



## ANNA MARINA

&gt;&gt; anna.marina@uai.com.br

Fazer escolhas alimentares mais saudáveis pode reduzir significativamente o risco de problemas de saúde graves

## Dieta mediterrânea evita insuficiência cardíaca

A dieta mediterrânea ganhou força por causa de seus sabores deliciosos. Mas essa dieta baseada em vegetais também tem benefícios comprovados para a saúde, que aliviam os riscos de problemas sérios de saúde, como insuficiência cardíaca.

Um estudo publicado no *European Journal of Clinical Nutrition* examinou a rela-

ção entre insuficiência cardíaca e a dieta mediterrânea na Europa. As descobertas indicam uma redução significativa no problema, particularmente entre mulheres que adotaram essa dieta.

A dieta mediterrânea possui propriedades anti-inflamatórias que ajudam a diminuir o estresse oxidativo e a inflamação, ambos fatores de risco importan-

tes para insuficiência cardíaca. De acordo com a pesquisa, ela reduz substancialmente os níveis de biomarcadores específicos, como NT-proBNP, que estão associados à insuficiência cardíaca. Ela também tem como alvo citocinas inflamatórias elevadas, incluindo TNF, encontradas em pacientes com insuficiência cardíaca.

Os benefícios holísticos desta dieta também influenciam positivamente o metabolismo da glicose, a sensibilidade à insulina e os níveis de lipídios, todos contribuindo para uma diminuição do risco de insuficiência cardíaca.

Rica em azeite de oliva, que contém gorduras monoinsaturadas, a dieta ajuda a reduzir a inflamação e

a promover a saúde cardíaca. Além disso, as frutas e vegetais abundantes usados na dieta mediterrânea protegem contra o estresse oxidativo.

Na comparação entre homens e mulheres, há indícios de que haja benefício específico dessa dieta para as mulheres, que experimentam melhores resultados, especialmente para a

saúde cardíaca, quando a adotam.

A variação nas respostas a essa dieta pode ser conectada às diferenças relacionadas ao gênero nas respostas metabólicas e níveis hormonais. Os pesquisadores enfatizaram que fazer escolhas alimentares mais saudáveis pode reduzir significativamente o risco de problemas de saúde graves.

VALDO SILVA/DIVULGAÇÃO

NOVO DISCO

## Releituras de um mestre

Leila Pinheiro e Ricardo Bacelar lançam álbum em homenagem a João Donato, com releitura de 12 composições do artista, morto no ano passado, aos 89



LEILA PINHEIRO E RICARDO BACELAR CONVIDARAM JAQUES MORELENBAUM PARA TOCAR VIOLONCELO EM NOVE FAIXAS DO TRABALHO, LANÇADO NAS PLATAFORMAS DIGITAIS E TAMBÉM NO FORMATO FÍSICO

## HARMONIAS

Leila lembra que ela e Donato tinham uma relação bastante cordial. "Ele gostava muito do meu jeito de tocar piano e sempre dizia que admirava as minhas harmonias, sempre leve e brincalhão." Sobre o disco, ela afirma: "Na verdade, o que a gente queria era dar a nossa cara ao trabalho e não manter o Donato caribenho que todos já conhecem".

Segundo ela, a tarefa não foi difícil. "Como sou uma intérprete que gosta de canções, não foi difícil transformar toda aquela suíngueira em canções, porque Ricardo já sabia que era a minha escolha pessoal. Então entramos nessa viagem bonita de música, como é, como não é, tira tom, aquelas coisas..."

A artista diz que o disco "é sofisticado, com harmonias bonitas, posso dizer que é o meu trabalho, o que gosto de fazer. O que talvez fosse muito

simples nas harmonias de Donato, ainda que fosse o rei da dissonância. Ele gostava de orquestras, grupos vocais, viveu nos Estados Unidos, conhecia muito jazz, então as composições dele têm tudo isso dentro. Ele era amigo de Johnny Alf, um compêndio de harmonia".

## CONVIVÊNCIA

Ricardo Bacelar conta que o projeto de homenagear Donato nasceu da convivência com Leila por ocasião da gravação do single "Bye Bye Brasil". "Conhecia o trabalho dela, porém não a conhecia de perto. Ficamos amigos rapidamente, porque Leila gosta muito de estúdio. E depois desse 'Bye Bye Brasil', nos reunimos aqui em Fortaleza e fizemos um single da música 'Canção do refugiado', de Guilherme Arantes, lançado no início deste ano."

Ele conta que "estava cor-

rendo atrás de alguma coisa que pudéssemos fazer junto e me ocorreu essa ideia de fazer esse disco que seria uma releitura da obra de Donato, porém gravado de outra forma. Isso porque ele tem uma estética muito particular, rítmica, com muito suíngue. E se apresentássemos da mesma forma, acho que não contribuiria em nada. O grande lance de ler a obra de alguém é mudar o ponto de vista para apresentá-la de outra maneira.

A opção da dupla de artistas, segundo afirma o músico, foi fazer com esse disco "um bordado de voz, piano e cello. É um álbum para se ouvir com profundidade, pois é intimista, com uma música mais densa, mas sofisticada em termos de arranjos".

O músico e produtor avisa que está lançando também o disco físico. "Já temos dois cliques rodando no YouTube das músicas 'Lugar comum', que saiu no mês passa-

## FAIXA A FAIXA

Confira o repertório do disco

- "A rã" (João Donato e Caetano Veloso)
- "Lugar comum" (João Donato e Gilberto Gil)
- "Açafrão" (João Donato, Marlon Sette e Sylvio Fraga)
- "Naquela estação" (João Donato, Caetano Veloso e Ronaldo Bastos)
- "Brisa do mar - Surpresa" (João Donato, Abel Silva/João Donato e Caetano Veloso)
- "Verbos do amor" (João Donato e Abel Silva)
- "Naturalmente" (João Donato e Caetano Veloso)
- "Cadê você" (João Donato e Chico Buarque)
- "Contas de vidro" (João Donato, João Gilberto e Lysias Ênio)
- "Já que você deu motivo" (João Donato e Ronaldo Bastos)
- "Nua ideia" (João Donato e Caetano Veloso)
- "Flor de maracujá" (João Donato e Lysias Ênio)

do, e 'Brisa do mar' e 'Surpresa', que foram gravadas como se fosse um pot-pourri. Ainda sou do tempo em que se fazia disco pensando em um conceito. Acho que é uma coisa que nunca sairá de moda", diz. Leila Pinheiro e Ricardo Bacelar planejam para 2025 uma turnê do disco. ■

## "DONATO"

- Disco de Leila Pinheiro e Ricardo Bacelar
- Jasmin Music (12 faixas)
- Disponível nas plataformas digitais

AUGUSTO PIO

A cantora e pianista paraense Leila Pinheiro e o cantor e compositor cearense Ricardo Bacelar lançam "Donato" (Jasmin Music), disco com 12 faixas em homenagem a João Donato (1934-2023). O trabalho conta com a participação do violoncelista carioca Jaques Morelenbaum, que tocou em nove faixas.

Leila conta que, no ano passado, fez uma participação no disco "Nós e o mar", de Ricardo Bacelar, Roberto Menescal e Diogo Monzo, cantando "Bye Bye Brasil" (Roberto Menescal e Chico Buarque). "Ricardo é um multi-instrumentista, dono do estúdio Jasmin Music, que fica localizado em sua casa, em Fortaleza. Conheci Ricardo naquela ocasião (da gravação

do disco) e, em uma das vindas dele ao Rio de Janeiro, me convidou para homenagearmos João Donato, que faria 90 anos no dia 17 de agosto", diz a cantora.

A cantora conta que Donato participou de seu primeiro álbum, lançado de forma independente, em 1982. "Donato foi convidado, assim como foram Tom Jobim, Toninho Horta, Ivan Lins e Francis Hime. É um álbum superimportante na minha trajetória, ainda mais com a participação desses gênios e meus grandes mestres. Na época, ele até me trouxe uma música inédita, chamada 'Gaiolas abertas', dele e Martinho da Vila. Em 1989, gravei música dele no álbum 'Bênção Bossa Nova', que fiz com Menescal e que foi o primeiro grande sucesso da minha carreira", afirma.