

Domingo, 16 e segunda-feira, 17/09/2001 - SEGUNDO CADERNO

PREOCUPAÇÃO

Os amigos ficaram bastante preocupados com a médica Odilza Vital e com a bela Fabiana Dias, que estavam em Nova Iorque. Mas, para tranquilidade de todos, Odilza, que esteve participando de um seminário no Memorial Hospital, chegou ao Brasil na manhã do dia da tragédia e Fabiana, que reside em Nova Iorque e trabalha num banco dentro do World Trade Center, estava em Paris com o marido André Suaide.

Terça, 16/10/2001 - Por Simone Botelho - REPRESENTAÇÃO

Embora apenas cinco cientistas brasileiros tenham participado do Encontro da Sociedade Norte-americana sobre a Menopausa, em Nova Orleans(EUA), o país foi muito bem representado. A geriatra niteroiense Odilza Vital Participou do evento que premiou o paulista George Azeredo com o título de Jovem Pesquisador do Ano.

Quinta-feira, 1º11/2001 - Por Simone Botelho - JUVENTUDE

A idade "das mudanças e descobertas" esta na mira da endocrinologista Odilza Vital. Recém-chegada de um congresso sobre Medicina para Adolescentes, Em Nova Iorque, a médica está estudando o comportamento dos jovens.

Quinta-feira, 12/09/2002 - Por Simone Botelho - AGENDA

A médica Odilza Vital autografa segunda-feira seu livro "De Mulheres Para Mulheres - Mas Que Todo Homem Deve Ler", no restaurante Sagrada Família, às 19 horas.

Domingo, 03 e segunda-feira. 04/02/2002 - Por Simone Botelho - ALERTA

Os proprietários de animais de estimação devem ficar atentos aos perigos da dengue. De acordo com a medica Odilza Vital, os bebedouros de cães e gatos também podem abrigar larvas do Aedes aegypti, e por isso devem ser lavados com escova e sabão, ao menos duas vezes por dia.

Sábado, 02/03/2002 - GENTE DE ESTILO - PREVENÇÃO

Depois das mulheres, é a vez dos homens. A endocrinologista Odilza Vital está surpresa com a quantidade de pacientes do sexo masculino que passaram a procurá-la interessados no tratamento de reposição hormonal.

Os homens que entram na fase da andropausa agora seguem o exemplo das mulheres que sempre se preocuparam com a menopausa e buscaram ajuda médica para minimizar os efeitos negativos.

Domingo, 02 e segunda-feira, 03/06/2002 - Por Simone Botelho - BOAS NOVAS

A única médica brasileira a participar do último Congresso sobre Saúde da Mulher, na Carolina do Sul, a niteroiense Odilza Vital, informa que, ao contrario do que acontece no Brasil, os casos de câncer de mama estão diminuindo por lá. A queda deve-se ao aumento da consciência entre as americanas em relação aos males do cigarro e da bebida. Mesmo contando com as eficazes terapias feitas nos EUA, a doutora avisa que a prevenção ainda é o melhor remédio.

Domingo, 09, e segunda-feira, 10/06/2002 - Gente de Estilo - PALESTRA

Um a palestra, sobre antienvelhecimento, será proferida no curso de Atualização da Mulher, no Instituto Abel, às 15 horas, pela médica Odilza Vital, que trouxe várias novidades do último congresso que participou nos Estados Unidos, no American College for Advancement in Medicine.

Sexta-feira, 21/06/2002 - Por Simone Botelho - DECOLAGEM

A médica niteroiense Odilza Vital recebeu convite da revista "Saúde On Line", reforçado pela Prefeitura de Cabo Frio, para participar do vôo inaugural da TAM que sai do Rio e aterrissa no município da Região dos Lagos.

Ela está entre os passageiros que embarcam hoje no aeroporto Santos Dumont.

Quinta-feira, 04/07/2002 - Por Simone Botelho - AGENDA

A médica Odilza Vital é entrevistada do programa "1º Time" que vai ao ar sábado, às 22 horas na TVE.

Domingo, 07, e segunda-feira, 08/07/2002 - FILANTROPIA

...Na passarela, jovens senhoras de nossa sociedade mostraram "savoirfaire" ao apresentar os modelitos, conquistando a platéia com suas performances. Destaque para a endocrinologista Odilza Vital, que com classe e elegância desfilou duas chiquérrimas roupas de festa, sendo aplaudida pelas duzentas e cinqüenta mulheres presentes.

Quarta-feira, 24/07/2002 - Gente de Estilo - CARROSSEL

Odilza Vital aniversaria, dia 30, e comemora com coquetel beneficente.

Domingo, 04 e segunda-feira, 05/08/2002 - FESTA

Ajudada pelos filhos Gilvan, André e Marcio, a endocrinologista Odilza Vital reuniu um grupo de amigos, no Acrópole, para com ela comemorar seu aniversário, entre eles Renato Jung e Bob Lincoln que vieram dos Estados Unidos para prestigiar a amiga.

Vestida elegantemente, com um longo de veludo cinza prata com decote contornado de "bois" da mesma cor, Odilza, cujos trabalhos em medicina já criaram fama internacional, saboreava com alegria sua festa, que beneficiou a Niterói Obras Sociais, representada na ocasião por sua presidente Cecília Galindo e por Lourdinha Parreiras e Márcia Faria, que fazem parte da diretoria da Instituição.

Quinta-feira, 08/08/2002 - Gente de Estilo - LANÇAMENTO

A Editora Puc-Rio, Edições Loyola e Restaurante Mistura Fina estarão lançando no Restaurante dia 12, às 19 horas, o livro de Beatriz Thielmann e Odilza Vital "De Mulheres Para Mulheres - mas que todo homem deve ler".

Odilza está em São Paulo onde será entrevistada por Jô Soares.

Quinta-feira, 08/08/2002 - Por Simone Botelho - NA TV

A endocrinologista e metabologista, Odilza Vital, senta hoje no sofá do Jô para falar sobre o livro "De Mulheres Para Mulheres(mas que todo homem deve ler)", escrito por ela com apoio da jornalista Beatriz Thielmann.

Terça-feira, 20/08/2002 - Por Simone Botelho - ORGULHO

A médica Odilza Vital será homenageada como um dos Talentos da Cidade, ao lado de Luiz Antonio Pimentel, que completa 90 anos. A homenagem acontece no dia 29, no Caio Martins. Na ocasião, os dois participam, ainda de talk-show sobre a "3ª idade bem sucedida".

Terça-feira, 27/08/2002 - Segundo Caderno - Livros

Para a felicidade geral

QUESTIONAMENTOS COMUMENTE LEVANTADOS POR MULHERES, QUE TAMBÉM INTERESSAM A HOMENS PARA BEM VIVEREM

Por Roberto Santos

"Do nosso corpo, sabemos nós. Ninguém o conhece melhor".(pág 53)

De mulheres para mulheres(Mas que todo homem deve ler). Odilza Vital e Beatriz Thielmann. Editora Puc-Rio e Edições Loyola. 204 páginas. R\$18.

A despeito da famosa "guerra dos sexos" nada há que supere o clima de amor e paz entre homens e mulheres. Se a mulher não for feliz, dificilmente o homem também o será, e vice-versa, obviamente. Nos nossos dias, em que tantos preconceitos estão desaparecendo, sempre bem-vinda é uma boa conversa entre todos os gêneros e comportamentos sexuais.

Disso tudo sabe, lucidamente, a médica Odilza Vital, com seu reconhecido saber nas áreas de metabologia e endocrinologia. E, na área da comunicação, Beatriz Thielmann, tão conhecida por diversas reportagens na televisão, sabe muito sobre a vida da mulher e as interrogações existenciais dos homens. Felizmente, as duas se conheceram e partiram para esse projeto de dissecar, com grande competência, temas seríssimos como insônia, frigidez, pré-menopausa, menopausa, andropausa, câncer de mama, solidão, estresse, alcoolismo, reorientações sobre

"verdades" estabelecidas, tratamentos alternativos, emagrecimento, dietas, depressão, Aids, aborto, cirurgia plástica, mulherXhomem, lembretes vários e considerações sobre vitórias.

As questões relatadas apóiam-se em fatos verídicos, conhecidos e registrados nas vivências clínicas da Dra. Odilza e nas instâncias jornalísticas de Beatriz. Elas não trataram so de problemas físicos, psicológicos e sociais. Além, escreveram saboroso texto que objetiva o desejado contexto: a felicidade de existir em perfeita comunhão.

Domingo, 15, e segunda-feira, 16/09/2002 - OBRA

ODILZA VITAL LANÇA LIVRO NO LA SAGRADA FAMILIA

Publicação aborda as mudanças física e psicológica nas mulheres com mais de 30

O restaurante La Sagrada Família, em Icaraí, vai receber amanhã, às 19 horas, a médica Odilza Vital, para lançar o livro De Mulheres Para Mulheres - mas que todo homem deve ler, escrito em parceria com a jornalista Beatriz Thielmann. Na obra, a profissional fala sobre mulheres, é claro, na busca de desvendar o modo de viver, sentir e enfrentar o dia-a-dia que as transformam em criaturas valentes e guerreiras. O livro aborda ainda mudanças físicas e psicológicas em mulheres com mais de trinta anos que, muitas vezes passam despercebidas.

Domingo, 17 e segunda-feira, 18/11/2002 - Gente de Estilo - PORTUGAL

A médica endocrinologista Odilza Vital afivelando as malas para uma viagem a Portugal, onde fará uma palestra sobre o tema "Terapia Hormonal na Mulher: Sim ou Não?", a convite do Setor Cultural da Embaixada do Brasil em Lisboa, no próximo dia 19, às 15horas, na capital de Portugal. A palestra será seguida de tarde de autógrafos e coquetel.

Gente de Estilo - SUCESSO

Foi muito concorrida a palestra da endocrinologista niteroiense Odilza Vital, no Auditório do Espaço Cultural da Embaixada do Brasil, em Portugal, com o tema "Terapia Hormonal na Mulher - Fazê-lo ou não?". A médica tem feito palestras em vários estados brasileiros e também no exterior onde tem aproveitado para divulgar seu livro "De Mulheres Para Mulheres".

Quinta-feira, 02/01/2003 - Gente de Estilo - SEMINÁRIO

Odilza Vital foi a única médica no seminário acontecido na Universidade de Columbia, com o tema "Avanços em Medicina do Pulmão" quando se chegou à conclusão que o câncer de pulmão tem aumentado muito mais nas mulheres do que nos homens no mundo inteiro, porque elas tem maior dano do DNA e o hormônio feminino estimula a doença.

Sexta-feira, 10/01/2003 - Gente de Estilo

MEDICINA

A revista Visão, que é o clone de Veja, em Portugal, chegou às bancas, com uma entrevista realizada em Lisboa com a endocrinologista Odilza Vital, que respondeu a vários questionamentos sobre a educação alimentar desenvolvida pelo famoso endocrinologista americano Robert Atkins.

Terça-feira, 11/12/201

Zizi Vieira e Gabriela Rodrigues

PRÊMIO

A médica Odilza Vital vai receber o prêmio "Cultura" da Associação Niteroiense dos Escritores, amanhã, às 20 horas, na Associação Médica Fluminense, pelos seus trabalhos de pesquisa sobre hormonioterapia.

Quarta-feira, 05/12/2001 - Por Simone Botelho - TEMA

A medica Odilza Vital está colhendo os "louros" pela sua participação no seminário de "Medicina Adolescente", em Nova Iorque. O interesse em relação ao tema foi tão grande que, mal aterrissou

em Niterói, a médica foi convidada a ministrar uma palestra no Conselho Empresarial da Mulher Executiva.

Quarta-feira, 05/09/2001 - SAÚDE E BELEZA - Mal do Século

Obesidade faz disparar número de diabéticos
Reeducação alimentar e exercícios ajudam a mudar silhueta
Por Ana Cristina Hermano

Fazer dieta não significa cuidar simplesmente da estética. As pessoas obesas têm maior tendência a diabetes tipo II e pressão arterial alta. Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de diabéticos vai aumentar em 170% nos países em desenvolvimento, até 2025. A principal causa é a obesidade, gerada especialmente pelo consumo exagerado de carboidratos refinados - presentes nos biscoitos e outras guloseimas empacotadas que enchem as prateleiras dos supermercados - pelo sedentarismo e pelo estresse.

A endocrinologista Odilza Vital, uma das primeiras a incentivar a reeducação alimentar dos obesos, diz que a mudança de hábito é indispensável. "Quem come muito carboidrato exige mais do pâncreas, que produz maior quantidade de insulina", explica. A insulina, hormônio importante no metabolismo dos açúcares, quando "fabricada" em excesso provoca fome, pela queda abrupta de glicose no sangue. "Nada alimenta a célula adiposa se não for as custas da insulina. Insulina é o hormônio que engorda", enfatiza.

Mudança de hábito - Segundo Odilza, no início é preciso uma dieta mais rigorosa. Depois que o paciente consegue eliminar os quilos extras, a manutenção é garantida por um cardápio renovado. "A reeducação alimentar é para a vida inteira. Exige que a pessoa adquira novos hábitos, deixando de consumir comidas pouco saudáveis", explica. A médica também incentiva a realização de atividades físicas. "Os exercícios estimulam a produção de endorfina, garantindo o bem-estar e diluindo a depressão velada, uma das causas mais importantes do comer compulsivo, além de combater o sedentarismo e o estresse. As pessoas estressadas liberam mais adrenalina, que induz à produção de quantidade excessiva de cortisol, nossa cortisona natural, aumentando a insulina", completa.

A endocrinologista lamenta que o culto à estética muitas vezes suplante os cuidados com a saúde. "Acho exagerado os padrões de exigência atuais. Muitos ficam cultuando o corpo e esquecem da mente e do espírito. Existem os que passam anos e anos na neurose de reduzir o peso, fazendo desvarios como a lipoaspiração, tomando fórmulas para emagrecer que prometem milagres e, algumas vezes, pagando um tributo alto, até com a vida", alerta, lembrando o risco dos redutores de apetite.

Domingo, 13 e segunda-feira, 14/01/2002 - Gente de Estilo

As elegantes Ângela Cantarino e Odilza Vital(FOTO)

Quarta-feira, 06/02/2002 - Gente de Estilo - SEMINÁRIO

A endocrinologista Odilza Vital está em Nova Iorque, onde participa, no hotel Crown Plaza Manhattan, de um seminário sobre assuntos referentes a sua área na medicina. Aproveitando sua estada na Big Apple, ela fará um curso sobre obesidade.

CIÊNCIA E SAÚDE - Alívio para a quimioterapia

Suplementos antioxidantes ajudam pacientes com câncer a suportar melhor o tratamento.
Por Daniella Daher

Alimentação rica em antioxidantes, reforçada por uma suplementação, desses mesmos elementos, ajuda pacientes que estejam passando por sessões de quimioterapia a suportar melhor o tratamento.

"Minha mãe a havia tido câncer de intestino e depois de seis anos a doença voltou. Quando ela procurou o oncologista, perguntou se o tratamento era pra curar ou para morrer sem dor e ele disse que era para morrer sem dor. Prescrevi a suplementação e ela está viva até hoje, lúcida e com vida independente, aos 84 anos", conta a metabologista Odilza Vital, que confirmou a eficácia da suplementação quando tratou a mãe, há oito anos.

Odilza recomenda que a suplementação comece a ser feita imediatamente após ser prescrito o esquema da quimioterapia. "A suplementação deve prosseguir durante e após a quimioterapia", defende.

Melatonina, cogumelo, shitake, óleo de peixe, sementes de linhaça, vitamina A, C, E e as do complexo B, selênio e quercetina são alguns dos antioxidantes que a médica prescreve para pacientes sob quimioterapia. "As substâncias atuam fazendo com que as células tumorais fiquem mais sensíveis à medicação e estimulando às funções imunológicas do paciente", explica.

SUBSTÂNCIA VARIA CONFORME DOENÇA

A escolha das substâncias para a suplementação depende do tipo de câncer e dos medicamentos da quimioterapia. No câncer de mama, o sulforafane - contido nas plantas crucíferas (brócolis, couve-de-bruxelas, couve-flor, repolho) e a quercetina (presente na cebola e nas cascas de frutas cítricas) são dois dos antioxidantes recomendados.

"A quercetina aumenta a capacidade de o tumor ser atingido pela cisplatina, uma das drogas usadas na quimioterapia. Já o sulforafane é importante para proteger as células sadias", diz a médica.

No dia da sessão de quimioterapia e por mais 48 horas, a suplementação é feita junto com o soro. Depois, é dada em cápsulas ou misturada aos alimentos.

Quarta-feira, 27/02/2002 - Gente de Estilo -

Albéria Amaral e Odilza Vital em noite elegante(FOTO)

Quinta-feira, 14/03/2002 - Por Simone Botelho

Marilaura Coscarelli e Odilza Vital(FOTO)

Domingo, 30, e segunda-feira, 31/01/2000 - SEGUNDO CADERNO

CHEF POR UM DIA - Por Carlos Ruas

Sobremesa Deliciosa e Diet

A receita de Odilza Vital é uma sobremesa diet, o Pudim de Castanha de Caju. Médica das mais credenciadas em diversas especialidades, ela preocupa-se com a saúde, a silhueta e com o verão excessivamente quente. Segundo Odilza, muitas pessoas exageram tanto nas bebidas como nos alimentos, a maioria por desconhecer regras simples de como proceder. Odilza aconselha alimentos de baixa caloria e muito líquido, dois litros por dia, dando preferência à água mineral, de boa procedência, com ou sem gás. Ela fala como autoridade no assunto, especialista que é em endocrinologia e metabologia. Sucos de frutas naturais também são recomendados e, para aqueles que estão em dieta, o mate, a limonada e o chá gelado são os mais indicados.

Na alimentação devem ser evitadas frituras e alimentos gordurosos, usando-se mais as verduras, legumes e frutas, com apenas duas exceções: coco e cacau, por causa do alto teor de gordura, prejudicial ao colesterol. Odilza também aconselha, para aqueles que tem o hábito de jantar, um intervalo de quatro horas entre a refeição e ao deitar.

O Pudim de Castanha de Caju preparado por Odilza Vital leva um litro de leite em pó, que deve ser reduzidos até 400ml (cerca de 2 copos grandes) em fogo lento, mexendo sempre. A operação seguinte é esfriá-lo.

Uma vez frio, bater no liquidificador, juntando quatro ovos, uma colher de sobremesa de maisena, 50 gramas de castanha de caju e uma colher de chá de essência de amêndoa ou nozes, acrescentando-se duas colheres de chá de adoçante líquido.

Em outra operação, deve-se derreter duas colheres de sopa de frutose, fazendo uma calda caramelada na forma média de pudim. Juntar a mistura e assar por uma hora em forno médio e em banho-maria. Odilza afirma que o rendimento do pudim é de 12 porções de 100 calorias cada.

A médica Odilza Vital é uma mulher moderna, atualizada, estudiosa e sempre voltada para os assuntos da área de saúde. Ela ainda encontra tempo para freqüentar a sociedade do eixo Rio/Niterói, o Rotary Clube do Rio de Janeiro, do qual é sócia, a Associação Comercial do Rio de Janeiro, e Conselho Empresarial da Mulher Executiva (Ceme), além, é claro, de muitas instituições médicas.

Carioca de nascimento, Odilza Vital é formada pela UFF com pós-graduação em Endocrinologia e Metabologia na PUC, sendo promovida a assistente de ensino daquelas matérias na própria faculdade. Foi médica concursada do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia e também conquistou o segundo lugar em concurso público como auxiliar de ensino do Hospital Universitário Antonio Pedro, tendo abdicado de ser admitida no quadro docente da UFF. Durante 15 anos, foi médica do antigo Inamps, admitida por concurso publico nacional, no qual foi classificada em 3º lugar.

Membro de diversas instituições médicas americanas, tem cursos de especialização no Exterior, destacando-se o de Medicina Natural e Ortomolecular pela Trinity School.

1º/4/98 - SOCIAL - Por Gabriela Nasser - SOLUÇÃO

Às vezes, perder aqueles quilinhos a mais é uma luta. Dieta daqui, malhação dali, uma preocupação - uma paranóia. Pensando nisso, a equipe da Clínica Odilza Vital inicia, no dia 14 de abril, um Fórum de Emagrecimento, para todas as idades. O evento é destinado àqueles que tem uma relação aflitiva com a comida e consideram o "emagrecer" uma questão fundamental. Ô dureza!

SOCIAL - Mulher de garra

A médica Odilza Vital é uma mulher à frente do nosso tempo. Especializada na medicina da mulher, endocrinologia e gerontologia com pós-graduação, ainda encontra tempo para exercer seu direito de cidadania, participante da comunidade, através do Elos Clube de Niterói, Rotary Clube do Rio de Janeiro e membro do Conselho Empresarial da Mulher Executiva da Associação Comercial do Rio de Janeiro. Odilza fala fluentemente o inglês, francês, espanhol e italiano além de participar de inúmeros congressos nacionais e internacionais mantendo-se atualizadíssima na profissão que abraçou. Este ano já participou de importantes encontros médicos em Israel, Dallas e Orlando (USA), São Paulo, Rio de Janeiro e no momento está seguindo para Nova Iorque onde participará do North American Menopause Society.

Odilza Vital, o governador Garotinho e o secretário Gilson Cantarino(FOTO)

Domingo,09 e segunda-feira, 10/07/2000 - Por Carlos Ruas - PALESTRA

A médica Odilza Vital participa da Jornada em Endocrinologia e Metabologia, Medicina Natural e Ortomolecular promovida pelo Conselho Empresarial da Mulher Executiva da Associação Comercial do Rio de Janeiro, fazendo palestra sobre Prevenção do Câncer de Mama. Será nesta terça-feira.

Por Gabriela Nasser

Amanha a médica endocrinologista Odilza Vital confere a palestra Fatores do Envelhecimento: Como Preveni-los na Primeira Jornada Técnica de Estética Aplicada de Niterói, às 10h, no Instituto Abel.

Domingo, 11, e segunda-feira, 12/06/2000 - Segundo caderno - Por Carlos Ruas

Odilza Vital no consultório do Dr. Atkins, em Nova Iorque. Ela prepara seu livro sobre a dieta antienvhecimento.(FOTO)

Quinta-feira, 12/09/2002 - Por Simone Botelho - AGENDA

A médica Odilza Vital autografa segunda-feira seu livro "De Mulheres Para Mulheres - Mas Que Todo Homem Deve Ler", no restaurante Sagrada Família, às 19 horas.

Sábado, 14/09/2002 - Gente de Estilo - FOTOGRAFIA

O fotógrafo Uly Riber, mais uma vez, caprichando em sua nova exposição, em outubro, quando exibirá fotos de mulheres da nossa sociedade. Já foram fotografadas, entre outras, Kílza de Farias Mello, Odilza Vital, Milena Beranger de Barcellos e Fernanda Tauil.

Terça-feira, 19/02/2002 - Por Simone Botelho - SAÚDE

Recém-chegada de Nova Iorque, onde participou de um congresso sobre obesidade, a médica Odilza Vital será convidada do programa de Eliana O'Vale, hoje, às 17 horas, na CNT.

A convite da apresentadora, a endocrinologista irá esclarecer dúvidas sobre a reposição hormonal na vida adulta e terceira idade.

Terça-feira, 19/02/2002 - Gente de Estilo - CARROSSEL

A médica Odilza Vital já retornou de Nova Iorque com muitas novidades que irá aplicar em sua clínica.

26 de junho de 2002 - SAÚDE E BELEZA

UMA DIETA PARA CADA INDIVÍDUO

Durante a educação alimentar personalizada, o paciente é observado regularmente

Por Helena Tavares

Embora pertençamos a mesma espécie, temos características próprias no estilo de vida, nível de estresse e genética diferente. Ou seja: cada ser é único. Por esta razão, nada mais coerente do que elaborar uma dieta personalizada, priorizando a saúde física e mental do indivíduo. Mas para isso é preciso conhecer a fundo o paciente. "No meu caso específico, logo na primeira consulta, a pessoa preenche uma ficha que esmiúça toda a sua vida. Ela inclui desde o nascimento até a sua maneira de ser e agir, com o destaque para o hábito alimentar e informações sobre dados familiares. Tudo isso para que eu possa analisar possíveis fatores hereditários", explica Odilza Vital, médica especialista em endocrinologia e metabologia.

Em seguida, através de avaliações química e bioquímica e também por observação do sistema neurovegetativo predominante - revelado por testes dinâmicos das funções vitais: pulso, frequência respiratória, pressão arterial, etc. - é possível descobrir a dieta ideal, para aquele indivíduo. "O exame laboratorial é fundamental para uma análise precisa do paciente, principalmente na mulher que, após os 35 anos, já começa a apresentar alteração hormonal", explica Odilza Vital, lembrando que durante a dieta alimentar personalizada o paciente é observado regularmente, além de ser estimulado ao exercício. "A base para uma vida saudável, com um físico ideal é o tripé alimentação equilibrada - atividade física - cabeça boa. Isso sem a utilização de qualquer medicação.

É lógico que a vida moderna com correria e estresse, leva as pessoas a se esquecerem da saúde. É justamente aí que entra o célebre conselho para a longevidade: mente sã, corpo sã", atesta a metabologista e endocrinologista, lembrando que seu método de dieta alimentar tem sido eficiente, também, em situações de resistência para emagrecer, deficiência do sistema imunológico, queda de energia, etc. "Normalmente, a dieta mais indicada é com pouco ou nenhum carboidrato branco (pão, macarrão, batata, entre outros) e bastante proteína (carnes) gordura boa(azeite) e frutas secas(nozes, avelã e amêndoa)", finaliza.

Terça-feira, 03/09/2002 - Por Simone Botelho

A médica Odilza Vital fará mais uma noite de autógrafos de seu livro "De Mulheres Para Mulheres - mas que todo homem deve ler". O evento acontece no reustaurante Sagrada Família, dia 16, e promete reunir a nata da sociedade."

Sábado, 05/10/2002 - Por Simone Botelho - CIÊNCIA

A médica Odilza Vital não pára de espalhar os seus conhecimentos pelo mundo.

Segunda-feira, ela volta de Chicago, onde fez palestra sobre reposição com hormônios naturais, no North American Menopause Society Meeting.

Niterói, quarta-feira, 26 de setembro de 2001 - SAÚDE & BELEZA

Exercícios que ajudam o coração

NOTAS

A endocrinologista e geriatra Odilza Vital, participa amanhã, às 16 horas, da Jornada Científica da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal Fluminense(UFF). A médica irá abordar o tema "Tratamento do excesso de peso: dieta cetogênica (com baixo teor de carboidrato)". O debate acontecerá no bloco D do Campus Gragoatá, no auditório Florestan Fernandes.