



A Revista Super Saudável é uma publicação da Yakult SA Indústria e Comércio dirigida a médicos, nutricionistas, técnicos e funcionários.

**Coordenação geral**  
Shigeki Wakabayashi

**Edição e produção**  
Companhia de Imprensa  
Divisão Publicações

**Editora responsável**  
Adenilde Bringel - MTB 16.649  
adbringel@companhiadeimprensa.com.br

**Reportagens**  
Adenilde Bringel, Françoise Terzian,  
Martha Alves, Rosângela Rosendo e  
Simone Pereira

**Editoração eletrônica**  
Reginaldo Oliveira

**Fotografia**  
Arquivo Yakult, Ilton Barbosa  
Capa: Digital Vision

**Impressão e fotolitos**  
Vox Editora - Telefone (11) 3611-6277

**Cartas e contatos**  
Yakult SA Indústria e Comércio  
Rua Porangaba, 170  
Bosque da Saúde  
São Paulo - CEP 04136-020  
Telefone (11) 5584-4700  
Fax (11) 5584-4727  
www.yakult.com.br

**Cartas para a Redação**  
Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61  
Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140  
Telefone (11) 4432-4000

# Índice

## Lactobacillus casei Shirota tem fator de proteção ao câncer

Estudos indicam ação positiva da cepa em relação a alguns tipos da doença

Páginas 10 e 11

## Alimentos simbióticos são apontados como ideais à saúde total

A união dos pré e probióticos ajudam a melhorar a função intestinal e a diminuir doenças

Páginas 14 e 15

## Doença Pulmonar Obstrutiva atinge 7 milhões de brasileiros

A DPOC ainda é desconhecida e muitos médicos a confundem com uma bronquite crônica

Páginas 16 e 17

## Tecnologia permite fertilidade a casais com problemas

O Centro de Reprodução Humana do HC é um dos mais modernos do mundo

Página 23

## Tai Chi Chuan alia exercícios físicos a equilíbrio mental

A técnica chinesa vem ganhando adeptos que buscam uma vida melhor

Páginas 24 e 25

Foto - Fábio Corrêa Guedes



## Itatiaia

O Parque Nacional é uma das mais bonitas reservas naturais do País, que fica entre três estados e atrai muitos ecoturistas

Páginas 28 e 29



### Alimentação

A ingestão regular de pescados pode auxiliar na prevenção de várias doenças, até mesmo o Mal de Alzheimer

Páginas 12 e 13

### Saúde

Os chineses, assustados com os casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave, aumentaram o consumo de leite fermentado Yakult

Página 22

### Especial

Os transtornos da ansiedade podem causar doenças mais graves e precisam ser tratados corretamente

Páginas 18 a 21



### Matéria de capa

A prevenção primária é a melhor maneira de evitar o surgimento de vários tipos de câncer, e o cigarro é o maior fator de risco para a doença

Páginas 4 a 9

# Prevenção primária pode evitar o cânc

O tabaco é considerado pela Medicina o maior vilão para o aparecimento do câncer e é, comprovadamente, responsável direto por 35% de todos os tumores que surgem no mundo. Por isso, oncologistas advertem que, para evitar o surgimento da doença, a primeira medida a ser tomada é parar de fumar

Por Adenilde Bringel

Todos os dias, cada habitante do planeta pode estar desenvolvendo células tumorais, mas, na maioria das vezes, o organismo vai identificar essas células defeituosas, que serão destruídas pelo sistema imune. As que não forem destruídas pelo organismo poderão levar alguns anos para crescer até se tornarem um câncer. Embora a Medicina tenha evoluído substancialmente em relação ao diagnóstico precoce e ao tratamento de vários tipos de câncer nos últimos anos, ainda há muito a ser feito para que a doença deixe de ser responsável por 15% dos óbitos em todo planeta. O câncer é a segunda causa anual de mortes por doenças no País – só perde para as cardiovasculares – e, segundo as Estimativas da Incidência e Mortalidade por Câncer no Brasil, elaboradas pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca), devem surgir,

este ano, 402.190 novos casos da doença, com previsão de 126.960 mortes. Apesar de ser uma doença crônico-degenerativa, especialistas em Oncologia garantem que a melhor forma de mudar este quadro é prevenir o surgimento do câncer de forma primária, o que pode ser feito por meio de hábitos de vida mais saudáveis.

As Estimativas indicam que as mulheres, novamente, deverão desenvolver mais a doença que os homens este ano – 216.035 contra 186.155, embora os óbitos tenham relação inversa: 68.350 em homens e 58.610 em mulheres. Estes números se justificam, de acordo com o Inca, porque nos homens o câncer costuma ser mais letal. Os tumores de pulmão são os que mais atingem a população mundial e 90% são, comprovadamente, causados pelo cigarro. Mas os prejuízos do fumo não se resumem a isso. Segundo o

Inca, 60% dos tumores de cavidade oral – boca, laringe e faringe – e 60% dos tumores de esôfago também podem ser atribuídos ao tabagismo, que é apontado como fator de risco, ainda, para neoplasias de pâncreas, rins, bexiga, colo de útero e mama.

O tabaco mata, no mundo, cerca de 4 milhões de pessoas por ano. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), se essa tendência não for revertida, a partir de 2020 a epidemia de tabaco será responsável por 10 milhões de mortes anuais, das quais 70% deverão acontecer em países em desenvolvimento. No Brasil, levantamento do IBGE de 1989 apontou 30,6 milhões de fumantes, com cerca de 80 mil mortes por ano por doenças provocadas pelo cigarro, inclusive o

câncer. Se a situação continuar progressiva, a previsão é de que hoje o País tenha mais de 42 milhões de fumantes.

“A Medicina conhece as causas de 75% dos tumores e metade deste número é totalmente possível prevenir



Daniel Deheinzelin

# ria cer

ressalta. O especialista explica que estas substâncias ‘grudam’ no DNA e, assim, introduzem mutações e deformam o conteúdo de informações do código genético, que é interpretado de maneira errada pela célula. “Com isso, ocorre a mutação do gene crítico e surge o câncer”, explica.

No caso da bexiga, o cigarro provoca mutação do gene RAS, que está envolvido no controle da velocidade da mutação celular. Isso leva à proliferação desordenada e a célula não consegue ‘breicar’ a divisão. Neste caso, o cigarro

está relacionado a cerca de 95% dos tumores, porque a urina concentra substâncias tóxicas. Além disso, o tabaco aumenta a probabilidade de infecção pelo Papiloma Vírus Humano (HPV), comprovadamente ligado aos tumores de colo de útero, e apresenta risco significativamente maior para câncer de mama. “Não é uma questão de verificar o tempo que o indivíduo fuma,

mas sim quanto ele fuma. O surgimento do câncer depende da susceptibilidade de cada um. O que sabemos, com certeza, é que a esmagadora maioria dos doentes com câncer de pulmão são fumantes, mas nem todos os fumantes terão câncer de pulmão”, destaca Ricardo Brentani.

O diretor clínico do A.C. Camargo, Daniel Deheinzeln, complementa que, no hospital, 90% dos casos de câncer de pulmão são causados pelo cigarro e esse tipo de tumor é o que mais aumenta no mundo.

“O câncer de pulmão, hoje, também é o que mais cresce em incidência entre as mulheres”, lamenta. O médico ressalta que um em cada 7 homens que fumarem por 70 anos vão ter câncer de pulmão. Os dados são resultado do estudo Richard Peto e colaboradores, realizado na Inglaterra, que apontou a relação maço/ano para o risco de desenvolvimento da doença. Os números são tão preocupantes que o A.C. Camargo criou um programa de tratamento para auxiliar os pacientes a parar de fumar antes que o câncer apareça. Hoje, cerca de 2 mil pessoas são atendidas e o hospital já registra 50% de sucesso com o projeto. “Não faltam informações às pessoas, mas só isso não basta. Os médicos, em qualquer especialidade, precisam conversar com seus pacientes e reforçar a informação dos riscos do fumo”, orienta o especialista.

Outra forma de prevenção primária é a diminuição da ingestão de álcool, apontado como o segundo principal fator de risco. Para Ricardo Brentani, o álcool é um vilão escondido para o sistema digestivo, que começa no lábio. O oncologista lembra que é a constância e o excesso que determinam o surgimento de doenças, mas ressalta que o álcool é, de qualquer forma, uma droga terrível. “Basta lembrar que 80% dos homicídios são provocados por pessoas alcoolizadas”, destaca. De acordo com Daniel Deheinzeln, há fortes indicações de que o álcool está diretamente relacionado aos tumores de fígado, pâncreas, boca, esôfago e estômago e, em interação com o cigarro, pode ser também o causador de neoplasias de cabeça e pescoço.

## Pele é órgão mais exposto

É mais que sabido que a exposição ao sol em excesso causa envelhecimento precoce da pele e também pode ser o agente para o surgimento do câncer de pele, que já soma 17% de todos os tumores existentes. Dados do Inca indicam que o câncer de pele não-melanoma será responsável pela maior incidência de novos casos este ano – 82.155 – mas também terá um dos mais baixos registros de mortalidade porque tem diagnóstico fácil e lento desenvolvimento, o que permite a cura na maior parte dos casos. Já o câncer de pele do tipo melanoma, que é extremamente agressivo, deverá ser diagnosticado em cerca de 4,4 mil pessoas a cada 100 mil habitantes.

Os especialistas alertam que o principal cuidado para prevenir o surgimento deste tipo de câncer é evitar a exposição ao sol em horários de grande incidência de raios ultravioleta e proteger o corpo adequadamente com chapéus e roupas apropriadas. “É importante lembrar que a exposição continuada ao sol, desde a infância, é que aumenta muito o risco de desenvolver a doença”, destaca o diretor clínico do Hospital do Câncer, Daniel Deheinzeln. O médico alerta para o fato de não haver evidências científicas de que os protetores solares impeçam a incidência de tumores. “Mesmo com proteção é possível aumentar o risco de desenvolver a doença, porque pode estar havendo o efeito da radiação, embora não esteja acontecendo queimadura”, adverte.



Ricardo Renzo Brentani

de forma primária”, enfatiza o presidente do Hospital do Câncer A.C. Camargo e professor titular de Oncologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), Ricardo Renzo Brentani. O médico lembra que o cigarro contém substâncias químicas cancerígenas, que são moléculas chamadas de hidrocarbonetos, geradas pela combustão do tabaco. “Dezenas de substâncias cancerígenas estão presentes na fumaça e, por isso, o fumante passivo também é uma grande vítima”,



# Hereditariedade também pode ser controlada

Apesar de 15% de todos os tumores terem como fator principal a hereditariedade, até mesmo nestes casos é possível fazer a prevenção primária e evitar – ou diminuir – os riscos de desenvolvimento da doença. Os pacientes que possuem o fator genético herdaram lesões em genes específicos, que levam à perda de função destes genes e, a partir daí, surge o câncer. O câncer de mama – com taxa de mortalidade de 10,40 para cada 100 mil mulheres no Brasil, segundo o Inca – é um dos que têm o fator genético fortemente relacionado com os genes BRCA 1 e BRCA 2 (Breast Câncer). Além disso, tabagismo, obesidade, consumo regular de álcool, gravidez tardia (após os 30 anos) e menopausa tardia (após os 50) estão entre os fatores que aumentam os riscos para a doença.

“Há uma insistência em dizer que o câncer de mama está ao alcance da mulher com o auto-exame. Isto não é verdade. Quando a mulher descobre um nódulo na mama, se for câncer, já está ali há pelo

menos 10 anos”, dispara o oncologista Ricardo Teixeira, membro do Instituto Nacional de Oncologia da Espanha, da American Society of Clinical Oncology e da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica e de Hematologia. Para o especialista, a melhor conduta dos médicos para orientar as mulheres com histórico familiar de câncer de mama é solicitar o exame PCR para detecção dos genes BRCA 1 e 2 e, uma vez detectados, indicar a mastectomia. “É a melhor forma de prevenção neste caso”, acredita.

Para o diretor clínico do Hospital do Câncer A. C. Camargo, Daniel Deheinzelin, a mastectomia não é a única saída para mulheres com genes de câncer de mama. “No hospital não adotamos essa conduta. O ginecologista pode solicitar a mamografia com mais frequência para investigar o possível surgimento de anômalos na mama e fazer um controle desta maneira”, orienta. O oncologista adverte para que os médicos pesem, na sua avaliação, quanto o exame é

sensível versus quanto dá de falso positivo. “O auto-exame é indicado porque não requer retenção médica. E é importante lembrar que o tamanho do nódulo depende do tipo de tumor e que o comportamento do tumor é diferente em cada pessoa, porque é inerente ao próprio tumor e à reação do organismo à sua presença”, diz.

**Outros** - Quarta principal causa de morte por câncer no mundo – quinta no Brasil –, os tumores de cólon e reto também têm o fator genético como um dos motivos de desenvolvimento. O presidente do Hospital do Câncer, Ricardo Brentani, lembra que quatro genes relacionados ao câncer de cólon são conhecidos: APC, MSH 1, MSH 2 e MLH 1, e que, no caso do tumor que atinge a tireóide, o gene relacionado é o RET. “As lesões destes genes são herdadas e, por isso, há famílias onde é mais comum a incidência desses tumores”, afirma. A hereditariedade também é um dos principais fatores de risco para o câncer

de próstata e aumenta em até três vezes a possibilidade de um homem desenvolver a doença. Segunda maior causa de óbitos por câncer entre os homens brasileiros, o câncer de próstata ocupa o quinto lugar entre as neoplasias malignas de maior mortalidade no mundo.

O médico Ricardo Brentani informa que, hoje, grandes centros de pesquisa em Oncologia fazem estudos das lesões para identificar esses genes, com objetivo de prevenir o desenvolvimento da doença. No Hospital do Câncer, o Departamento de Oncogenética investiga pessoas com herança familiar para pesquisar as mutações e observar com que frequência acontecem. “É comum pessoas nos procurarem para saber se podem ter um tumor hereditário”, destaca. O médico diz que, nesse caso, a pesquisa genética é importante porque pode auxiliar no diagnóstico precoce. “Mesmo que não seja possível prevenir o surgimento da doença, a margem de cura fica muito maior com o diagnóstico antecipado”, acredita.

# Hábitos alimentares fazem a diferença

Que a alimentação é a fonte da boa saúde ninguém discute. Mas inúmeros estudos indicam, também, que a boa alimentação pode ser uma grande aliada para prevenir e evitar o câncer. De acordo com dados do Inca, a relação entre o consumo de alimentos e o risco de desenvolvimento de tumores possui evidência científica, e pesquisas vêm demonstrando que muitos componentes da dieta alimentar estão associados ao surgimento do câncer, principalmente de mama, reto, cólon, próstata, esôfago e estômago. Evidências epidemiológicas têm provado, entre outras, a relação entre o consumo de frutas frescas e vegetais e a menor incidência de neoplasias originadas em epitélios de revestimento de cavidade bucal, estômago, esôfago e pulmão. Também há evidências de que a vitamina A protege contra câncer da cavidade bucal, faringe, laringe e pulmão, e há possibilidades de que a vitamina E diminua o risco de desenvolvimento de alguns tumores.



Ricardo Teixeira

Em contrapartida, alimentos ricos em gordura saturada (carne vermelha, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, salsicha etc), quando consumidos por muito tempo, parecem fornecer o tipo de ambiente necessário para uma célula cancerosa crescer, se multiplicar e se disseminar. Já os nitritos usados nas conservas se transformam em nitrosaminas no estômago, que têm ação carcinogênica potente e são responsáveis por altos índices de câncer de estômago em algumas populações. Churrascos e defumados também devem ser evitados, porque ficam impregnados pelo alcatrão da fumaça do carvão – o mesmo encontrado na fumaça do cigarro e que é altamente carcinogênico. Estudos apontam, ainda, que uma alimentação pobre em fibras e com alto teor de gorduras e calorias está relacionada a um risco maior de câncer de cólon e de reto. Isso porque a ausência das fibras desacelera o ritmo intestinal e deixa a mucosa mais exposta a agentes cancerígenos presentes no intestino. A ingestão de gordura também pode alterar os níveis de hormônio no sangue, aumentando o risco de câncer de mama e de próstata.

Porém, o Inca adverte que os estudos desenvolvidos até agora foram feitos em laboratório ou por meio de correlação entre populações com diferentes padrões de consumo e, apesar de



todas as evidências, estudos epidemiológicos de caso-controle têm apresentado resultados um pouco controversos. Independente disso, a orientação dos especialistas é que os médicos recomendem a seus pacientes a adoção de uma dieta balanceada e rica em fibras, frutas, verduras, legumes, cereais e grãos, com baixa ingestão de gorduras e de sal. O ideal é manter um padrão alimentar saudável desde a infância para que, no decorrer da vida, este fator possa funcionar como efeito protetor.

“Não há comprovação científica, mas existem fortes indícios de que os adoçantes – inclusive o aspartame – estejam relacionados com o surgimento do carcinoma de pâncreas”, alerta o oncologista Ricardo Teixeira. O médico lembra que estudos desenvolvidos no Centro Universitário de

Pesquisas de Saúde Pública dos Estados Unidos apontam para esses resultados, além de pesquisas de países europeus e do Canadá. “A única forma de diminuir a incidência é utilizar o açúcar de forma moderada ou optar pela estévia em forma de pó”, orienta. O oncologista ressalta que a incidência desse tipo de câncer vem aumentando – embora não seja significativo ainda – e que é difícil o diagnóstico precoce. “É importante lembrar que os adoçantes estão presentes nas bebidas *diet* e *light* ingeridas normalmente por milhões de pessoas, inclusive os diabéticos”, frisa o médico.

Além disso, o oncologista informa que os casos de linfomas e leucemias vêm aumentando e estão sendo associados ao uso constante de enlatados, conservas e

produtos que possuem corantes químicos derivados de anilina; e as substâncias químicas presentes nas cervejas e nos refrigerantes podem ter influência sobre a ocorrência de câncer de rim e de bexiga. “É a exposição continuada e exagerada a essas substâncias, por um período aproximado de 10 anos, que pode colaborar

para o avanço da doença”, acredita. Daniel Deheinzelin, do Hospital do Câncer, lembra que, em Medicina, é freqüente o raciocínio de causa/efeito, mas assegura

que nem sempre é assim que funciona. “Não é verdade que se você não comer gordura não terá câncer”, exemplifica. No entanto, o médico concorda que algumas populações se beneficiam do efeito positivo da alimentação e cita o exemplo do Japão, que começou a registrar mais casos de câncer de cólon depois que os habitantes passaram a adotar a dieta ocidentalizada e ingerir mais gorduras. “Este é um exemplo claro do impacto da alimentação sobre o câncer”, reforça. O oncologista afirma, ainda, que há muito alarmismo relacionado ao câncer, mas que

a prevenção é simples. “Basta não fumar, não beber e não comer só um tipo de alimento. Desta forma, o câncer pode ser prevenido”, assegura.

A presidente da Sociedade Brasileira de Cancerologia, Lair Barbosa de Castro Ribeiro, também enfatiza a importância da nutrição na prevenção do câncer e destaca a obesidade



Lair Barbosa Ribeiro

como fator de risco para neoplasias de colón, mama, próstata, bexiga, ovário e endométrio. Além da dieta pobre em gorduras, a médica destaca a importância do consumo de vegetais, frutas, grãos, cereais e

pão de centeio, diariamente. “A reposição hormonal nas mulheres não hysterectomizadas é outro fator que pode aumentar o risco de câncer de endométrio e mama. Por isso, recomendamos que as mulheres com histórico familiar de câncer evitem a reposição”, adverte. A oncologista cita, ainda, o risco de câncer ocupacional em indivíduos que ficam muito expostos a agentes industriais como níquel, cromatos, asbestos e cloreto de vinil. “Se as pessoas são fumantes, têm mais risco para câncer de pulmão”, garante.

# Educação para a saúde é fundamental

Os especialistas concordam que quando se conhece o agente que causa o câncer fica mais simples a lógica de que eliminando a causa não se terá efeito. Esta regra funciona bem para o fumo e o álcool, que são exemplos clássicos de fatores de risco, mas, quando não se sabe concretamente qual é o agente invasor, a Medicina acaba por se contentar apenas com a prevenção secundária, que permite diagnóstico precoce dos tumores e, até, a cura. Na opinião do gerente médico do Instituto Brasileiro do Controle do Câncer (IBCC), Francisco Ricardo Gualda Coelho, para mudar o quadro é preciso investir na educação para a saúde e na educação para o câncer, de forma que a prevenção primária – que é indiscutivelmente a mais importante – tenha resultados mais concretos.

“Com ações educativas podemos ter o ‘controle do câncer’, que engloba tratamento, cura e palição, e teria até mesmo impactos nos gastos com a doença”,



Francisco Coelho

acredita o oncologista. Para incentivar essas ações, o IBCC desenvolve palestras em entidades e empresas que visam, além de informar, estimular as pessoas a perderem o medo de falar da doença. Segundo o médico, esse tipo de ação pode ter grande impacto na prevenção do câncer. “Quanto mais cedo a sensibilização ocorrer, desde a infância, melhor será o resultado”, prevê. Francisco Coelho afirma que o Brasil só terá resultados concretos de redução dos casos de câncer se investir na prevenção, não com grandes gastos, mas com organização política e acesso da população ao sistema de saúde. “O grande problema é que, geralmente, o paciente procura o médico com a doença avançada e, por isso, às vezes não há tempo para buscar a cura”, lamenta.



# Capa/Pesquisa

## Estudo encontra marcador de risco para câncer de colo de útero

Pesquisa inédita realizada pela Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) conseguiu demonstrar que o vírus Epstein-Barr (EBV) possui uma significativa associação com as lesões precursoras do câncer cervical e os tumores já instalados. Isso pode significar que a Medicina encontrou um importante marcador de risco para o câncer de colo de útero, terceiro tipo mais comum em mulheres e que terá cerca de 6.480 novos casos este ano no Brasil. Os pesquisadores avaliaram 169 mulheres – 80 com neoplasias graves ou carcinomas invasores e 89 saudáveis – e encontraram o EBV em 64% das portadoras de tumores invasores. Entre as mulheres que não tinham o tumor, o EBV foi localizado em 8,9%.

“Das mulheres que tinham lesão precursora de câncer de colo, 21% também tinham o EBV”, ressalta Ismael Dale Cotrim Guerreiro da Silva, professor adjunto de Ginecologia, coordenador do Laboratório de Ginecologia Molecular do Departamento de Ginecologia da Unifesp-EPM e orientador da tese de doutorado sobre o EBV, desenvolvida pela médica Nelly Modós Santos. Segundo os pesquisadores, o EBV é sabidamente um

agente carcinogênico e está envolvido com linfomas e carcinomas nasofaríngeos. Por isso, a pesquisa tinha como objetivo verificar se havia a presença do vírus no câncer de colo de útero. “A literatura demonstra que o vírus já foi encontrado, também, no câncer de mama”, informa Nelly Modós. A autora da tese afirma que o resultado aponta um nível de hipótese e, por isso, os pesquisadores vão ampliar a casuística do estudo para confirmar o resultado em populações maiores.

Os médicos ressaltam que é difícil detectar o EBV em laboratórios convencionais porque existe pouca quantidade de partículas virais nos esfregaços vaginais, o que dificulta a identificação num exame de rotina. Em conjunto com a bióloga Fabíola Villanova, pós-graduanda do laboratório, os pesquisadores conseguiram desenvolver procedimentos biomoleculares que contribuíram para o êxito da pesquisa. “Os ginecologistas devem insistir no exame *Papanicolaou* e na colposcopia junto a suas pacientes, porque os dois juntos conferem maior certeza do resultado de uma lesão precursora de câncer”, orienta Ismael Cotrim. O coordenador enfatiza que a mulher com HPV não está com câncer, embora possa, se



Nelly Modós Santos e Ismael Dale Cotrim da Silva

não for tratada, desenvolver o tumor num período de 10 a 15 anos. Segundo o médico, do total de mulheres que têm o HPV – cerca de 20% a 30% da população feminina sexualmente ativa no mundo – só 1% evolui para o câncer invasor. “Do contrário, seria uma catástrofe”, prevê.

Os pesquisadores advertem que o vírus sozinho não provoca o câncer. “Ele precisa encontrar um ambiente propício e, geralmente, atinge mulheres de baixo poder aquisitivo,

fumantes, com déficit nutricional, muitos filhos, vida sexual precoce e vários parceiros”, enumera. O HPV está nos homens e nas mulheres e é um vírus sexualmente transmissível, por isso, a detecção precoce da lesão precursora é fundamental para evitar a doença. “Prevenir o câncer de colo de útero é simples e a doença poderia até ser erradicada se todas as mulheres com lesão precursora fossem tratadas”, admitem os médicos.

# ...Lactobacillus casei Shirota

## Estudos apontam ação de L

Por Adenilde Bringel

Dos vários países preocupados em identificar as causas do câncer e encontrar caminhos para prevenir ou evitar a evolução da doença, o Japão é um dos que mais investem em pesquisas. Isso porque a neoplasia já é responsável por 31% das causas de morte no país. Há poucos anos, a grande preocupação dos japoneses era com o câncer de estômago mas, recentemente, o país vem registrando aumento significativo nos casos de câncer de cólon e reto, que deve ser, em 2015, a principal causa de morte pela doença no Japão. Alguns estudos desenvolvidos recentemente investigam a ação dos *Lactobacillus casei Shirota* para a prevenção do câncer, e uma das pesquisas foi desenvolvida pelo médico Hideki Ishikawa, da Faculdade de Medicina de Hyogo.

O estudo, chamado de 'Experimento de prevenção da reincidência de câncer de cólon junto ao grupo de alto risco', foi desenvolvido pelo Ministério do Trabalho e Bem Estar Social do Japão junto com o Centro de Doenças do Adulto da província de Osaka. Os tumores de intestino tendem a reaparecer, mesmo depois de serem extirpados, com probabilidade de 60% num prazo de dois anos. Por isso, o estudo envolveu 400 pacientes que manifestaram mais de dois tumores no intestino

grosso, acompanhados por nove anos. Os pesquisadores utilizaram *Lactobacillus casei Shirota* no estudo e os resultados foram considerados muito significativos, já que os pacientes que ingeriram a cepa tiveram redução de 2/3 na evolução do estado pré-cancerígeno de tumores de alta malignidade.

“Acreditamos que o fato de se conseguir controlar a incidência de adenomas de alta malignidade em mais da metade dos casos se deva à fixação de lactobacilos ingeridos, que passaram a produzir ácido láctico no intestino grosso”, descreve Hideki Ishikawa. O resultado da utilização da cepa durante o período do experimento só se manifestou a partir do segundo ano de uso, enquanto que no quarto ano o efeito se tornou definitivo. A equipe de pesquisas deverá examinar a relação entre as alterações do estilo de vida e carcinomas dos pacientes e, se ficar comprovado que se pode prevenir o câncer do cólon utilizando lactobacilos de fácil acesso, a repercussão deverá ser muito grande. “Aqueles que apresentaram polipos de tumor, como por exemplo os adenomas, têm facilidade de formar câncer do cólon. Por isso, recomendamos a ingestão de lactobacilos como medida preventiva”, orienta o médico.

**Bexiga** - Para avaliar a ação dos *Lactobacillus casei* cepa *Shirota* em relação ao câncer de bexiga, Ohashi e colaboradores avaliaram 180 pacientes com idade média de 67 anos durante um ano (entre 1997 e 1998). Os resultados deste estudo foram publicados na revista científica *Urologia Internationalis* em 2002, edição nº 68, páginas 273 a 280, sob o título 'Habitual Intake of Lactic Acid Bacteria and Risk Reduction of Bladder Cancer' (Ingestão Habitual de Lactobacilos e Redução do Risco de Câncer de Bexiga). Os pacientes da pesquisa foram selecionados de sete hospitais de referência e

participaram de um estudo de caso-controle em paralelo com 445 pessoas compatíveis, em idade e sexo, escolhidas entre a população sadia. O estudo foi realizado por cientistas do Departamento de Urologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Tóquio, do Instituto de Medicina Clínica da Universidade de Tsukuba, da Universidade de Nagasaki, da Faculdade de Medicina da Universidade de Kyushu, da Universidade de Sapporo, do Hospital Municipal de Yaisu, do Centro Médico de Osaka para Câncer e Doenças Cardiovasculares e do Hospital Municipal de Fujieda.





# actobacilos contra câncer

Os pesquisadores envolvidos constataram quatro mecanismos sugeridos como responsáveis pelos efeitos antitumorais dos lactobacilos, especialmente os *Lactobacillus casei Shirota*: a inibição da atividade das enzimas relacionadas à carcinogênese e produzidas pelas bactérias intestinais; a ligação de pirolisatos mutagênicos potentes aos corpos celulares; a supressão, na urina, da atividade mutagênica derivada dos alimentos; e a imunomodulação. “Os três primeiros mecanismos envolvem reduções de atividade mutagênica e, portanto, era de se esperar que seus efeitos fossem mais notáveis nos

órgãos mais freqüentemente expostos a mutágenos ingeridos e que incluem a bexiga, o colo e o reto”, descrevem os pesquisadores.

De acordo com as conclusões, a imunomodulação pelas bactérias *Lactobacillus casei Shirota* poderia reforçar o sistema imunológico do hospedeiro por meio da estimulação de macrófagos, para produzir os IL-12 que, por sua vez, estimulariam os linfócitos T auxiliares a se diferenciarem, produzirem interferon-gama (IFN- $\delta$ ) e promoverem a imunidade celular contra as células tumorais. “A imunomodulação pode ser responsável por, pelo

menos, certo grau de redução no risco, particularmente entre pessoas que, caso contrário, estariam em condições de risco mais elevado de contraírem câncer de bexiga por estarem com o sistema imunológico comprometido por fatores ambientais como o estresse”, acrescentam os cientistas.

**Metástases** - Pesquisadores do Departamento de Urologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Tóquio, do Instituto de Medicina Clínica da Universidade de Tsukuba, do Centro de Doenças de Adultos da Faculdade de Medicina de Sapporo, da Escola de Medicina da Universidade Gunma e da Faculdade de Medicina da Universidade de Kyushu (Aso, Y. e colaboradores – *European Urology* 1995; nº 27, páginas 104 a 109) realizaram um ensaio prévio com BLP – preparado com cerca de  $1 \times 10^{10}$  de *Lactobacillus casei Shirota* viáveis por grama, – controlado e aleatório, em 58 pacientes com câncer superficial de bexiga, para avaliar o efeito do BLP na recorrência de tumor seguido de ressecção transuretral. O resultado foi considerado eficiente, já que o período livre de recorrência de 50% foi significativamente prolongado pelo tratamento com BLP via oral para cerca de 1,8 vezes mais que no grupo controle.

Num outro ensaio, desta vez duplo-cego, os mesmos pesquisadores avaliaram 138 pacientes com carcinoma celular transicional superficial de bexiga seguido de ressecção, entre setembro de 1990 e dezembro de 1992. O BLP foi administrado oralmente em três subgrupos e mostrou efeito profilático melhor que o placebo nos pacientes com tumores múltiplos primários e com tumores simples recorrentes. A pesquisa envolveu 20 instituições no Japão e os pesquisadores consideraram o BLP seguro e eficiente para a prevenção da recorrência de câncer superficial de bexiga.

A administração oral do *Lactobacillus casei Shirota* também se mostrou eficaz contra tumores da bexiga e metástases hepáticas induzidos experimentalmente em camundongos. A cepa demonstrou, ainda, a função de inibir a carcinogênese química na bexiga de camundongos e de aumentar a atividade mutagênica em seres humanos. A cepa *Shirota* utilizada nos experimentos relacionados ao câncer é a mesma variedade presente no leite fermentado comercializado pela Yakult em 22 países, de todos os continentes, e que nos hospitais do Japão é utilizada como regulador intestinal sob o nome comercial de *Biolactis*.



# A saúde que vem da

Por Simone Pereira

Essenciais à saúde por serem ricos em ácidos graxos tipo Ômega 3, os peixes devem ser integrados à dieta de adultos e crianças porque estas substâncias são necessárias para a manutenção do metabolismo orgânico. Em congresso realizado em 2002 em Chicago, nos Estados Unidos, a American Heart Association alertou sobre a importância de adotar o peixe na dieta alimentar. Durante o encontro foram apresentados vários trabalhos indicando que a ausência de Ômega 3 favorece o surgimento de doenças cardiovasculares. Segundo estudo de cientistas de Bordeaux, na França, publicado no *British Medical Journal*, o consumo de bacalhau e de outros frutos do mar, pelo menos uma vez por semana, ajuda a diminuir em 34% a possibilidade de desenvolver Mal de Alzheimer e demência. A pesquisa também demonstrou que o bacalhau contribui para a prevenção de doenças digestivas, diabetes, aumento de LDL-colesterol e obesidade. Uma pesquisa realizada com mulheres nos Estados Unidos apresentou uma redução de 48% do risco de infarto isquêmico entre as voluntárias



Sandra Chemin

que comiam peixe duas ou mais vezes por semana.

Enquanto as populações dos Estados Unidos e do Japão chegam a consumir mais de 20kg de pescado por ano, o brasileiro ingere menos de 7kg de peixe anualmente, embora o País tenha uma das maiores faixas litorâneas do mundo, com mais de 8,5 mil quilômetros de extensão. Atualmente, o consumo de pescados no Brasil é a metade do que recomenda a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), que é de 12kg a 13kg por pessoa por ano. Para incentivar o consumo de pescados, o governo brasileiro criou este ano a Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca, que também visa promover

pesquisas, produção e industrialização, além de incentivar o mercado nacional e internacional de pescados.

“Embora os peixes sejam alimentos considerados caros no Brasil, os mais acessíveis e ricos em

Ômega 3 são a sardinha e a tainha, que têm bons preços”, destaca Sandra Chemin, nutricionista e coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo. O peixe também é excelente fonte de proteínas

e minerais como cálcio e fósforo – importantes para a estrutura óssea – além do potássio, indicado para hipertensos porque durante o tratamento é preciso ingerir diuréticos, o que acarreta perda de potássio, que precisa de reposição. “O peixe faz parte das carnes que, no grupo nutricional, têm proteína nobre com todos os aminoácidos essenciais e, por isso, deve fazer parte da alimentação”, completa a nutricionista Silvia Franciscato Cozzolino, professora titular da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP) e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição.

A nutricionista destaca que todos os peixes possuem ácidos graxos em quantidades variadas, mas os pescados de água fria têm maior quantidade de Ômega 3. Isso porque estes ácidos graxos são mais abundantes em vegetais marinhos, como alguns tipos de algas, que são ricas em gorduras poliinsaturadas capazes de sintetizar estes ácidos a partir

de precursores simples, e, na cadeia alimentar, servem de alimentação para vários pescados. Já os peixes de água doce e de regiões tropicais apresentam menor quantidade de ácidos graxos poliinsaturados da série Ômega 3. “O peixe é fundamental para a saúde do organismo, porque, além de ácidos graxos, apresenta proteínas de valor biológico elevado para o metabolismo humano”, alerta Jorge Mancini Filho, diretor do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Universidade de São Paulo (USP).

Com estruturas químicas que apresentam composição de átomo, carbono e hidrogênio,



# as águas



## Peixe combate enxaqueca

De acordo com trabalho de revisão científica do Centro de Genética, Nutrição e Saúde de Washington, divulgado pelo *Journal of the American College of Nutrition*, as propriedades antiinflamatórias dos ácidos graxos Ômega 3 ajudam no tratamento de enxaqueca. Como a tendência das plaquetas de sangue dos portadores da enxaqueca é aderir demais, o sangue fica

propenso a coagular mais do que o normal e aumenta o risco de obstrução de vasos sanguíneos. Neste caso, os ácidos graxos são benéficos porque diminuem a tendência de adesão das plaquetas,

além de contribuir para a transmissão de sinais de células cerebrais entre si.

“O tratamento da enxaqueca envolve uma ação conjunta de mudanças no estilo de vida, principalmente em relação à alimentação”, explica Alexandre Feldman, clínico geral especializado em enxaqueca e membro da American Headache Society. Para os pacientes adotarem novos hábitos alimentares, o médico ensina a preparar pratos à base de peixe. “O alimento é apenas uma medida de prevenção da doença”, destaca. Feldman alerta para a atenção que se deve ter com o modo de preparo do peixe porque, se for frito, perde propriedades nutricionais, inclusive o Ômega 3. “Se entre as mudanças no estilo de vida o paciente passar a comer peixe, já está dando um grande passo para a melhora da enxaqueca”, assegura.

intelectual do indivíduo. Por isso, pesquisadores recomendam que os bebês não amamentados devam receber outros suplementos que contêm DHA,

importante na edificação dos tecidos do sistema neurológico. “O leite materno é rico em Ômega 3 e a recomendação é que a gestante consuma ainda mais peixes



Alexandre Feldman

durante a amamentação”, explica Sandra Chemin. A orientação é que a mulher consuma no mínimo 300mg/dia de ácidos graxos Ômega 3 durante a gravidez e no período de amamentação.

**Antioxidante** - Por ser um alimento perecível, a oxidação lipídica é uma das maiores alterações que ocorrem durante o armazenamento, processamento, distribuição e preparo do pescado, o que pode prejudicar a qualidade nutricional, o sabor e a textura do alimento. Por isso, a aquicultura é uma maneira de interferir no aumento dos ácidos graxos por meio de uma dieta balanceada em ácidos graxos Ômega 3 e com antioxidantes. “Esta interferência na dieta ajuda a prevenir processos oxidativos dos lípidos”, explica Jorge Mancini.

prevenção de doenças cardiovasculares e circulatórias, além de infecções dermatológicas e imunológicas; e o DHA é fundamental para a formação do tecido nervoso e visual, principalmente nos primeiros meses de vida. Pesquisas indicam que a ingestão de DHA no período da gestação e após o nascimento do bebê resulta em significativas diferenças no desenvolvimento

a função biológica do Ômega 3 está relativamente definida no que se refere aos ácidos graxos eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA). O EPA se destacou em pesquisas científicas por ser uma alternativa para

Silvia Cozzolino e Jorge Mancini



# ... Probióticos

# Simbióticos unem a de alimentos funcionais



Por Adenilde Bringel

Os últimos anos do século 20 marcaram o começo de um consenso mundial sobre a importância da prevenção de doenças e muitos médicos, de várias especialidades, passaram a disseminar a informação de que a saúde intestinal é fundamental para um organismo mais resistente. Quando se aborda saúde intestinal é necessário avaliar a ação de todos os alimentos – que são o combustível para a manutenção do organismo – em especial os considerados funcionais. Nestes tempos de alimentação desbalanceada, muito estresse

e sedentarismo, os alimentos funcionais são cada vez mais estudados, e os simbióticos já começam a ser apontados como ideais para ajudar a diminuir a morbidade por várias enfermidades e prevenir o aparecimento de doenças como câncer, glicemia, diabetes, dislipidemias, doenças intestinais e, até, coronarianas.

O termo simbiótico significa a junção de probióticos e prebióticos. O primeiro grupo é formado por alimentos compostos de microrganismos vivos – como o leite fermentado Yakult –

que chegam em grande quantidade e vivos ao intestino humano. Estas bactérias são ácido-resistentes e conseguem ultrapassar a barreira do estômago e da bile e, ao chegar vivas ao intestino, possibilitam uma reposição da flora e, conseqüentemente, um menor risco de o indivíduo contrair doenças. No grupo dos prebióticos estão ingredientes alimentares não digeríveis pelas enzimas digestivas humanas que, seletivamente, estimulam o crescimento ou a atividade de uma ou mais bactérias no cólon – em

especialmente bifidobactérias. Estes alimentos fornecem o substrato para a proliferação dos milhões de microrganismos benéficos que habitam a flora humana.

“A ação dos simbióticos modula a microflora intestinal, que depende de clima, alimentação, idade e medição do sistema de infecção e estresse”, descreve a nutricionista Yara Carnevalli Baxter, mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade de São Paulo (USP) e especialista em Terapia Nutricional pela Sociedade

# ação onais

Brasileira de Nutrição Enteral e Parenteral. A nutricionista alerta que, apesar de todas as evidências, ainda é preciso tomar cuidado com algumas afirmações sobre a ingestão dos alimentos, porque nada é conclusivo. “É um terreno novo e ainda não temos algumas respostas. Mas há inúmeros trabalhos acontecendo com probióticos, prebióticos e simbióticos no mundo e todos os indícios caminham para comprovar a importância destes alimentos para a prevenção de doenças”, esclarece.

Yara Baxter alerta que nem todo alimento probiótico pode ser considerado funcional,



Yara Baxter

porque para que tenha ação funcional é preciso que sobre uma dose biologicamente ativa no organismo. “Tem de sobrar uma dose ativa com ação saudável no intestino, porque é isto que vai ajudar a reduzir os riscos de doenças”, adverte. O cardiologista e nutrólogo Daniel Magnoni, presidente da Sociedade Brasileira de Nutrição Enteral e Parenteral e Nutrição Clínica e responsável pelo Serviço de Terapia Nutricional do Instituto de Metabolismo e Nutrição do Hospital do Coração (HCor), lembra que há muitas investigações científicas em andamento nos Estados Unidos e na Suíça para comprovar a ação dos probióticos e destaca que as melhores cepas são as que passam íntegras pelo suco digestivo e que têm a melhor performance em termos de multiplicação. “A bactéria do iogurte é probiótica, mas se não resistir à passagem pelo estômago não adianta nada”, reforça. O médico ressalta, ainda, que a bactéria probiótica precisa se alimentar e é aí que começa a importância dos prebióticos, que servem como alimento dos microrganismos. “É necessário desenvolver campanhas educacionais para difundir esse conceito, desconhecido até mesmo na área médica”, acredita.

Daniel Magnoni explica que os probióticos, na metabolização das fibras, produzem um ácido graxo de cadeia curta chamado butirato, que é o nutriente que alimenta a célula intestinal (enterócito). O cardiologista assegura que a ação dos alimentos ajuda até mesmo a evitar doenças coronarianas porque, na medida que os simbióticos melhoram o bolo fecal, há diminuição da absorção de glicose e um aumento da eliminação de colesterol. “Os simbióticos



Daniel Magnoni

também regeneram a mucosa intestinal e evitam a formação do câncer e a possibilidade de infecções sistêmicas graças à diminuição da translocação bacteriana”, complementa. O médico enfatiza que os suplementos nutricionais são importantes em qualquer idade, porque ajudam o organismo a voltar aos padrões normais que norteiam a espécie humana. “Hoje, temos de substituir essa qualidade, porque não é mais possível que a vovó faça isso em casa”, comenta. Yara Baxter emenda que o uso de simbióticos também ajuda a diminuir a constipação, controlar a diarreia e reduzir os riscos de osteoporose, aterosclerose, obesidade e resistência à insulina – no caso de diabéticos tipo II.

Entretanto, a nutricionista enfatiza que o conceito de alimento funcional também envolve mudanças comportamentais que incluem estilo de vida, alimentação e hábitos saudáveis. Entre as orientações para uma vida mais saudável estão não fumar, não consumir bebidas alcoólicas, praticar esportes, ingerir alimentos em quantidade e variedade adequadas, consumir alimentos com Ômega 3, manter um bom consumo de soja, evitar verduras em excesso,

ingerir muitos vegetais, diminuir o colesterol e manter o hábito de ingerir fibras solúveis e lactobacilos vivos. “A receita para melhorar a qualidade de vida é simples e todos podem adotá-la. Os médicos também deveriam insistir com seus pacientes nesta regra”, orienta a especialista. Daniel Magnoni concorda com a afirmação e enfatiza que a boa nutrição resulta numa baixa incidência de doenças. “Longevidade está ligada diretamente à qualidade de vida e à dieta balanceada de acordo com a idade”, sentencia.

**Câncer** - As pesquisas com alimentos probióticos e prebióticos vão além da necessidade de provar que são eficazes na prevenção do câncer de cólon. Segundo Yara Baxter, nos cânceres estrógeno-dependentes a diminuição de gorduras faz com que o organismo também diminua o risco de neoplasias de mama, próstata, colo de útero e colorretal. “A afinidade de pré e probióticos é diferente sobre carcinógenos”, explica. A nutricionista também enfatiza que os simbióticos podem, numa somatória, minimizar ainda mais os riscos de câncer de intestino. “Ainda não há comprovações científicas, mas as evidências são muitas”, garante.

# DPOC ainda é desconh

Por Rosângela Rosendo

Números alarmantes tornam a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) uma patologia importante no mundo, com interferência significativa na qualidade de vida dos pacientes. Segundo estimativas internacionais, 90% dos casos de DPOC no planeta são causados pelo tabagismo e pelo menos 15% dos fumantes algum dia serão portadores da doença que, em geral, se manifesta na faixa etária acima dos 40 anos. No Brasil, estima-se que a doença atinja 7 milhões de pessoas, mas não há informações de quantas estão diagnosticadas. Considerada a quinta causa de óbitos no País, a DPOC mata 30 mil pessoas por ano, número quase

equivalente ao de óbitos por acidentes e homicídios. De acordo com o Datasus, em 2001 o governo gastou média de R\$ 100 milhões com tratamento da doença, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Por se tratar de um mal que tem como principal fator causal o tabagismo, homens que começaram a fumar na infância e mulheres que aproveitaram o liberalismo entre as décadas de 60 e 70 e se tornaram fumantes são fortes candidatos a desenvolver a DPOC.

Hoje, para cada seis homens com o problema, três mulheres têm DPOC, mas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esta proporção em 2020

pode se igualar devido ao aumento do consumo de cigarro pela população feminina. Além de ser provocada pelo fumo, a DPOC pode acometer indivíduos que ficaram muito tempo expostos à fumaça de aquecedores e fogões à lenha ou carvão. Em casos mais raros – cerca de 1% – a doença também pode ser causada pela deficiência de substância protetora dos pulmões, a alfa 1 antitripsina. Mas o que é exatamente a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica?

Confundida com uma bronquite crônica, a DPOC é uma doença respiratória caracterizada por limitação crônica e progressiva do fluxo de ar nas vias respiratórias, falta

de ar (dispnéia), tosse, chiado, redução de resistência física e aumento da produção de catarro. “A doença é pouco reversível e, quando evolui, é muito limitante, devido à perda da resistência física”, ressalta José Roberto Jardim, pneumologista da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) e diretor do Centro de Reabilitação Pulmonar da instituição, situado no Lar Escola São Francisco.

Tarefas simples do cotidiano, como andar, pentear o cabelo e tomar banho ficam muito difíceis de ser realizadas pelos portadores de DPOC. “Quando chega aos 50 anos, um indivíduo que fuma desde os 25 começa a ter cansaço quando submetido a grandes esforços. Em seguida, percebe que não consegue andar tão depressa quanto outras pessoas da mesma idade. Mais tarde, terá falta de ar ao andar em terreno plano ou trocar de roupa”, explica o especialista. O médico alerta, ainda, que com a evolução da doença, conseqüentemente, o paciente passa a depender de outras pessoas para realizar tais tarefas. “Cerca de 40% dos pacientes entram em depressão e os outros 60% apresentam muita ansiedade”, acrescenta.

Para cada paciente, a doença pode ter manifestações clínicas diferentes. “Um fumante mais jovem pode ter tosse e não apresentar alteração na capacidade de respirar. Mas o



# ecida

exame de função pulmonar consegue acusar esta redução”, explica Rafael Stelmach, médico-assistente da Disciplina de Pneumologia e membro do grupo de DPOC do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). Além disso, enquanto há pessoas que apresentam mais catarro e chiado, características de pessoas com bronquite crônica, outras têm predominantemente falta de ar, característica de pessoas enfisematosas. Mas a maior parte dos pacientes tem doença mista, com bronquite e enfisema. “Muitas vezes, o comprometimento do pulmão é tão intenso que os pacientes chegam a ter falta de ar para comer, o que, eventualmente, pode ser mais um fator para a perda de peso que costumam apresentar”, destaca.

Maria Christina Lombardi Machado, pneumologista e coordenadora do Ambulatório de Oxigenoterapia Domiciliar do Centro de Reabilitação Pulmonar da Unifesp-EPM e do Hospital do Servidor Público Estadual/SP e diretora médica da Associação Brasileira de Portadores de DPOC, diz que, além de crônica e progressiva, a doença também é um problema de saúde pública por ser multissistêmica e geralmene estar associada à insuficiência cardíaca, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral,



Maria Christina Machado



Rafael Stelmach



José Roberto Jardim

insuficiência arterial periférica e outras complicações clínicas decorrentes da redução de oxigênio no sangue. “No fumante, a fumaça do cigarro altera a defesa dos pulmões, irrita e causa inflamação por onde passa, provocando conseqüente redução do oxigênio no sangue. Com menor quantidade de oxigênio e com os pulmões inflamados e cheios de catarro, qualquer movimento que o paciente faça cansa muito”, explica Maria Christina. A médica acrescenta que a presença constante de inadequada quantidade de oxigênio piora a doença e tem início um processo degenerativo, provocando envelhecimento precoce do corpo e deterioração dos órgãos nobres.

**Diagnóstico** - Segundo os especialistas, o diagnóstico precoce pode amenizar a evolução da doença. Mas os médicos devem ficar atentos para não confundir a DPOC com a asma. “Um doente asmático normalmente é jovem, não fuma, é alérgico e manifesta crises de falta de ar e chiado que vão e voltam. Já o DPOC é um paciente com mais de 50 anos, ex-tabagista, que

tosse muito, tem chiado e falta de ar persistente”, explica Rafael Stelmach. O médico José Jardim acrescenta que 90% dos casos de asma se manifestam antes do terceiro ano de vida da pessoa. Outro aspecto que o médico deve observar é a existência de bronquite crônica por três meses consecutivos nos últimos dois anos. “O diagnóstico precoce minimiza a progressão da doença e permite ao paciente tomar as medidas certas para se tratar”, acrescenta o médico. Um dos exames para diagnosticar a DPOC é a espirometria, que utiliza um aparelho para medir a velocidade com que o paciente solta o ar.

Com o diagnóstico de certeza, o especialista inicia o tratamento, que inclui terapia farmacológica, reabilitação e oxigênio suplementar nos casos mais graves. “Embora a DPOC seja irreversível, o tratamento visa garantir melhor qualidade de vida ao paciente”, destaca José Jardim. As drogas usadas para alívio dos sintomas são os anticolinérgicos e os broncodilatadores inalatórios betagonistas. “As substâncias mais comuns são o salbutamol, terbutalino e fenoterol, que começam a agir dentro de um

período de um a três minutos e duram de três a quatro horas. Os mais modernos, como o formoterol, que age em 13 minutos, e o salmeterol, que atua de 15 a 30 minutos, duram 12 horas no corpo”, diz Maria Christina. Segundo os médicos, até o início de 2004 deve ser lançada uma droga exclusiva para DPOC – o tiotrópico. “Com a função de dilatar os brônquios, o tiotrópico é mais potente e tem uma ação de pelo menos 24 horas”, diz José Jardim.

**Prevenção** - Os médicos afirmam que a melhor forma de evitar a DPOC é não fumar. Por isso, há um grande esforço por parte dos especialistas em divulgar os conceitos, os riscos e as complicações da doença. “É o clínico quem recebe a maioria dos pacientes com DPOC. E a influência do médico é enorme na decisão de o paciente parar de fumar”, diz Rafael Stelmach. Maria Christina alerta, ainda, sobre a relação direta do tabagismo com a doença. “O fumo reduz em 25% o tempo de vida das pessoas e, em cada dois fumantes, um morre em decorrência do hábito de fumar”, salienta a médica.

# Entrevista do mês

# Você tem medo de quê

Por Adenilde Bringel

**Estimativas indicam que cerca de 20% das mulheres e 15% dos homens, em algum momento da vida, enfrentarão uma crise de depressão ou ansiedade. Estas crises, que podem durar alguns segundos ou muitos minutos, prejudicam a qualidade de vida e podem gerar outras doenças, inclusive a depressão. Além disso, pessoas com pânico não-tratado podem ficar hipocondríacas. O psiquiatra Márcio Antonini Bernik, coordenador do Ambulatório de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria e professor do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), é um pesquisador na área de transtornos da ansiedade e afirma que, sem o tratamento correto, não há cura.**

## **Quando o medo vira um problema?**

A primeira coisa importante a dizer é que o medo, a ansiedade e o pânico são emoções muito proximamente relacionadas. O que acontece é o seguinte: existem no cérebro os sistemas cerebrais de defesa, cuja função é evitar a destruição do organismo ou do seu nicho social. E a destruição do organismo ou do seu nicho social deixa um efeito biológico, que é o indivíduo não deixar descendentes viáveis. De certa forma, o gene de quem não tem sistemas cerebrais de defesa se

extingue. Isso faz com que todas as espécies animais, inclusive o homem, tenham mecanismos para lidar com o perigo. A função do sistema cerebral de defesa é gerar uma emoção ao estado emocional com caráter motivacional negativo. Assim, o indivíduo pára o que está fazendo e se prepara para enfrentar o perigo. Dependendo da proximidade do risco, existem três sistemas cerebrais independentes para lidar com o medo, com a ansiedade ou com o pânico. Quando o perigo é distante e não representa dano imediato para o organismo e, ao mesmo tempo, não se tem muita certeza de qual é a fonte do perigo, a reação é de imobilidade, atenção aumentada e aumento da atividade visceral, chamada de autonômica. No ser humano, essa vivência corresponde à ansiedade antecipatória. A pessoa fica tensa e preparada para uma atividade física vigorosa no futuro, ou seja, taquicárdica, com sudorese, respiração acelerada e com atenção exacerbada para estímulos do ambiente.

## **E quando o perigo foi identificado, o que ocorre?**

Quando a fonte do perigo já está identificada, mas está longe, o estado emocional correspondente é o do medo, que funciona através de uma ativação de um outro sistema cerebral em que a amígdala tem papel fundamental, e, no

animal, corresponde a uma imobilização tônica, que é o freezing – comportamento de congelamento ou de fingir de morto. Muitas vezes, esta estratégia funciona bem no reino animal. E muitas pessoas em situações de medo intenso referem congelamento e não conseguem tomar atitude nenhuma. Mas, neste momento, a pessoa ainda pensa um pouco qual atitude tomar e pode ter respostas comportamentais condicionadas. Quando a fonte de perigo representa risco de destruição imediata do organismo, pensar não dá tempo. Aí, as reações no animal são de fuga ou luta, que são comportamentos incondicionados e específicos para cada espécie. Cada espécie tem o seu e você não aprende, mas nasce com ela. No ser humano, esta reação corresponde à vivência de um ataque de pânico. É a resposta a um perigo incondicionado.

## **E o que acontece nesse momento?**

Uma das características do ataque de pânico é que a pessoa tem urgência de sair daquela situação, como se algo muito trágico estivesse prestes a acontecer. Numa ‘doença pânico’, a crise não é deflagrada de maneira normal; a estrutura dispara sozinha. Pode acontecer até mesmo quando a pessoa está vendo TV e sente que precisa sair dali, como se algo muito ruim fosse acontecer.

## **Quando a ansiedade deve ser tratada?**

Devemos tratar a ansiedade patológica. Aquela que, por ser desproporcional ao estímulo ou por ser inadequada em horário, intensidade ou em contexto, leva a um sofrimento excessivo ou a prejuízo funcional.

## **Por exemplo...**

Falar em público. Um dos medos mais frequentes é o social, que é a preocupação com nossa imagem. Não tem aquele ditado popular que diz ‘você nunca tem uma segunda chance de causar uma boa primeira impressão?’ Isso está na nossa mente e estamos sempre medindo o impacto que causamos nos outros. O ser humano está sempre se testando para ver se não está ‘queimando seu filme’, se está indo bem todo tempo. Isso todos nós temos e é isso que faz com que nós, por exemplo, pensemos o que falar numa entrevista de emprego, preparemos a tese com cuidado para falar perante a banca, nos aproximemos com cuidado de um pessoal numa festa com quem queremos puxar conversa e assim vai. Se esta ansiedade chega ao ponto de dar branco, de a pessoa não conseguir falar, de ficar péssimo na entrevista e perder a chance de emprego, este indivíduo está tendo um prejuízo funcional. Daí, tem uma questão subjetiva onde se separa o normal do patológico, e a gente vai tratar os distúrbios patológicos.



# ê?

## O que é ansiedade patológica?

A ansiedade patológica é chamada de transtornos da ansiedade, que são situações da ansiedade com sintoma diretamente relatado ou observado, anormalmente elevado ou desproporcional ao contexto ambiental. São problemas freqüentes na população e que levam a comprometimentos funcionais...

As formas de ansiedade patológica provocam doenças diferentes que têm bases biológicas e comportamentais diferentes. Uma das mais freqüentes são as fobias, que são formas de ansiedade patológica que surgem em crises situacionais e são desencadeadas por estímulos externos. Engraçado é que a maioria destes medos e fobias são causados por situações ou coisas que a maioria das pessoas não gostam, como tempestades, pequenos animais, insetos etc. Raramente os indivíduos têm fobias exóticas.

### Quantas pessoas atinge?

Até 20% da população vai apresentar algum quadro fóbico alguma vez na vida. Felizmente, a maioria das fobias é de pequenos animais e insetos, ou do escuro, ou de ficar sozinho – em crianças – e tende a desaparecer até os 18 anos, sem tratamento. Em algumas pessoas, de 3% a 9% talvez, as fobias específicas vão chegar na vida adulta e, aí,



o problema não se cura sozinho. A gente sabe que se um adulto jovem tem quadro fóbico, vai continuar fóbico até os 70 anos. Fobias não têm cura na idade adulta e precisam ser tratadas.

### Qual a fobia mais comum?

A fobia social. Esta fobia é o medo do escrutínio público, de passar ridículo e humilhação no contexto interpessoal; uma sensibilidade excessiva à rejeição no contexto interpessoal e o medo de humilhação ao ter de desenvolver tarefas de desempenho público, como falar, comer, tomar cafezinho com gente olhando, fazer uma entrevista de emprego etc. Segundo estudo desenvolvido pelo National Comorbidity Survey, nos Estados Unidos, o núcleo dos que realmente têm grandes prejuízos pela fobia social é em torno de 3% a 5% da população.

### O que é considerado prejuízo funcional?

A primeira forma é o que chamamos de incapacitação. Um paciente com uma outra doença, por exemplo transtorno de pânico, desenvolve a agorafobia e não consegue mais sair de casa sob o risco de passar mal e ficar sem ajuda. Esta pessoa pode ficar incapacitada. O fóbico social, por outro lado, pode sair de casa, pode procurar emprego, mas é ruim de marketing pessoal: não fala em reuniões, nunca vai ser presidente da empresa, editor-chefe da revista, professor titular da faculdade, porque, na competição com o ambiente social, ele tem um prejuízo competitivo. Esta é uma outra forma de prejuízo funcional.

### O que é agorafobia?

É o medo de ter a crise de pânico, de ficar sem saída, sem

socorro ou sem escape. É a consequência mais comum do pânico não-tratado. O pânico não-tratado pode levar também à ansiedade tônica, cuja consequência é deixar a pessoa tensa porque fica na expectativa da crise. Isso pode levar a uma terceira complicação, que é a hipocondria. A pessoa começa a ter mal estar que não sabe de onde vem, a 'encanar' com doenças e muitas outras coisas que podem ser sinais de algo ruim. Todo paciente com pânico não-tratado fica hipocondríaco.

### Quantas pessoas têm a doença no mundo?

A freqüência do pânico fica em torno de 1,5% a 3,5% da população. Existem pessoas cuja ansiedade se manifesta não em crises, mas em modo livre flutuante ou generalizado antecipatório. O indivíduo não tem crises, mas tem sintomas

# Entrevista do Mês

*de uma ansiedade basal. Neste caso, a crise dura de 20 a 30 minutos.*

## **Como se identifica uma crise de pânico?**

*A crise tem sintomas específicos de ansiedade que vão surgir de forma súbita e normalmente limitada a 20 ou 30 minutos no máximo. Esta crise também pode durar menos de um minuto. Pode durar só 30 segundos.*

## **E a crise é diferente em cada pessoa?**

*Normalmente os sintomas são os mesmos. São 14 sintomas característicos: falta de ar, taquicardia, sensação de sufocação, opressão no peito, nó na garganta, sensações relativas à respiração ofegante que faz respirar demais, câibras, tensão muscular, formigamento na ponta dos dedos e em torno do lábio, perna bamba, trepidação por dentro, urgência de urinar e defecar, dor de barriga, náuseas, sensação de estar pisando num navio ou em nuvens, tonteira – que pode dar, em casos extremos, a sensação de estar fora do corpo, que a gente chama de despersonalização –, ou como se tudo fosse estranho, como se fosse um filme fora da realidade. Há uma série de eventos, mas nem todo mundo tem tudo.*

## **Mas quando têm, é tudo ao mesmo tempo?**

*Para fazer diagnóstico de uma crise de pânico temos de ter pelo menos quatro desses sintomas. A crise também dá sensação de tragédia iminente, de morte iminente, ou de enlouquecimento iminente.*

*Entre o primeiro sinal e o pico da crise tem de ter no máximo 10 minutos.*

## **Que outros problemas são gerados por esta doença?**

*Um dado publicado num jornal norte-americano diz que a maior quantidade de gastos que os transtornos da ansiedade causam são com aumento do uso do sistema de saúde. Por exemplo, um asmático com ansiedade generalizada procura cinco vezes mais o pronto-socorro do que um asmático sem ansiedade. Um paciente com doença coronariana e pânico vai muito mais ao médico; um diabético com ansiedade generalizada tem muito mais descompensações do diabetes por estresse; um paciente hipertenso com ansiedade generalizada tem muito mais necessidade de remédio. E isso é uma coisa importante porque os planos de saúde, até hoje, não pagam tratamento psiquiátrico. Quando pacientes vêm para a consulta, depois de cinco anos de doença sem tratar, têm uma pilha de exames, que são o resultado de cada vez que passaram mal.*

## **Existe preocupação do médico clínico com a questão psicológica do paciente?**

*Eles não têm treinamento para isso. Acho que o médico deveria ter mais conhecimento sobre essa área e pensar num diagnóstico psiquiátrico como uma opção de diagnóstico positivo e não negativo. O diagnóstico psiquiátrico não pode ser feito só quando você já excluiu tudo; tem de ser feito como opção diagnóstica. Se o*



*cardiologista tivesse noção de psiquiatria poderia evitar exames desnecessários, porque veria que seu paciente estava tendo uma crise de pânico. Por outro lado, é importante que o médico fique atento porque, mesmo que o paciente não esteja tendo uma crise, pode estar desenvolvendo um transtorno de ansiedade. A melhor maneira de resolver isso é saber fazer o diagnóstico.*

## **Transtorno de ansiedade é pior que depressão?**

*A depressão não é um transtorno da ansiedade, é um transtorno do humor; tem outra fisiopatologia. Mas a ansiedade tem um funcionamento ainda pior que a depressão. As pessoas com ansiedade generalizada vivem pior que as depressivas, segundo dois trabalhos relacionados ao National Comorbidity Survey publicados*

*no Journal of America Medical Association em 1989. Pacientes com depressão conseguem, em 22 meses de tratamento, uma remissão de até 80%; pacientes com pânico e com agorafobia, menos de 20%; e sem agorafobia, em torno de 40%. Além disso, pacientes com ansiedade evoluem pior que pacientes com depressão.*

## **É possível prevenir o transtorno de ansiedade?**

*O que fazemos é prevenção terciária. É prevenir a complicação da doença ou, se pegarmos grupos de alto risco, por exemplo filhos de pacientes com pânico, podemos tentar tratar precocemente evitando que a doença se apresente.*

## **Estes distúrbios são genéticos?**

*Exatamente. O que se sabe é que varia de doença para*

doença. Mas, pegando o exemplo do pânico, temos uma série de análises de bancos de dados populacionais que tentam calcular a variância, que é a porcentagem de chance de ocorrência do fenômeno que podemos atribuir ao fator A, B, C, D, E estatisticamente. E 70% da variância no pânico é determinada geneticamente.

### **Como é que se trata um transtorno de ansiedade?**

O que se sabe ser mais apropriado para os transtornos de ansiedade são tratamentos combinados. Mas as pessoas não procuram tratamento por não imaginar que é um problema tratável, e a imensa maioria ainda não recebe tratamento apropriado.

### **E por que isso acontece?**

Porque, basicamente, a pessoa procura um psicólogo para o tratamento. Este psicólogo, muitas vezes, é contra medicamentos. E muitas vezes o paciente procura o ginecologista, o clínico geral, o cardiologista... que só tratam com medicamento. Com isso, só 2% da população recebe a combinação de remédios e psicoterapia, que é o que vai diminuir a ansiedade mais rápido e funcionar melhor. Chamamos estas técnicas de comportamentais cognitivas, quando se faz um retraining para a pessoa funcionar com menos ansiedade.

### **Que outras doenças podem ocorrer em função da ansiedade?**

A ansiedade é um fator de risco para muitas doenças e aumenta em 40 vezes as chances de um indivíduo desenvolver depressão em relação à população geral. Pânico e grau de estresse elevado aumentam o risco de doença coronariana

em 11 vezes; ansiedade generalizada aumenta o risco de hipertensão em oito vezes. É tudo monstruosamente grande. Então, ao tratar o transtorno de ansiedade generalizada estaremos diminuindo muito as chances de a pessoa desenvolver depressão quando mais velha.

### **Estes transtornos podem acontecer com crianças?**

São problemas de crianças, jovens e adultos, e não começam após os 40 anos. É raro. Pânico, fobia e transtorno obsessivo compulsivo são doenças de jovens, especialmente de mulheres jovens. São duas vezes mais comuns em mulheres, e a idade de início geralmente é dos 15 aos 20 anos para pânico; dos 11 aos 19 para fobia social; dos 4 aos 16 para fobias específicas; e dos 11 aos 18 para transtornos psicocompulsivos.

### **Como um pediatra pode ajudar na identificação?**

Tendo compreensão de que os transtornos de ansiedade são um problema de crianças e jovens; sabendo que as técnicas para tratar a doença, como a ludoterapia, não têm eficácia comprovada; e, principalmente, não tendo medo de medicar. Já tratei jovens de 12 anos com transtorno obsessivo compulsivo – que em teoria requer medicamento para o resto da vida – com terapia comportamental e medicamentos na idade precoce e, aos 16 anos, o paciente já estava normal, sem remédio e sem tratamento. O tratamento precoce talvez mude a vida da pessoa a longo prazo.

### **Quais são os principais sintomas nas crianças?**

Vários sintomas. Recusa escolar é uma causa importante

e normalmente fobia social é uma causa possível. Outra causa possível é a ansiedade de separação, por medo de perder os pais, que é uma coisa que está associada ao pânico na vida adulta; pode ser uma fobia específica, de escuro, de barata ou de lagartixa que tenha visto na escola. Não adianta só descrever a disfunção, você tem de ver o que tem atrás e conversar para tentar identificar a fonte do medo. O médico precisa ter conhecimento de que as doenças existem, de que são muito frequentes e de que o diagnóstico não pode ser por exclusão. É preciso tratar e diagnosticar positivamente.

### **Pessoas introvertidas têm mais possibilidade de desenvolver essas doenças?**

Claro. O introvertido pode ter uma fobia social e depende dele ter prejuízo funcional por isso ou não. Os tímidos na nossa sociedade são hipovalorizados; acho que nossa sociedade agrega valor à extroversão que ela não tem. Um tímido ganha R\$ 4 mil numa empresa e o extrovertido ganha R\$ 6 mil pelo mesmo trabalho. Isto é uma coisa comprovada. Tem um trabalho nos Estados Unidos que prova que as mulheres ganham menos que os homens pelo mesmo trabalho; que brancos ganham mais que não brancos; e o terceiro fator que mais determina a renda é o grau de ansiedade social na escala de Liebowitz. A riqueza cultural da nossa sociedade vem da mescla de pessoas com temperamentos diferentes. Isso seria superbom, exceto o fato de a sociedade não dar valor aos introvertidos.

### **E a depressão, o que é?**

Depressão é uma doença diferente e pode estar associada ao estresse crônico,

é claramente genética e determinada por uma queda do nível geral de energia no sistema nervoso. Existem alterações neuroquímicas em nível de noradrenalina, serotonina, endopanina do sistema nervoso central, e, claramente, estes três neurotransmissores estão envolvidos com a aparência da doença. Os sintomas principais são humor triste ou irritável, perda da capacidade de perceber prazer no cotidiano ou de antecipar prazer, alterações de sono, alterações de humor e de energia, incapacidade de tolerâncias emocionais – tudo irrita, tudo emociona e tudo dá vontade de chorar, e dificuldade de concentração. Muitas vezes, também surge aumento de percepções de dores, mal-estar físico, insegurança difusa em relação a tudo, sensação de turvamento, de a cabeça não funcionar e de não conseguir render intelectualmente.

### **Também atinge crianças?**

É mais difícil diagnosticar em crianças, mas pode atingir. A depressão é uma doença em ciclos, que ocorre em fases e tende a ter uma remissão espontânea. Noventa por cento das pessoas em cada episódio melhoram tratando ou não. O episódio não tratado dura uns 18 meses e, com tratamento, pode-se reduzir para quatro semanas. O grande problema é que 10%–10 em cada 100 deprimidos a cada episódio – não curam nunca mais. Por isso, temos de prevenir recorrências.

### **É uma doença crônica?**

É uma doença que, normalmente, precisa de tratamento pelo resto da vida. Você pode dizer que depressão é uma forte consequência dos transtornos da ansiedade não-tratados.

## Pneumonia atípica aumenta consumo de leite fermentado

A população mundial está assustada desde que os primeiros casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (Sars) surgiram na China, em novembro de 2002, e, segundo informações da agência de notícias *Reuters*, em matéria publicada no jornal *O Estado de S.Paulo* de 3 de abril, o medo levou os chineses a aumentarem o consumo de leite fermentado Yakult no país. O aumento da procura pelo produto na China se deve ao fato de, comprovadamente, a cepa *Lactobacillus casei Shirota* estimular o sistema imunológico e aumentar as defesas naturais do organismo. No entanto, como a doença é muito recente, por enquanto o Instituto Central de Pesquisas da Yakult, no Japão, não desenvolveu qualquer trabalho relacionado à Sars e não há nenhuma comprovação científica de que a cepa *casei Shirota* possa ajudar na prevenção da doença.

A síndrome, que se espalhou rapidamente pela Ásia, já atinge cerca de 25 países, com mais de 3 mil casos e 165 óbitos (dados de 17 de abril). A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou, dia 16 de abril, que a doença é causada por um membro da família do Coronavírus nunca antes identificado em seres humanos. A descoberta foi

resultado de um trabalho conjunto de 13 laboratórios, em 10 países. “Graças à extraordinária colaboração dos laboratórios de vários países, conseguimos identificar a causa da Sars. A partir da descoberta, podemos avançar para estratégias de tratamento e, eventualmente, para a criação de uma vacina”, afirma o diretor executivo do Programa de Doenças Contagiosas da OMS, David Heymann. Os laboratórios envolvidos – China, Canadá, França, Alemanha, Japão, Holanda, Suécia, Cingapura, Reino Unido e Estados Unidos – continuam o trabalho para decifrar a informação genética do vírus e comparar as sequências obtidas com vírus de diferentes partes do mundo.

Até o fechamento desta edição (17 de abril), dados da OMS afirmavam que os países com maior número de casos eram China (1457) – em especial Hong Kong –, Estados Unidos (199), Cingapura (167), Canadá (126) e Vietnã (63). No Brasil, já tinham sido notificados ao Centro Nacional de Epidemiologia

Foto: Agostinho



(Cenepi) da Fundação Nacional de Saúde (Funasa) 17 casos suspeitos da doença em oito estados, mas nenhum havia sido confirmado.

A maior proporção dos casos de Sars tem ocorrido em adultos de 25 a 70 anos, mas isso não reduz as chances de outras faixas etárias contraírem a doença. Segundo informações da OMS, o período de incubação da Sars varia de dois a 10 dias, mas pode chegar a sete dias. Os primeiros sintomas são febre alta (acima de 38°) de início

súbito, tosse seca, calafrios, dor muscular e falta de ar. Em 80% a 90% dos casos há melhora dos sintomas a partir do sexto dia, mas de 10% a 20% dos casos podem evoluir para insuficiência respiratória aguda e a letalidade tende a ser maior em pessoas com mais de 60 anos, imunodeprimidas e com doenças pulmonares e diabetes. A terapia exige oxigênio, hidratação e, até, ventilação mecânica, e a taxa de letalidade é de 4,8%. Os casos suspeitos de Sars no Brasil devem ser enviados à unidade de referência de cada estado, indicada pelas respectivas secretarias estaduais de Saúde.

## Em busca da fertilidade

Por Rosângela Rosendo

Pesquisas e congressos médicos internacionais indicam que 15% dos casais sofrem com problemas de infertilidade. Deste total, a mulher responde por 40% dos problemas, principalmente por causa da ausência de ovulação ou de obstrução das trompas de Falópio. Em 35% dos casais, o homem é o único responsável pela infertilidade, em muitos casos devido à baixa contagem de espermatozoides e/ou à ausência de gameta masculino vivo no sêmen. Estudos informam, ainda, que em outros 20% dos casais inférteis há uma combinação de fatores masculinos e femininos. Apesar dos números, a Medicina Reprodutiva tem feito grandes avanços, possibilitando a gravidez para casais antes considerados incapazes de gerar os próprios filhos.

Por meio de modernos laboratórios e equipamentos e capacidade de atender a 2 mil pacientes/ano, em fevereiro foi inaugurado o Centro de Reprodução Humana Governador Mário Covas, da Divisão de Clínica Urológica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). O objetivo do centro é prestar assistência direcionada à prevenção, ao diagnóstico e à terapêutica da infertilidade, principalmente para a população atendida pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O novo centro visa,

também, desenvolvimento, pesquisa, aprimoramento e redução de custos de técnicas como a inseminação intra-uterina, a fecundação *in vitro* e a injeção intracitoplasmática de espermatozoides.

Pelo menos R\$ 3 milhões foram investidos na compra de equipamentos, na capacitação de profissionais e na construção do centro. Na semana da inauguração, o hospital recebeu cerca de 10 mil solicitações de casais interessados em utilizar o serviço. “Fundamentalmente, queremos recuperar a fertilidade natural de homens e mulheres. Com modernos equipamentos, há condições de corrigir 90% dos casos de infertilidade e, com isso, atender a esta necessidade social da saúde pública”, ressalta Sami Arap, professor da Disciplina de Urologia e diretor da Clínica Urológica do HC-FMUSP.

Seguindo os padrões de centros médicos de excelência, como o Laboratório de Andrologia da Fundação Cleveland Clinic, considerado um dos melhores dos Estados Unidos, o Laboratório de Andrologia e Criopreservação do centro possui microscópios específicos que permitem fazer análise seminal de rotina, testes de vitalidade espermática, processamento seminal, preparo de sêmen para inseminação intra-uterina e fertilização *in vitro*, morfologia espermática,

testes de função espermática, hibridação *in situ* fluorescente e microscopia eletrônica de espermatozoides. O centro possui, ainda, aparelhos para criopreservação de sêmen e parênquima testicular. “Vamos estudar quantidade e qualidade de espermatozoides do paciente para capacitá-lo a induzir a gravidez”, explica Sami Arap.

Outro laboratório que segue protocolos internacionais é o de Micromanipulação de Gametas e Embriões, que permite investigar a infertilidade, realizar inseminação intra-uterina, fertilização *in vitro*, injeção intro-citoplasmática de espermatozoides e procedimentos clínico-

cirúrgicos para restabelecer a capacidade reprodutiva, como reversão de vasectomia e correção de varicocele. “O homem que reverte uma vasectomia após três anos da cirurgia chega a ter 70% de chance de induzir a gravidez, mas se fizer a reversão depois de 10 anos as chances caem para 40%”, explica Sami Arap. O novo centro também abriga o Laboratório de Pesquisa Genômica, para investigação de pacientes com anomalias nos parâmetros seminais. “O centro de reprodução humana é o mais bem instalado do País. Por meio dele, estamos firmando a fronteira da nova Medicina”, enfatiza o médico.



Sami Arap



# Tai Chi Chuan é receita para longevidade

Por Françoise Terzian

Na China do ano de 1200, o monge taoísta Cheung San Fung observava a luta entre uma garça e uma cobra. Os movimentos leves e circulares serviram de inspiração para o monge desenvolver uma técnica de autodefesa para a arte marcial. Batizada de Tai Chi Chuan, a prática se alastrou por todo o país e, hoje, virou receita mundial para a tão sonhada longevidade. Para os chineses, a luta simbólica prova que o movimento circular é melhor que o reto e que a leveza vence a dureza. Tendo como essência o equilíbrio, a força, a velocidade, a agilidade e o movimento circular, Tai Chi significa excelente/elevado, enquanto Chuan pode ser traduzido como punho/golpe.

Segundo a história, a arte do Tai Chi Chuan surge da harmonia dos dois opostos – yin (terra) e yang (céu) – e nasce para ajudar o guerreiro a manter o equilíbrio em situações adversas. Com o tempo, a ajuda que a técnica chinesa trouxe à saúde física e mental do homem foi tanta que acabou deixando de lado a questão da luta. Tradição para os orientais, a arte de misturar movimentos lentos e suaves com uma respiração acertada tem atraído cada vez mais ocidentais. Sem tempo ou ânimo para se exercitar, trabalhando muito e comendo mal, o homem moderno tem recorrido aos conselhos milenares dos chineses para conquistar mais vitalidade.

De acordo com Maria Ângela Soci, professora e diretora da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, a técnica é um sistema integral de saúde que trabalha o corpo, a emoção e a capacidade mental. “Você faz, pensa e sente o movimento de forma única, ao invés de fazer uma coisa e pensar em outra, o que causa estresse”, explica. A professora afirma que, em relação aos aspectos físicos, o Tai Chi Chuan proporciona uma série de benefícios, e quem pratica a técnica de forma correta consegue equilibrar o sistema nervoso através de uma movimentação lenta e circular. “Isso produz um impacto nos sistemas endócrino, digestivo e circular, beneficiando todo o

metabolismo”, explica. Maria Ângela conta que, na China, o Tai Chi Chuan é usado para prevenir doenças circulatórias, artrite, artrose, problemas digestivos e até ataque cardíaco, além de fortalecer a estrutura óssea e muscular.

“Recomendado por cardiologistas, ortopedistas, fisioterapeutas, neurologistas e psicólogos, o exercício reduz o nível de estresse, além de ser uma atividade aeróbica de baixo impacto”, revela. A técnica chinesa também é recomendada para diabéticos, já que regula o sistema endócrino e a função do pâncreas. “Com isso, a pessoa pode reduzir a quantidade de insulina a ser utilizada”, garante Maria Ângela. Além das vantagens físicas, o Tai



Maria Ângela Soci (na frente)

# idade

Chi Chuan também é um excelente remédio para os cuidados com a mente. Maria Ângela enfatiza que a técnica age como um ‘equilibrador de emoções’. Por ter sido desenvolvido para os guerreiros chineses, o Tai Chi previa que o lutador deveria se manter equilibrado mesmo correndo risco de vida. Isso significa que, aplicado aos dias atuais, ajuda no combate ao estresse, fazendo com que o homem entenda melhor os desafios e se relacione mais facilmente com os outros. Para quem sofre de falta de concentração, o Tai Chi Chuan também é recomendado, já que ajuda o praticante a observar os movimentos do corpo e a controlar a respiração. “A técnica também é muito boa

para crianças que sofrem de hiperatividade”, sugere a professora. A diferença, neste caso, é que as aulas para os menores de idade são lúdicas e com cores.

**Frequência** - O tempo levado para a conquista de tantos benefícios vai depender da pessoa e da regularidade da prática. Mesmo assim, Maria Ângela conta que, em alguns meses, já é possível constatar bons resultados. Por ser uma técnica que não exige o uso de equipamentos pesados – mas só o próprio corpo –, o Tai Chi Chuan pode ser praticado por crianças, gestantes, cardíacos e idosos. A única recomendação é fazer duas aulas semanais. Cada aula costuma durar entre 1h15 e 1h30 e é composta por alongamentos energéticos, seguidos por uma série de movimentos parados (o aluno mexe o corpo em movimentos circulares) e finalizada com alongamentos de perna, braço e coluna.

O Tai Chi evoluiu tanto que gerou muitos estilos ligados ao nome da família de seus mestres, como é o caso de Chen, Hão, Sun, Wu e Yang. Maria Ângela, por exemplo, é adepta do estilo Yang tradicional, composto atualmente por 103 posturas. A professora conta que quem trabalha com Tai Chi Chuan deve ter um mestre para orientação. Maria Ângela trabalha sob a supervisão dos mestres da família Yang Zhen duo. Para isso, foi para a China, onde passou por um treinamento específico e se credenciou. “É para ele que devo satisfações”, ressalta a professora, que sugere aos alunos que sempre perguntem qual o estilo e o mestre de seus professores.

# Saúde na terceira idade

Diferentemente de muitas atividades, o Tai Chi Chuan é altamente recomendável aos mais velhos, já que movimentava o corpo inteiro de forma suave, lenta e não agressiva. Quem recomenda esta prática corporal aos alunos de terceira idade é a professora de Educação Física Jeanne Kuk, que atualmente trabalha com Tai Chi Chuan na Universidade Aberta da Terceira Idade e na Enfermaria de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Jeanne Kuk ressalta que, embora o Tai Chi Chuan tenha nascido como arte marcial, agora tem sido usado como arte terapêutica. Como evitar o envelhecimento não é possível, a professora diz que a técnica chinesa ajuda as pessoas a lidarem melhor com esse processo. “Como prática alternativa, o Tai Chi Chuan propõe uma nova abordagem para lidar com o corpo, respeitando seus limites e reações”, explica.

Como as aulas para os idosos são adaptadas, a professora ressalta que os movimentos são lentos (evitam lesões), circulares (não desgastam as articulações e melhoram a flexibilidade) e contínuos (produzem melhor circulação sanguínea e energética). “No final, estes três princípios resultam numa atividade corporal suave, porém vigorosa, que promove no idoso uma maior disposição,

e melhora a flexibilidade, diminuindo as dores e desconfortos”, garante. Por serem exercícios executados de forma lenta, a atenção e a concentração também são desenvolvidas, melhorando as funções mentais, o que permite ao idoso tomar consciência e desenvolver a autopercepção, levando a um estado de relaxamento que abrirá espaço para reflexões de uma qualidade de vida melhor. Com exceção de doentes em estado agudo, com gripe, febre ou recém-saídos de uma cirurgia, Jeanne Kuk afirma que todos podem participar da aula. A professora garante que, em dois meses, a técnica ajuda a reduzir as dores do corpo. “Os chineses acreditam que trabalhar a parte saudável do corpo ajuda a parte doente”, resume.



Jeanne Kuk

# Organização para ter bons negócios

## A Comerciante Autônoma Maria Regina Fernandes Castro garante que simpatia também ajuda a conquistar clientes

A facilidade em lidar com o público é uma das grandes virtudes de Maria Regina Fernandes Castro, Comerciante Autônoma (CA) do Departamento Tucuruvi da Yakult há 18 anos. Todos os meses, a simpatia e o esforço rendem à CA a comercialização de pelo menos 5 mil frascos de leite fermentado e de muitos outros produtos. Para manter o sucesso nas ruas, a CA procura administrar muito bem os negócios que faz pelas 600 casas que visita, além de manter uma boa relação com os clientes. Maria Regina admite, entretanto, que a disposição e a confiança em se relacionar com as pessoas foram conquistadas gradativamente, porque no começo tinha um pouco de vergonha. Mas correr atrás dos seus sonhos e ter uma boa renda, uma casa própria e um carro eram prioridades para a comerciante.

Atualmente, além do leite fermentado, Maria Regina comercializa em média mil

unidades de Yakult 40 por mês. “Em alguns meses cheguei a alcançar a marca de 1.180 frascos do produto”, enfatiza. Outro item muito consumido pelos clientes de Maria Regina é o Taffman-E, com mais de 200 unidades mensais. A CA conta que, no começo de tudo, todos os clientes eram cotistas, por isso sabia exatamente o quanto seria comercializado no mês. “Hoje, entrego produtos por cotas e também por unidades. Mas as pessoas têm passado por dificuldades e falta de dinheiro. Então, há dias que entrego 300 frascos e em outros só 200”, explica. Para driblar a situação, Regina diz que aproveita o tempo disponível para fazer novos negócios. “Gosto de entrar no jogo para ganhar e quando tem promoção participo e incentivo outras CAs a fazerem o mesmo. Não podemos desanimar, porque o cliente pode não querer o produto hoje, mas amanhã ele quer. Preciso ser

otimista mesmo se a situação não está boa”, ensina.

A fim de manter a clientela fiel, Maria Regina lança mão de folhetos explicativos e dá informações aos clientes sobre os benefícios dos produtos da Yakult. “Há pessoas que tomam leite fermentado mas não sabem que o produto é bom para evitar o crescimento de bactérias malignas no intestino e prevenir doenças”, informa. Além disso, a CA participa de todas as palestras promovidas pelo departamento e incentiva os clientes a assistirem também, sempre que possível. Por se tratar de produtos voltados à preservação da saúde, Maria Regina faz questão de entregar nas mãos dos clientes cada pedido e informa o prazo para o acerto de contas. “Quando alguém deixa de pagar, tiro do meu bolso se for necessário. Mas como a situação também é difícil para mim, da próxima vez tenho mais cuidado em fazer negócios com esse cliente”, destaca.







# História de alegrias e muitos desafios

Depois de chegar em São Paulo – vinda de Pernambuco – com apenas 15 anos de idade, Maria Regina trabalhou numa oficina de costura por cinco anos. Tendo em mente suas metas, atuou, em seguida, como recepcionista em um consultório médico. “Trabalhava meio período com atendimento de pacientes e telefonemas e ajudava os médicos no consultório quando necessário”, explica a CA, que nessa época ainda estava noiva de Roberto, seu marido há 17 anos. Durante o tempo em que permaneceu no consultório, garantir uma renda mensal melhor era a principal meta de Maria Regina. Por isso, quando uma CA sugeriu que ela comercializasse os produtos da Yakult, resolveu aceitar o desafio.

“No início fiquei envergonhada”, conta. Apesar disso, no primeiro mês a CA comercializou 4,7 mil unidades de Yakult no setor Carandiru, com auxílio do carrinho que a acompanha até hoje. Nos meses seguintes, mais acostumada com a atividade, a comerciante foi aumentando os negócios e a clientela. “Além de clientes, acabei conquistando vários amigos, que até hoje me convidam para tomar café ou comer um pedaço de bolo”, ressalta Maria Regina. Por dois anos, a CA permaneceu um período no consultório e

outro comercializando os produtos da Yakult.

Já casada, Maria Regina optou por atuar somente como Comerciante Autônoma, principalmente após dar à luz sua primeira filha, Thaís, em 1989. “Tive mais três filhas, Tamires, Tainá e Beatriz, e mesmo grávida não parei de fazer entregas para não deixar os clientes sem produto. Quando precisava fazer cobrança, meu marido me levava de carro”, comenta. Hoje, Maria Regina é mãe de apenas três meninas, pois Tamires faleceu com cinco anos, vítima de meningite. Apesar do baque, a CA se manteve organizada e conseguiu ajudar o marido a comprar um terreno em 1992.

Dos objetivos que tinha, a CA deu salto significativo na vida. Saiu do aluguel e hoje tenta terminar sua casa. “Estamos fazendo a casa aos poucos. Mas minha intenção é ampliar a obra, para depois alugar a parte de baixo e conseguir aumentar nossa renda”, explica. Além do terreno, Maria Regina também comprou duas linhas de telefone, que mantinha alugadas até a mudança do sistema de telefonia no País. “Atualmente, meu marido está pagando um consórcio de um carro zero, mas meu grande sonho é ter um veículo só meu”, confessa. Para conquistar mais este objetivo, a CA pretende aumentar sua marca de negócios em pelo menos 50% este ano.

# Itatiaia abriga maravilhas naturais

Por Simone Pereira

Perfeito para amantes da natureza e do ecoturismo, o Parque Nacional de Itatiaia é uma das mais bonitas reservas florestais do Brasil e compreende os municípios de Itatiaia – onde fica a sede do parque – e Resende, no Rio de Janeiro; Itamonte, Alagoa e Bocaina de Minas, no Sul de Minas Gerais, além de ocupar as encostas da Serra da Mantiqueira, em São Paulo. Pioneiro no País, o parque foi fundado dia 14 de junho de 1937 e recebeu o nome de Itatiaia – que significa ‘pedras cheias de pontas’ em tupi-guarani – dos primeiros habitantes da região, os índios Puris. O nome se justifica pelas rochas pontiagudas, escuras e apontadas para o céu, como o Pico das Agulhas Negras, principal atração turística do local. Com 2.787 metros de altitude, o pico é considerado o mais alto do Estado do Rio de Janeiro e o sétimo no ranking nacional.

Uma curiosidade sobre a história do Pico das Agulhas Negras é que a primeira mulher a escalar – são três horas de subida e mais três de descida – foi a princesa Isabel, que não perdeu a oportunidade de conferir uma das mais belas paisagens serranas do Brasil. Outro ponto culminante do parque é o Pico das Prateleiras, com 2.540 metros de altitude, de onde é possível ter uma inesquecível vista do rio Paraíba do Sul. Vale lembrar que as escaladas apresentam vários graus de dificuldade e a recomendação é que sejam feitas com acompanhamento de guias especializados. Os aventureiros também devem estar preparados para o frio, já que a temperatura pode ficar abaixo de 5°C a partir de 2,2 mil metros de altitude.

Assentado em terras que pertenceram ao Visconde de Mauá, o Parque Nacional de Itatiaia também se destaca como um verdadeiro

santuário ecológico devido à diversidade da fauna e da flora. Ipês, paineiras, jacarandás, cedros e jequitibás são algumas das árvores que formam a vegetação do parque, junto com orquídeas, begônias e outras plantas ornamentais. O parque abriga, ainda, caxinguelês (tipo de esquilo), preguiças, macacos, tamanduás e porcos-do-mato, e mantém cerca de 300 espécies de aves e 50 mil insetos, além de alguns animais em risco de extinção, como o miquiqui (espécie de macaco), o lobo-guará, a suçuarana (onça-parda) e a jacutinga.

Inúmeras cachoeiras e rios de águas cristalinas ajudam a compor o exuberante cenário natural de Itatiaia. Com 40 metros de altura, a Cachoeira Véu da Noiva possui águas límpidas e transparentes que formam uma piscina natural. Para chegar até a queda-d’água é necessário caminhar por trilha durante 20 minutos depois da Ponte do Maromba, partida que também dá acesso à Cachoeira Itaporani, com



Foto - Francisco Mendes



Cachoeira do Escorrega

piscina natural e três cachatas com alturas que variam de 10 a 12 metros. Outra sugestão é a Cachoeira Poranga, localizada no rio Campo Belo, com 10 metros de altitude e grande volume de água. Também situada neste rio, a Piscina da Maromba tem cachoeira de cinco metros de altura e um lago com fundo rochoso e águas límpidas.

Outras atrações são a Trilha dos Três Picos, formada por morros com altitude média

de 1,6 mil metros, e o Mirante Último Adeus, com 810 metros de altura, de onde é possível ter uma vista panorâmica da Hidrelétrica de Furnas, do parque e das cidades vizinhas. É possível conhecer, ainda, o Lago Azul, composto por pequenas quedas-d'água e com tons azulados ou esverdeados de

acordo com o reflexo da luz; a Pedra da Maçã, com 2.390 metros de altura e formato da fruta; e a Pedra da Tartaruga, com cerca de sete metros de altura e 20 de comprimento. O parque também mantém o Centro de Referência de Visitantes e o Museu da Fauna e Flora, onde ficam expostas mais de 2 mil espécies de frutos, insetos e aracnídeos, além de aves, répteis e mamíferos empalhados.

Pico das Agulhas Negras

Foto - SESC Itatiaia



## Distritos próximos completam a paisagem

Refúgio ideal para turistas que procuram um local tranquilo para descansar, e cercado por um cenário natural de montanhas e de cachoeiras, Penedo é outra atração que encanta os visitantes de Itatiaia. O distrito abriga o Parque Municipal Turístico Ecológico de Penedo, localizado ao lado do Parque Nacional de Itatiaia e com uma diversidade de fauna e flora tão rica quanto à do vizinho. Colonizado por finlandeses, Penedo mantém presente a cultura europeia através da arquitetura, dança, artesanato e culinária, onde o destaque é a truta. O Museu Finlandês da Dona Eva, que tem o nome em homenagem à imigrante, ajuda a resgatar a história da região com fotos, documentos e peças do início do século 20.

**Visconde de Mauá** – Muito verde, vales, picos e cachoeiras contribuem para formar belas paisagens naturais em Visconde de Mauá, localizado na Serra da Mantiqueira e que concentra as vilas de Mauá, em Resende; Maringá-Rio, em Itatiaia; e Maringá-Minas, em Bocaina. Vale a pena conhecer as cachoeiras do Escorrega, com uma pedra

lisa utilizada como escorregador; de Santa Clara, com queda de 40 metros; do Vale do Alcantilado, com nove quedas-d'água de 20 metros de altura; e do Rio Preto, indicada para a prática de esportes aquáticos como canoagem e bóia-cross. O clima frio de Visconde de Mauá atraiu muitos europeus, que se instalaram no local no fim do século 19.

**Engenheiro Passos** – Também distrito de Resende, Engenheiro Passos tem uma vegetação densa e abundante, com árvores de médio e grande portes, além de rios de águas transparentes. Com nascente no alto da Serra da Mantiqueira, o rio do Salto é o mais popular e possui pequenas cachoeiras e piscinas naturais de águas frias.

**Quatis e Porto Real** – A cerca de 30 quilômetros de Resende, o município de Quatis também dispõe de uma natureza privilegiada composta de várias cachoeiras, com destaque para Afrânio e Cici. Já a vizinha Porto Real é conhecida por importantes indústrias que movimentam as duas cidades, interligadas por uma ponte metálica.

### Estive lá e adorei!



*“Já estive no Parque Nacional de Itatiaia três vezes e estou planejando ir novamente em junho. Todas as vezes que viajei para Itatiaia foi a trabalho, porque levo grupos de pessoas para fazer caminhada, uma atividade muito gostosa. Sempre gostei de estar em contato com a natureza, de fazer caminhada, escalada e mergulhar, por isso adoro visitar Itatiaia. Porém, é importante ter um bom preparo físico para caminhar o dia inteiro, porque é um passeio ideal para brincar de aventureiro. Do alto do Pico das Agulhas Negras, a impressão é que se está no topo do mundo. Todo aquele céu azul é maravilhoso. No ponto mais alto do Pico tem um livro que fica guardado dentro de uma pedra para os visitantes assinarem. Quem gosta de passeios ecológicos não pode deixar de conhecer Itatiaia e escalar o Pico das Agulhas Negras e o Pico das Prateleiras, porque a paisagem é espetacular.”*

**Marcelo Jorgino Affonso** é instrutor de atividades físicas em São Paulo.

... Beleza

# Acne deve ser tratada por especialistas

Por Martha Alves

Pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indica que aproximadamente 24 milhões de jovens entre 14 e 24 anos têm acne, o que significa 81% da população desta idade no País. Apesar do índice alarmante, 64% dos indivíduos com acne não procuram ajuda médica para tratar o problema, de acordo com estudo da ONG

Companheiros Unidos Contra a Acne (Cucas), que entrevistou 10.738 brasileiros com idades entre 11 e 19 anos. Outro resultado do estudo indica que 42% dos jovens entrevistados recorrem à automedicação o que, segundo especialistas, pode piorar a doença e provocar alergias. Na tentativa de acabar com o problema, muitos jovens deixam de ingerir alguns alimentos por acreditar que isso contribui para a redução ou a cura da acne, principalmente o chocolate, considerado um mito pela maioria dos especialistas.

“Não existem evidências científicas que sugiram que a alimentação cause ou influencie a acne, mas evitar alimentos que não fazem bem à saúde é aconselhável”, afirma Valéria Marcondes de Oliveira, membro da Academia Americana de Dermatologia e professora no curso da pós-graduação da Faculdade Souza Marques, no Rio de Janeiro. De acordo com a médica, uma dieta não

vai resolver o problema da acne, mas se o paciente perceber que piora com algum tipo de alimento deve evitar a ingestão. Questionando o conceito médico de que a dieta não tem influência sobre a ocorrência da acne, um estudo liderado por Loren

Cordain, professor de Saúde e Ciência do Exercício da Universidade Estadual do Colorado, nos Estados Unidos, indicou que o consumo regular de pães, tortas,

salgadinhos e outros produtos comuns da cultura ocidental pode promover o distúrbio. Há evidências de que os carboidratos com grande carga glicêmica, capazes de aumentar os níveis de açúcar no sangue, ‘detonam’ uma série de alterações hormonais associadas ao desenvolvimento da acne. O pesquisador estudou duas populações não-submetidas aos costumes

ocidentais: os Kitavan, da Papua-Nova Guiné, e os Ache, do Paraguai, e constatou que a acne é rara entre estes povos, que têm dieta básica composta de frutas, peixes, tubérculos, cocos, milho e arroz, além de alguns tipos de caça.

Outra pesquisa indicou que um hormônio associado ao estresse pode ser a causa potencial de problemas cutâneos – como pele muito oleosa ou seca – e o aparecimento

da acne. De acordo com Cristos Zouboulis, autor do estudo e vice-presidente do Departamento de Dermatologia da Universidade Livre de Berlim, na Alemanha, o estresse pode aumentar a produção de neuropeptídeos na pele, substâncias que regulam a oleosidade. A tese também é confirmada por outros estudos europeus que constataram que, em períodos



Valéria de Oliveira



Valéria Petri



de grande tensão, o organismo pode desencadear a produção exagerada de hormônios andrógenos, que estimulam as glândulas sebáceas a fabricar mais gordura do que o normal e, associado a outros fatores, isso pode resultar em acne. As pesquisas indicam, ainda, que uma em cada quatro mulheres em cargos de chefia ou em atividades profissionais muito dinâmicas desenvolve acne.

Valéria Petri, dermatologista e professora titular do Departamento de Dermatologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), afirma que a acne tem causa constitucional, hormonal e outros fatores ainda não definidos, mas associar o problema ao estresse e a hábitos alimentares é muito discutível. “O estresse, indiretamente, realmente

aumenta a produção sebácea e faz com que os folículos fiquem saturados e obstruídos com mais frequência, mas isso não significa que seja causa direta da acne”, diz.

Em contrapartida, existe um consenso entre pesquisas e especialistas quanto à



Luiz Carlos Cucé

interferência dos fatores genéticos e alterações hormonais nas causas do problema. Segundo Valéria Marcondes, há uma tendência hereditária na acne, e se um jovem tem pais com histórico é provável que o problema persista. O médico Luiz Carlos Cucé, professor chefe do Departamento de Dermatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), concorda que hereditariedade, associada ao fator hormonal, favorece o surgimento da acne, especialmente na puberdade, quando as células

das camadas mais externas da pele produzem uma obstrução no local e formam o que se chama ‘comedão’. “Na adolescência, os hormônios aumentam e determinam a acne juvenil, que melhora ou desaparece após os 18 anos em 80% dos casos”, afirma.

Segundo o dermatologista, o que também agrava o quadro é que muitos pais negligenciam o tratamento dos filhos por acreditarem que o distúrbio vai acabar quando completarem 18 anos. O médico sugere que pais e especialistas observem se o adolescente tem acne no dorso e no tronco, porque é um indicador de que o problema vai persistir na fase adulta. “A maior parte dos problemas de acne na adolescência é tida como natural, mas não pode ser encarada de maneira tão banal. A acne tem um impacto significativo na aparência dos jovens e sua presença pode desencadear redução da autoestima”, enfatiza Valéria Petri.

**Adultos** - Com a enorme variedade de cremes e de maquiagens que surgiram nos últimos anos, muitas mulheres também têm enfrentado a acne na fase adulta. Segundo Valéria Marcondes, a maioria dos casos nesta fase é causada pelo mau uso de cosméticos. “A acne aparece porque muitas mulheres usam cosméticos de maneira indiscriminada, como produtos oleosos demais ou cremes importados não compatíveis com nosso clima”, critica. Mas a acne dos adultos também pode ser sinal de problemas hormonais. No Brasil, a estimativa dos especialistas é de que uma em cada 10 mulheres acima de 25 anos sofra com o problema.

## ■ Fique sabendo

O tratamento para combater a acne varia de acordo com o grau do problema e inclui o uso de antibióticos locais e orais, de substâncias que esfoliam a pele para eliminar o comedão e de isotretinoína oral e local. Alguns especialistas também recomendam que o paciente lave o rosto duas vezes ao dia com sabonetes anti-sépticos para eliminar a oleosidade e faça limpeza de pele com profissionais especializados nos casos que incluem cravos e espinhas. Com todos esses cuidados, o processo completo de regeneração da pele leva cerca de seis meses, mas no primeiro já é possível ter melhora em 60% dos casos.

De todos os tratamentos existentes, o mais eficiente e que resolve 87% dos casos é o com a isotretinoína, que reduz o tamanho das glândulas sebáceas, diminui a secreção de sebo, modifica a composição das gorduras contidas no sebo, amolece a queratina que impede a saída do sebo e reduz a inflamação. A substância é eficaz, ainda, para rejuvenescer a pele, de acordo com pesquisa publicada na revista científica americana *Dermatology Surgery*. O uso exige cuidados, como exames periódicos de sangue para medir glóbulos vermelhos e brancos, colesterol, triglicérides e funções hepáticas. O teste de gravidez é fundamental porque o uso da isotretinoína causa má-formação fetal. A dosagem do medicamento varia de acordo com o paciente. Luiz Carlos Cucé orienta que, para ter sucesso no tratamento, o médico deve seguir a dosagem recomendada pelo laboratório.

## Limpeza também é fundamental

A Yakult Cosmetics tem linha de produtos com agentes bactericidas e/ou que acalmam as inflamações. O sabonete líquido anti-séptico, o P-Zone Mild Soap e o Revecy-N Washing Cream são os mais indicados para indivíduos com acne, pois além de controlarem a flora bacteriana da pele não retiram o NMF (Fator de Hidratação Natural) e fazem com que a pele volte ao pH sadio. Os produtos também possuem componentes anti-inflamatórios como extrato de glicirrizo e de hamamelis, e alantoína. Após a limpeza, é importante que a tonificação seja feita com produtos que não

estimulem as glândulas sebáceas e ajudem a acalmar peles irritadas ou com inflamações.

Neste caso, os produtos mais indicados são o P-Zone Mild Lotion, o Revecy-N Moisture Gel Oil-free e o Yakult Facial Water, cuja composição é rica em ativos como o Complexo SE (exclusivo da marca e que tem como base os *Lactobacillus casei Shirota*), ácido hialurônico, vitamina E, extratos de glicirrizo e de hinokitiol e hidróxi estearato de colesteroila, que auxiliam na recuperação da pele. Para uma maior proteção é necessário,

ainda, manter cuidados com a hidratação. Na linha da Yakult Cosmetics estão disponíveis o P-Zone Mild Milk, o Revecy-N UV Cut Milk e o Revecy-N

Moisture Milk, que possuem componentes hidratantes e anti-inflamatórios e visam equilibrar e manter a pele sadia.



## Soja ajuda a diminuir o problema

Cientistas de várias partes do mundo vêm realizando estudos para comprovar os benefícios da soja para a proteção à saúde. Além de ser um agente importante para a redução do LDL-colesterol e como alternativa para a reposição hormonal feminina, os grãos de soja – na verdade as isoflavonas – apresentaram excelentes resultados,



Maria Elisabeth Paschoal Zanini

também, no tratamento da acne. A constatação é resultado de estudo inédito no mundo, realizado pela farmacêutica bioquímica Maria Elisabeth Paschoal Zanini no Paraná, em 2002, com acompanhamento da Embrapa Soja. Depois de avaliar 60 adolescentes entre 13 e 16 anos, de ambos os sexos, os pesquisadores constataram que a ingestão

diária de 25 gramas de farinha de soja (teor médio de 50mg de isoflavonas) ajuda a reduzir a acne de graus I e II. “Em 89% dos adolescentes houve melhora na acne”, assegura a pesquisadora, ao explicar que o resultado significativo aconteceu porque os pacientes possuíam distúrbios hormonais e/ou gastrintestinais. “Os hormônios masculinos, presentes tanto

nos homens quanto nas mulheres, influenciam o aumento da secreção sebácea da pele e contribuem para o surgimento da acne”, descreve a pesquisadora. Segundo Maria Elisabeth, a melhora aconteceu porque as isoflavonas agem como fitohormônios e as fibras presentes na soja regulam as funções intestinais. “Houve significativa melhora no visual dos adolescentes e, com a permanente ingestão de farinha de soja, também percebemos um intenso controle na oleosidade da pele”, destaca.

# O despertar da sensibilidade

“É difícil definir quando resolvi ser médico. Mas uma coisa é certa: sempre fui um curioso. E quem entra na Medicina estuda muito e vive querendo estar atualizado. Comigo era assim. Desde a infância queria descobrir coisas novas. O mais interessante é que na minha família ninguém é médico, mas me sinto feliz com a profissão e de ter contato com as pessoas. Aliás, não conseguiria viver dentro de um laboratório que restringisse este tipo de relacionamento. Quando terminei o segundo grau no Colégio Bandeirante, entrei no curso superior de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Era 1965 e tinha 17 anos. Fiz faculdade na época da ditadura militar e, de 1965 a 1970, a escola era muito agitada. Quando a faculdade acabou, prestei concurso para residência no Hospital das Clínicas de São Paulo, só que, em 1971, precisei servir ao Exército. Por um ano permaneci na Base Aérea em Vicente de Carvalho, no litoral de São Paulo. A sorte é que o serviço militar garantiu minha vaga na residência. Depois disso, nos dois anos seguintes me especializei em Pediatria e, em 1974, me convidaram para ser médico-assistente do

Pronto-Socorro do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas, onde fiquei até 1994.

Estava terminando o mestrado em 1982 quando saí do Pronto-Socorro e integrei talvez a primeira equipe de Terapia Intensiva em Pediatria do País. Neste período, comecei a fazer doutorado e, na ocasião, também resolvi entrar para o primeiro grupo de degustadores de São Paulo, do qual fazem parte grandes críticos de vinho, como Jorge Lucki e Jorge Carrara. Aprendi a gostar de vinho lendo e bebendo muito, ou melhor, degustando. Com a experiência, meus sentidos começaram a ficar aguçados e treinados para identificar as várias sensações do vinho.

Mas um fato mudou o rumo das coisas. Minha vida era agitada demais. Entrava de manhã no HC, às 14h seguia para o consultório e saía apenas às 22h30. Além disso, fumava muito. Resultado: em 1989 sofri um infarto e coloquei duas pontes de mamária. Acabei desistindo do doutorado e passei a valorizar mais meu tempo. Eu precisava estabelecer limites e mudar o ritmo que levava. Daí resolvi me dedicar mais efetivamente aos vinhos. Naquele mesmo ano, ajudei a fundar a Associação Brasileira de Sommelier, em São Paulo,



onde 30% dos sócios são médicos. Hoje, após o trabalho, me entrego à atividade de *sommelier*. Apreciar vinhos me ajudou a melhorar a sensibilidade que nem sabia que tinha. Como pediatra, sobretudo, tenho de entender a mãe. E quem não consegue fazer isso jamais será um bom pediatra. Aperfeiçoei essa capacidade com o vinho.

Mas ser *sommelier* não é uma atividade social, ao contrário do que se imagina. Normalmente eu sento, degusto o vinho, cuspo, faço anotação e qualifico a bebida. É um exercício de racionalidade e lógica, mas é fantástico e divertidíssimo para a cabeça. Sempre sou convidado a participar de almoços com produtores e importadores de vinhos. Tornei-me um formador de opinião e, há três

anos, escrevo a coluna *Go Wine* da revista *Go Where? São Paulo*. Além disso, dou aulas sobre vinho em hotéis, associações médicas e em vários outros locais. Meu orgulho é ter dado uma aula sobre vinhos de sobremesa, seguida de degustação, no Encontro Nacional do Vinho, no Espírito Santo. Lá estava Paul Pontaller, famoso enólogo em Chateau Margaut, um dos vinhos mais emblemáticos do mundo, que disse ter aprendido muito durante minha aula. Dar aula é a melhor forma de aprender, porque para repassar às pessoas é preciso estar preparado e ter conhecimento maior das coisas”.

**Mario Telles Júnior é pediatra e neonatologista do Hospital Santa Catarina, em São Paulo.**

# Super Saudável

Para continuar recebendo gratuitamente as próximas edições da revista Super Saudável, envie sua confirmação pelo site [www.yakult.com.br/supersaudavel](http://www.yakult.com.br/supersaudavel).

**Confirme já!!**

## Cartas

*“Sou química e consumidora do leite fermentado Yakult há muito tempo. Li a Revista Super Saudável edição nº10 na sala de espera do consultório da minha dermatologista e a achei muito rica em informações sobre saúde”*  
**Karen Goraieb – SP.**

*“Acabei de ler a última Super Saudável, que inclui a entrevista com o dr. Sérgio Tufik sobre sono. Uma entrevista oportuna e efetivamente útil, que tomei a liberdade de reproduzir para distribuir a alguns de meus pacientes que sofrem com insônia. Uma ótima iniciativa também foi colocar à disposição dos leitores a íntegra da revista no site da Yakult, incluindo as edições anteriores. Assim fica mais fácil colecionar. A revista está conseguindo superar-se a cada edição. Parabéns!”*  
**Cyro Masci – SP.**

*“Sou fisioterapeuta e a abordagem da revista é muito interessante para meu dia-a-dia. Gostei muito da reportagem publicada em março/03 sobre “Novidades em fisioterapia aceleram a recuperação”*  
**Dagmar Aparecida Saraiva – SP.**

*“Sou cirurgiã dentista e conheci a revista Super Saudável através de um primo médico. Muitas matérias me interessam”*  
**Ana Lúcia Braga Barbosa Rios – Araraquara – SP.**

*“Sou médica residente de Medicina Física e Reabilitação e gostei muito da revista Super Saudável”*  
**Liliana L. Jorge – SP.**

*“Aproveito a oportunidade para parabenizá-los pela revista Super Saudável”*  
**Marcos Tanaka – SP.**

*“Estou no último ano de nutrição e achei essa revista o máximo!!! Eu adorei demais a revista !!!”*  
**Danniela Rafihi Assis – SP.**

*“Sou clínico geral, formado em 67 pela PUC de Sorocaba. No atendimento a mais de 20 mil pessoas procurei, de modo particular, estudar os processos dolorosos neuro-músculo-esqueléticos. Por isso, tomo a liberdade de tecer alguns comentários sobre o artigo “Doenças Reumáticas”, publicado na edição de março. Em primeiro lugar, diferenciar o que seja reumatismo, que subentende uma doença imunológica infecciosa, como, por exemplo, a febre reumática, o lúpus eritematoso, a artrite reumatóide, a dermatomiosite e outras menos freqüentes. Em segundo lugar, as osteoartroses ou osteoartrites, como sinovites, bursites, tendinites e miosites, com diferentes localizações: dorsalgias, lombalgias, lombocíatalgias, as hérnias de disco, osteofitos (bicos de papagaio, esporão do calcâneo etc) ou as artroses dos ombros, dos joelhos, das articulações da bacia e do fêmur. Inclui-se a quase totalidade das fibromialgias (90%) e das LER (80%), acontecem não pelo envelhecimento físico, mas por uma causa básica comum, de grande importância e ainda não valorizada pelos médicos e fisioterapeutas: a escoliose. Análise detalhadamente*

*essa patologia mecânica no livro “Escoliose: causa de nossas dores físicas”*  
**Antonio Benedito Nascimento – Sorocaba – SP.**

*“Vocês estão de parabéns pela revista. Acredito que os consumidores da Yakult também são formadores de opinião e a revista não deve ser segregada a profissionais de saúde. Afinal, saúde é dever de todos nós”*  
**Daiuza Maria de Moraes – Campinas – SP.**

*“Encontrei num consultório médico o exemplar de nº 9 da revista e iniciei a leitura. Como não me foi possível terminar a leitura naquele local, consegui que ela me fosse emprestada (acabou sendo doada). Bem, li, encontrei informações de suma importância (que já coloquei em prática no meu dia-a-dia) e estou “circulando” pela família toda, com a seguinte informação: a família que busca a informação unida vive mais, e mais unida”*  
**Nilde Pavani São Paulo – SP.**

*“Sempre consumimos em minha família, com assiduidade, produtos da Yakult por saber e reconhecer os benefícios dos mesmos. Não conhecia ainda a revista Super Saudável e achei excelente os assuntos tratados. Parabéns!”*  
**Sebastião Dornellas Gomes Santos – SP.**

*“Estou no último ano de enfermagem da UFSCar e acredito que, recebendo a revista, poderia ficar mais atualizada”*  
**Suzi Santos – Campinas – SP.**

## Entrevistados nesta edição

### Capa

Ricardo Renzo Brentani  
Fone: (11) 3272-5090

Daniel Deheinzelin  
Fone: (11) 3272-5083

Ricardo Teixeira  
Fones: (21) 2568-6262/2264-9097

Lair Barbosa de Castro Ribeiro  
Fone: (71) 240-4868

Francisco Ricardo Gualda Coelho  
Fone: (11) 6099-3999

### Capa/Pesquisa

Nelly Beatriz Modós  
Fone: (11) 5908-0825

Ismael Dale Cotrim G. da Silva  
Fone: (11) 5579-1534

### Alimentação

Sandra Chemin  
Fone: (11) 6169-4023

Jorge Mancini Filho  
Fone: (11) 3091-3674

Silvia Cozzolino  
Fone: (11) 3091-3625

Alexandre Feldman  
Fone: (11) 221-1862/3331-6665

### Probióticos

Daniel Magnoni  
Fone: (11) 3887-6611 - Ramal 2064

Yara Baxter  
Fone: (11) 5532-4371

### Medicina

José Roberto Jardim  
Fone: (11) 5576-4238

Maria Christina Machado  
Fone: (11) 5508-0737 código 4255217

Rafael Stelmach  
Fone: (11) 3082-7040

### Entrevista do mês

Márcio Antonini Bernik  
Fone: (11) 3842-8789

### Tecnologia

Sami Arap  
Fone: (11) 3081-1091

### Vida Saudável

Maria Ângela Soci  
Fone: (11) 9182-2692

Jeanne Kuk  
Fone: (11) 3266-6188

### Beleza

Valéria Marcondes  
Fone: (11) 3672-7742

Luiz Carlos Cucé  
Fone: (11) 3078-1214

Maria Elisabeth P. Zanini  
Fone: (43) 3322-1540

Yakult Cosmetics  
Fone: (11) 3285-1205

### Artigo

Mário Telles Júnior  
Fone: (11) 3881-9877

Cartas para a Redação - Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61 - Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140  
Telefone: (11) 4432-4000 - Fax: (11) 4990-8308 - e-mail: [adbringel@companhiadeimprensa.com.br](mailto:adbringel@companhiadeimprensa.com.br)