

### **Jornal da Família 15/07/2001 - Por Márcia Cezimbra**

“Já a endocrinologista e geriatra Odilza Vital diz que alimentos e líquidos quentes estimulam a sensação de saciedade, principalmente quando ingeridos antes das refeições principais. É uma boa opção para combater as modificações que ocorrem no organismo durante o inverno e que facilitam o ganho de peso, como maior produção de hormônios e acúmulo de energia.

A médica explica que líquidos aquecidos como chás e sopas são ótimos para reduzir a fome, já que estimulam no sistema nervoso central a saciedade sem inibir completamente o ato ou a necessidade de alimentação.

- Ao bebermos um chá ou tomarmos uma sopa quente antes de uma refeição, essa necessidade de alimentação vai se tornando menor, inclusive porque a sensação de prazer com as primeiras garfadas diminuem após o calorzinho das bebidas ou das sopas – afirma Odilza.

O abuso de chás com teínas ou cafeínas, entre eles o verde, o chá preto e o mate, devem ser evitados, especialmente por crianças, adolescentes e mulheres de meia idade.”

### **15/04/03 - Caderno: Rio - Coluna Pessoas - por César Tartaglia e Tânia Neves**

A médica brasileira Odilza Vital criou nos EUA a chamada pílula do perfume, à base de óleos naturais para deixar o corpo cheiroso.

E mexe-se para conseguir um laboratório que queria produzir a novidade no Brasil.