

**Caderno Ciência e Saúde - Domingo, 31/12/2000**  
**Por Daniella Daher**

“...A endocrinologista Odilza Vital destaca que algumas frutas, como o melão e a melancia, por exemplo, não devem ser consumidos com outros tipos de frutas e alimentos, pois têm processos de digestão diferentes.”

**Ciência e Saúde - DIETA VEGETARIANA CEGA FRANCÊS**

**HÁ AINDA RISCO DE DERRAME E INFARTO**

“A endocrinologista Odilza Vital adverte: “Dietas radicais não são sinônimos de saúde. A vitamina B-12 é importantíssima e só é encontrada nos alimentos de origem animal, como leite e ovos”.”

**Domingo, 13/03/2002 - Por Daniella Daher - CIÊNCIA E SAÚDE**

**RECONQUISTANDO O VIGOR**

Opções vão de gel a injeção mensal

A também endocrinologista Odilza Vital revela que a maioria de seus pacientes que fazem reposição hormonal a procuraram com queixas vagas, como insônia, depressão leve, falta de disposição e fraqueza muscular. Se a causa for a redução nas taxas hormonais, o benefício da reposição é certo e começa a aparecer em um mês de tratamento.

O representante comercial Pedro Teixeira Oliveira, 69 anos, esta usando testosterona em gel há 45 dias e só tem elogios. “Estou voltando a ser o que eu era com 24 anos. Não podia nem levantar o pé para calçar o sapato”, conta. Pedro diz que de vez em quando esquece de passar o remédio, que precisa ser aplicado diariamente.

“Estou tão bem que as vezes esqueço”, justifica.

**Domingo, 05/05/2002 - Caderno Ciência e Saúde**

**PREÇO DA MODERNIDADE**

A geriatra e médica ortomolecular Odilza Vital frisa que desde a infância é preciso se preocupar com a prevenção. “O estresse leva à produção excessiva do cortisol (hormônio que prepara o corpo para situações de emergência e predispõe à hipertensão, ao diabetes e à obesidade) ao mesmo tempo em que bloqueia a liberação do GH, o hormônio do crescimento, que é responsável pela renovação celular”, explica a especialista.

**PUBERDADE CADA VEZ MAIS CEDO**

Mas a melhor forma de prevenção, segundo Odilza Vital é melhorar a alimentação e eliminar o sedentarismo. “A geração que ao invés de tomar leite tomava refrigerante no café da manhã vem sendo afetada precocemente pela osteoporose. A cafeína promove a perda óssea”, alerta.

## **Segunda-feira, 4/3/2002 - Saúde Natural - Olhar mais que revelador**

### **EXAME DA ÍRIS PERMITE DETECTAR DOENÇAS ANTES QUE APAREÇAM OS SINTOMAS**

Por Madalena Romeo

Se a íris já é utilizada como forma de identificação de passageiros, em testes no Aeroporto de Heathrow, em Londres, imagine o que mais ela pode revelar. “Pelo exame da íris, é possível detectar tendências do organismo a desenvolver certas doenças, antes de os sintomas se manifestarem”, explica a endocrinologista Odilza Vital, que trabalha com iridologia há 10 anos.

A médica não hesita em utilizar a técnica para ajudar ainda mais seus pacientes. “Observado a íris, consigo ver se a pessoa apresenta deficiência imunológica (bolinhas brancas unidas por um filete na íris), tendência à doença vascular (risco em forma de meia lua) e a demência de Wilson, uma doença hereditária, representada por um sinal amarelo”, afirma.

### **BOA ALIMENTAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR O ESTRESSE**

Os especialistas em iridologia acreditam que o mau funcionamento do sistema digestivo causa diversas doenças. “A digestão é a fonte de energia do organismo. Se não for bem feita, todo o organismo poderá ficar debilitado”, diz a endocrinologista Odilza Vital.

### **Viver Bem - Por Daniella Daher - CARBOIDRATOS E CORAÇÃO**

Há uma forte relação de carboidratos e doenças cardíacas e diabetes? É ao que a endocrinologista e geriatra Odilza Vital vai responder dia 29, às 20 horas na Associação Médica Fluminense (Av. Roberto Silveira 123, Icaraí, Niterói), numa palestra com entrada franca.

A Dra. Odilza escreveu a apresentação do livro A revolucionária Dieta Antienvhecimento (Ed. Campus), do médico americano Robert Atkins e segue a mesma linha de tratamento dele. No livro, Atkins alerta para o risco do consumo exagerado de carboidratos. Esse hábito faz com que o organismo produza insulina em excesso acelerando o envelhecimento e elevando o nível dos triglicérides (um tipo de gordura), também pode provocar hipertensão, aterosclerose e diabetes.

### **Domingo, 30/04/2000 - Ciência e Saúde - VIVER BEM**

Por Mariana Timóteo da Costa

### **HÁBITOS PARA PREVENIR O CÂNCER DE MAMA**

Em menos de 30 anos, o número de casos de câncer de mama aumentou 70% entre as mulheres do mundo inteiro. E as vítimas da doença, que vai matar cerca de 8245 pessoas este ano no Brasil, estão cada vez mais jovens. “Nos EUA, onde a situação é semelhante, a alta incidência da doença é atribuída aos hábitos de vida da população que, uma vez mudados, poderiam evitar mais da metade dos casos de câncer de mama” diz a endocrinologista Odilza Vital Fill, que participou do último congresso americano sobre o assunto. A lista dos hábitos relacionados à doença é extensa. Veja abaixo:

- Próteses – um estudo da Universidade de Harvard alertou para os riscos dos implantes de seio. Principalmente os de silicone envolvidos de poliuretano, substância derivada do petróleo, que podem levar à formação de tumores.
- Álcool – uma pesquisa com mais de 300 mil mulheres mostrou que bastam dois

drinques, cinco vezes por semana para os riscos de câncer de mama aumentarem em 40%.

- Sono – sucessivas noites mal dormidas não deixam que a fase mais profunda do sono seja atingida. Isso debilita o sistema de defesa do organismo, favorecendo o aparecimento de tumores.

- Remédios – segundo o médico Samuel Epstein, de Harvard, antidepressivos, antiácidos, remédios para induzir o sono ou baixar a pressão, se tomados durante muitos anos, aumentam a incidência do câncer.

- Atividades Físicas – mulheres que dizem “não” ao sedentarismo reduzem em até 60% as chances de desenvolverem um tumor de mama. Se a atividade for feita ao ar livre, os riscos diminuem ainda mais, porque o sol auxilia a síntese de vitaminas. Um estudo comprovou a tese, ao analisar mais de 120 mil mulheres, entre 30 e 55 anos, nos últimos 14 anos.

- Mamografia – a radiação do exame, que deve ser feito pelas mulheres com mais de 40 anos, eleva as chances de tumor. Mas o teste ainda é recomendado, pois é a melhor fórmula de detectar a doença.

## **12/9/99 - CIÊNCIA E SAÚDE**

### **ANESTÉSICO QUE CURA TUDO**

Injeções de procaína rejuvenescem e tratam até seqüelas de derrame e infarto

Por Mariana Timóteo da Costa

Um anestésico capaz de curar vários problemas, desde enxaqueca e dores na coluna, até depressão, hipertensão e doenças coronarianas. Milhares de pessoas em todo o mundo já viram de perto os “milagres” da procaína, descobertos há décadas na Romênia. “Mas somente agora as injeções estão ficando populares no mundo ocidental e no Brasil”, diz o médico americano Mitchell Kurk. Entre os usuários famosos está o ex-jogador de futebol Edson Arantes do Nascimento, o Pelé.

Em sua clínica em Nova Iorque, Mitchell Kurk, autor do livro Pare de envelhecer e revitalize sua vida (Ed. Campus), já aplicou injeções de gerovital (nome comercial da procaína usada para essas finalidades) em mais de 50 mil pacientes. “Obtemos sucesso em mais de 80% dos casos. O anestésico melhora e ativa todas as funções celulares, sendo, assim, uma excelente terapia antienvelhecimento”, garante o especialista, que esteve recentemente para falar sobre os benefícios do método.

Composto existe em comprimidos

O Principal componente da procaína é o ácido paraminobenzóico, ou Paba. “A substância ajuda na produção das proteínas e enzimas que vão nutrir todas as células do corpo”, diz a endocrinologista Odilza Vital Fill, que receita aos seus pacientes o ácido em comprimidos.

“Observo que todos ficam mais dispostos, dormem melhor. Ou seja, o quadro clínico melhora por completo. Principalmente se a terapia for associada à reposição hormonal, nas mulheres, e outras vitaminas, como a B6, em pessoas dos dois sexos”, explica a médica.

Uma das beneficiadas pela terapia foi a estudante Margot Pradel, 45 anos. Ela procurou terapias para prevenir o envelhecimento há quatro anos, quando começou a sentir a idade pesar. “Já não tinha um sono tão tranquilo e vivia irritada” relata. Depois que começou a tomar o composto de Paba e vitamina B6, garante, notou logo a melhora.

“Meus cabelos voltaram a ficar bonitos e recuperei o bom humor. Até meu marido entrou no tratamento”, orgulha-se Margot.

## **Domingo, 6/2/2000 - Ciência e Saúde - Por Mariana Timóteo da Costa**

### O REMÉDIO 'TOP GUN'

#### USADAS POR PILOTOS DOS EUA, A TIROSINA CHEGA AO PAÍS COM A FAMA DE CURAR VARIAS DOENÇAS

Algumas pessoas perdem peso com o medicamento

Os especialistas lembram que cápsulas extras de tirosina só devem ser consumidas por quem, através de exames, descobrir que produz quantidades insuficientes do aminoácido. “Temos, por exemplo, que pedir testes para ver se aquela depressão é causada por falha de neurotransmissor. É bom ressaltar que a doença é causada por inúmeros fatores”, explica a endocrinologista Odilza Vital Fill.

#### Anote

- A tirosina não deve ser consumida por quem sofre de hipertireoidismo, pressão alta, grávidas e usuários de antidepressivos inibidores da MAO.
- Alimentos como soja, cevada, trigo e grãos são fontes importantes de tirosina.
- outra propriedade da tirosina é a diminuição da gordura corporal. Os estudiosos ainda não sabem se ela atua nas células de gorduras ou se, ao regular funções cerebrais, inibe o apetite.

## Viver Bem - Por Daniella Daher

### CARBOIDRATOS E CORAÇÃO

Há uma forte relação de carboidratos e doenças cardíacas e diabetes? É ao que a endocrinologista e geriatra Odilza Vital vai responder dia 29, às 20 horas na Associação Médica Fluminense (Av. Roberto Silveira 123, Icaraí, Niterói), numa palestra com entrada franca. A Dra. Odilza escreveu a apresentação do livro A revolucionária Dieta Antienvhecimento (Ed. Campus), do médico americano Robert Atkins e segue a mesma linha de tratamento dele. No livro, Atkins alerta para o risco do consumo exagerado de carboidratos. Esse habito faz com que o organismo produz insulina em excesso acelerando o envelhecimento e elevando o nível dos triglicédeos ( um tipo de gordura), também pode provocar hipertensão, aterosclerose e diabetes.

## **Domingo, 06/12/98 - Sociedade - por Aparecida Rollemberg**

Wanda jardim e Odilza Fill  
em noite de vernissage em Niterói

**21/04/03 - Caderno DSHOW & LAZER - Por Lu Lacerda**

F...UTILIDADES

A metabologista Odilza Vital embarca para Portugal a convite do Setor Cultural da Embaixada brasileira d'álem-mar.

**Domingo, 15/08/99 - Grande Niterói - por Aparecida Rollemberg**

Foto: EM DIA COM SUCESSO. AV médica Odilza Vital e a psicóloga Marlene Nasser.

**Sexta-feira, 27/08/99 - Ciência e Saúde**

LONGEVIDADE: NOVO TESTE MEDE A PERDA ÓSSEA

Um novo exame para medir o nível de perda óssea, mal que atinge principalmente mulheres na menopausa, está prestes a chegar ao Brasil. "A máquina, portátil, é capaz de testar a perda óssea, analisando apenas o dedo polegar da mão da paciente. A partir daí, temos o diagnóstico do resto do corpo", explica o médico americano Mitchell Kurk.

O médico se reuniu ontem, no Rio, com secretários municipais de Saúde, para apresentar o equipamento. Desenvolvido nos EUA, o método é muito mais barato do que o exame tradicional e pode ser usado por vários serviços de saúde ao mesmo tempo. "Esperamos trazê-lo em breve para cá", diz.