gordura - fase 1

Derrubamos os mitos sobre a cerveja

Proteína fácil: 27 jeitos de fazer o frango

Os alimentos que causam alergia

Sempre na MH	
Carta do editor	
Faça contato	
Pergunte à MH	<p>“tomo whey protein com dextrose logo após o treino. Cerca de 30 minutos depois, como refeição sólida. Com esse intervalo de tempo prejudico a absorção da proteína?”</p> <p>Rogerio Oliveira, nutricionista: 30 minutos após o treino = suplementação/1h após o treino = refeição sólida (Aumento de proteína e diminuição de lipídeos). Explica a diferença entre whey concentrado, isolado e hidrolisado.</p>
Vizinha	
Correria	
Beto, o barman	
Senta a bota	
Na ponta do lápis	

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Pôster: rumo ao seu novo shape: seque gordura, ganhe massa e defina os músculos em até 3 meses
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	1/2 corpo de um homem sem camisa segurando um halter que parece pesado na posição de uma rosca direta.
Resumo Crítico	Menu anti-pança elaborado por Andrea Zaccaro, nutricionista esportiva. Dividido em opções 1 e 2, cada opção com uma foto de preparação referente ao indicado pela nutricionista. Não há nenhum tipo de indicação de público ao qual se refere o cardápio. Em geral, é um cardápio bem fácil de seguir e adequado ao público masculino.

Título	Boletim de Nutrição
Páginas	1
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	
Descrição da imagem	Uma taça de vinho? Ou um copo de refrigerante bem avermelhado? Ou uma bebida/coquetel?
Resumo Crítico	<p>BEBA COM MODERAÇÃO European Journal of Nutrition: tomar refrigerante com frequencia aumenta o risco de câncer no fígado. Açúcar é absorvido muito rápido e transformado em gordura, acarretando em problemas no órgão.</p> <p>CEREAL ANTICOLESTEROL Pesquisadores em Harvard descobriram que comer 1 colher (sopa) de aveia por dia diminui em 20% o risco de morte por doenças cardíacas. (Sem referência)</p> <p>SEMENTE DE BONS FRUTOS Flavonoides presentes no cacau dilatam as veias e contribuem para preservar a saúde dos vasos sanguíneos.</p> <p>MINISTÉRIO DA SAÚDE - 29% das pessoas consomem frutas e verduras 1x/dia quando o ideal seriam 3x.</p>

Título	Um brinde de verdade
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não - Derrubamos os mitos sobre a cerveja
Autoria	Bruno Acioli
Descrição da imagem	vários copos, meio cheios/meio vazios, de diversos tipos de cerveja.
Resumo Crítico	A reportagem é bem legal e bem técnica. Conta alguns mitos sobre a cerveja, como a de garrafa é melhor que a de lata, quanto mais gelada é melhor, que a cerveja deitada gela mais rápido, que quanto maior o colarinho melhor a cerveja, etc.

Título	Energia que vem do prato
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Daniel Navas
Descrição da imagem	imagens de carboidratos mais consumidos pelos brasileiros: arroz, trigo, milho e batata
Resumo Crítico	A reportagem apresenta os prós e os contras de cada um desses alimentos. É toda escrita por nutricionistas e, na minha opinião, as opiniões estão corretas e são relevantes.
Título	27 maneiras de comer frango
Páginas	

Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Rachel Campello e Michael Rulman
Descrição da imagem	Um frango assado e fotos das preparações
Resumo Crítico	São 27 receitas com frango de todos os jeitos: assado, refogado, grelhado. Matéria bem legal, pois o frango é uma proteína de alto valor biológico relativamente barata.
Título	De bandeja: vantagens e desvantagens de planos alimentares mais famosos do mundo.
Páginas	
Foi capa?	()sim () não
Autoria	Juliana Vaz e Gabriele Geiser
Descrição da imagem	Tem uma foto de um prato de cada tipo de dieta
Resumo Crítico	A reportagem aborda 4 tipos de dietas: Logi, Clean Eating, Paleo e Vegan, explicando para que serve cada tipo de dieta, como surgiu e quais alimentos se encaixam em cada modalidade. Apesar de cada uma ter um surgimento diferente, duas dietas são muito parecidas: LOGI e PALEO, incluindo nelas praticamente os mesmos grupos alimentares, porém, com fontes de alimentos diferentes. PALEO: prevalência de todo e qualquer tipo de gordura e proteína LOGI: prevalência de todo tipo de proteína e gorduras boas, excluindo as saturadas. Faltou isso ser explicado e exemplificado nos cardápios.
Título	Não se alimente com o seu inimigo
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não - Os alimentos que causam mais alergia
Autoria	
Descrição da imagem	Sim, de cada um dos alimentos que causam mais alergia: leite, ovo, glúten, castanhas, amendoins, corantes e pimentas
Resumo Crítico	Matéria muito interessante e técnica, que explica quais são os sintomas da alergia, a diferença entre alergia e intolerância, quais são os alimentos mais alergênicos e porquê eles são os mais alergênicos.

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Fitness
Título	Mdança nos hábitos e no shape
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	

Descrição da imagem	Foto de antes e depois e de um açaí, que tem a receita no final.
Resumo Crítico	Conta a história de um leitor que perdeu 31kg. “Menu Repaginado”: trocou pizza, chocolate e refrigerante por carnes magras, vegetais e carboidratos integrais. Foi acompanhado pela nutricionista Daniela Bastos.

Seção	Saúde
Título	Bora apimentar a vida?
Páginas	
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Contribuição de um endocrinologista e um ecologista
Descrição da imagem	pimenta dedo-de-moça
Resumo Crítico	as pimentas são de dois gêneros: capsicum e piper. Tem alguns poderes aliados à saúde e nutrição, como: matar os patógenos mais comuns dos alimentos, melhora no desempenho sexual, fitoquímicos com ação termogênica, antiinflamatória e de melhora de dor. Reportagem técnica e bem escrita.

Edição: Setembro 2015

Capa - Número de chamadas com o tema nutrição/alimentação: 2

17 estratégias de nutrição para ter melhor desempenho no exercício Hambúrguer - o guia para fazer o lanche perfeito

Sempre na MH	
Carta do editor	Título: sem dieta e sem complicações. Resumo: Reportagem serve como chamada e resumo das matérias que estão por vir na edição. Angélica, a editora comenta que a revista não usa a palavra dieta em seus conteúdos pois a mesma tem um sentido restritivo, a revista opta por compartilhar orientações que são consenso entre nutricionistas, como: estimular o consumo de frutas e hortaliças, farinha integral e passar longe de doces e gorduras.
Faça contato	
Pergunte à MH	Qual a melhor forma de des cristalizar o mel? Pode usar o microondas? - segundo a nutricionista consultada: não. Qual o melhor horário para almoçar quando se treina no horário destinado para essa refeição? Antes ou depois? - de acordo com a nutricionista consultada: depois, mas com um lanche reforçado antes. Como fazer para aumentar os músculos, mesmo já consumindo suplementos - de acordo com o educador físico pode haver um déficit de calorias, consultar um nutricionista
Vizinha	
Correria	
Beto, o barman	
Senta a bota	
Na ponta do lápis	

Seção nutrição (1 ficha por matéria):

Título	Boletim Nutrição - nome da seção
Páginas	20
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	Porco saindo em uma poça de lama preta
Resumo Crítico	Os estudos científicos presentes na reportagem não são identificados pelo local de realização ou pela revista, até mesmo pelo autor, em um deles. Notas superficiais, a imagem do porco ocupa a maior parte da página na qual as notas estão. Não como achar o estudo (referência). 1 ^a uso de cerveja para temperar alimentos diminui teor de compostos cancerígenos (antioxidantes combatem hidrocarbonetos aromáticos) - indica uma receita de molho à base de cerveja. 2 ^a quantos homens leem rótulo de alimentos. 3 ^a qual dieta é mais interessante: restringir carboidratos ou lipídios.

Título	Pronto da noite para o dia
Páginas	42 e 43
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Marjorie Zoppei. Com colaboradores
Descrição da imagem	Dois copos de overnight oats. Mistura de cereais, iogurte e frutas
Resumo Crítico	Indica 5 preparações do lanche e, baseado em seus ingredientes, justifica "por que faz bem" - informações do tipo: auxilia na produção de colágeno, toxinas do organismo são liberadas, ajuda no tratamento da depressão e estresse.

Título	Comida boa direto do freezer
Páginas	44
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores
Descrição da imagem	Um ramo de brócolis inserido em um cubo de gelo
Resumo Crítico	Texto incentiva o consumo de produtos congelados, mas com ressalvas - não optar por pratos prontos, mas por vegetais congelados que poderão ser transformados em sucos ou receitas. Já os pratos prontos não são indicados por possuírem alto teor de sódio e de gordura saturada. Até mesmo vegetais enlatados são indicados, mas para diminuir o teor de sódio dos mesmos - deixar de molho em água, depois de drenados. Achei a reportagem bem interessante pela praticidade por se tratar de uma revista destinada ao público masculino.

Título	Ganhe uma PAN	Cada de nutrientes
Páginas	45	
Foi capa?	()sim (x) não	
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores	
Descrição da imagem		
Resumo Crítico	Apresentação de alimentos não convencionais (plantas alimentícias não convencionais - PAN), descrição da planta, como quais as vantagens de consumi-las e indicação de melhores receitas.	

Título	
Páginas	
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Não declarada
Descrição da imagem	
Resumo Crítico	

Outras seções (1 ficha por matéria):

Seção	Fitness
Título	Músculos em ação
Páginas	41
Foi capa?	()sim (x) não
Autoria	Gabriel Bentley. Com colaboradores
Descrição da imagem	Antes e depois de um leitor. Detalhe: o antes do leitor “gordinho” não é tão gordinho assim
Resumo Crítico	Mostra a mudança de peso e forma do corpo de um estudante paraense. Na parte de nutrição ele comenta que diminuiu o consumo de bebida alcoólica. Uma nutricionista acrescenta a necessidade de aumento da ingestão calórica associada aos exercícios e recomenda fontes ideais de calorias. Uma receita de torta de frango com purê de batata e aveia é apresentada como fonte de nutrientes para aumento dos músculos.

Seção	Na capa
Título	Menu que dá músculo
Páginas	Pôster interno. Entre 18 e 19.
Foi capa?	(x)sim () não
Autoria	Andrea Zaccaro - vice-presidente da associação brasileira de nutrição esportiva
Descrição da imagem	

Descrição da imagem	relógios com os horários e um exemplo de alimento a ser consumido nesse horário.
Resumo Crítico	Cardápio para um homem de 75kg que malha à noite. Cardápio com 8 refeições, composto por alimentos simples, de fácil aquisição, tanto quanto ao preço como facilidade de encontrar, o mais caro, talvez, seja o punhado de castanhas do lanche da tarde 1. No lanche pré-treino há indicação do consumo de pão branco, orientação em desacordo com a carta do editor que sugere a substituição dos carboidratos refinados por fontes integrais. Além disso, se faz presente, mais uma vez, a supervalorização da proteína.

Seção	Na capa
Título	Alimente sua performance
Páginas	70-75
Foi capa?	(x) sim () não
Autoria	Daniel Navas e Lou Schuler. Com colaboradores.
Descrição da imagem	Homem fazendo flexão de braços
Resumo Crítico	Estratégias de nutrição esportiva, com uso de alimentos e de nutrientes, e até mesmo de substâncias que não são essenciais (beta-alanina). Para emagrecer 35% das calorias de uma refeição devem ser provenientes de proteínas. Indica a cafeína (estimulante natural) para mobilizar gordura do organismo e assim queimá-la no exercícios, poupar glicogênio, cita um estudo que analisou performance com o consumo de 4,45mg de cafeína por ;quilo de peso , não exemplifica quanto isso seria em xícaras de café. Erro: hidratação durante o exercício serve para repor o estoque de glicogênio. Uma matéria muito semelhante ao boletim saúde, notas rápidas, sem indicação de referência, sobre alimentação e atividade física.

Seção	na capa
Título	Hambúrguer levado a sério
Páginas	82*87
Foi capa?	(x) sim () não
Autoria	Renata Helena Rodrigues. Com colaboradores
Descrição da imagem	hambúrguer
Resumo Crítico	Mostra receita de como preparar hambúrguer, com sugestões de acompanhamentos, quais carnes utilizar, em que momento temperar, entre outras