May: Hey Nancy, how are you feeling?

Nancy: Oh, not too well, actually.

May: What’s wrong?

Nancy: Well, I’m really congested. I think I’ve got a cold.

May: Oh, no, that’s terrible.

Nancy: Yeah, and I’ve got a headache, so it’s been really hard to concentrate at work today.

May: Are you going to go home early?

Nancy: I don’t know. It’s almost lunchtime, so I hope I can get through the whole day without anything terrible happening.

May: Oh, I’m so sorry. Well, if you need anything, let me know.

Nancy: OK, thanks. Actually, do you have any orange juice? I hear that’s good for a cold.

May: Yeah, you need to drink lots of liquids. I’ll get you some right now.

Nancy: Great, thanks.

*May: Ei Nancy, como você está se sentindo?*

*Nancy: Ah, não muito bem, na verdade.*

*Maio: O que há de errado?*

*Nancy: Bem, estou realmente congestionada. Acho que estou resfriado.*

*May: Ah, não, isso é terrível.*

*Nancy: Sim, e estou com dor de cabeça, então tem sido muito difícil me concentrar no trabalho hoje.*

*May: Você vai para casa mais cedo?*

*Nancy: Não sei. É quase hora do almoço, então espero conseguir passar o dia inteiro sem que nada terrível aconteça.*

*May: Ah, sinto muito. Bem, se precisar de alguma coisa, me avise.*

*Nancy: Ok, obrigada. Na verdade, você tem suco de laranja? Ouvi dizer que é bom para um resfriado.*

*May: Sim, você precisa beber muito líquido. Eu vou te pegar um pouco agora.*

*Nancy: Ótimo, obrigada.*

Why do some people eat too much? Is it because they’re hungry? Or is there a scientific explanation? There are a number of theories to account for overeating. One factor depends on the time of day. “It’s all part of a routine,” says Randy Seeley, a professor of psychiatry in Cincinnati. “You’re hungry at noon because that’s the time you’ve eaten lunch for the past 100 days.” Another reason we may eat more than necessary is because the body needs to satisfy a salt and sugar balance. This is why people “make room for dessert” – to satisfy a sweet tooth or a craving for sugar. Drinking alcohol also increases appetite, because the body wants something to absorb the alcohol. Overeating can also be a question of more fundamental biological factors. For instance, your body temperature can tell your brain that you feel hungry. “Your body temperature drops when it’s time to eat, and eating warms you up,” says Gina Harlow, a pediatrics professor at Harvard University. Also, the smell of certain foods can make us imagine subconsciously the pleasure of eating them. Harlow adds, “If you know you love French fries, smelling them will make you want to eat them because you know how good they are. And that can lead to eating too many.” So, the next time you realize you’ve eaten too much, don’t worry about it. You can always blame it on science.

*Por que algumas pessoas comem demais? É porque eles estão com fome? Ou existe uma explicação científica? Existem várias teorias para explicar o excesso de comida. Um fator depende da hora do dia. “Tudo faz parte de uma rotina”, diz Randy Seeley, professor de psiquiatria em Cincinnati. “Você está com fome ao meio-dia porque é a hora que você almoçou nos últimos 100 dias.” Outra razão pela qual podemos comer mais do que o necessário é porque o corpo precisa satisfazer um equilíbrio de sal e açúcar. É por isso que as pessoas “abriram espaço para a sobremesa” – para satisfazer uma gula ou um desejo por açúcar. Beber álcool também aumenta o apetite, porque o corpo quer algo para absorver o álcool. Comer demais também pode ser uma questão de fatores biológicos mais fundamentais. Por exemplo, a temperatura do seu corpo pode dizer ao seu cérebro que você sente fome. “A temperatura do corpo cai quando é hora de comer, e comer te aquece”, diz Gina Harlow, professora de pediatria da Universidade de Harvard. Além disso, o cheiro de certos alimentos pode nos fazer imaginar inconscientemente o prazer de comê-los. Harlow acrescenta: “Se você sabe que ama batatas fritas, cheirá-las fará você querer comê-las porque você sabe como são boas. E isso pode levar a comer demais.” Então, da próxima vez que você perceber que comeu demais, não se preocupe com isso. Você sempre pode culpar a ciência.*

For a few days, she was a hero. At the age of 56, Jennifer Figge of Colorado was the oldest person to swim across the Atlantic Ocean (more than 3,400 km). Reporters claimed that she finished in an impressive 25 days. But then they discovered the truth. There’s now a second version of the story. It is true that Figge swam in the Atlantic Ocean for 25 days. However, they’re now saying that she spent a majority of those days on the boat. Her spokesman says this was due to bad weather. The real distance that she swam hasn’t been calculated yet, but some journalists estimate it was about 250 miles, which is less than 10% of the original stated distance. But that wasn’t the only problem with the story. The distance from the Cape Verde Islands to Trinidad is 3,860 km, not 3,400 km as stated in the article. Also, it’s physically impossible to swim 2,100 miles in 25 days. So, the question remains, why did the newspapers publish the story without examining the facts? Maybe they didn’t want the truth to ruin a good story.

*Por alguns dias, ela foi uma heroína. Aos 56 anos, Jennifer Figge, do Colorado, era a pessoa mais velha a atravessar o Oceano Atlântico a nado (mais de 3.400 km). Repórteres afirmaram que ela terminou em impressionantes 25 dias. Mas então eles descobriram a verdade. Há agora uma segunda versão da história. É verdade que Figge nadou no Oceano Atlântico durante 25 dias. No entanto, eles agora estão dizendo que ela passou a maior parte desses dias no barco. Seu porta-voz diz que isso foi devido ao mau tempo. A distância real que ela nadou ainda não foi calculada, mas alguns jornalistas estimam que foi cerca de 250 milhas, o que é menos de 10% da distância original declarada. Mas esse não foi o único problema da história. A distância das Ilhas de Cabo Verde a Trinidad é de 3.860 km, e não 3.400 km, conforme indicado no artigo. Além disso, é fisicamente impossível nadar 2.100 milhas em 25 dias. Então, a pergunta permanece, por que os jornais publicaram a história sem examinar os fatos? Talvez eles não quisessem que a verdade arruinasse uma boa história.*