



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

Coordenação geral
Ichiro Kono

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,
Yannik D'Elboux

Editoração eletrônica
Reginaldo Oliveira

Fotografia
Arquivo Yakult, Ilton Barbosa
Capa: Thinkstock

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

Primeira pesquisa com probióticos no Brasil é de 1966

Gastroenterologista da FMUSP foi o precursor do termo intestino irritável

Páginas 10 e 11

Estudo brasileiro indica ação de L. casei Shirota

Pesquisa envolveu 63 crianças submetidas à antibioticoterapia

Páginas 12 e 13

Oleaginosas ajudam a manter organismo mais saudável

Estudos comprovam o poder de castanhas, nozes, avelãs, amendoins e amêndoas

Páginas 16 e 17

Técnica a 'céu aberto' permite operar feto no útero materno

Pioneiros, médicos do Hospital São Paulo fizeram a primeira cirurgia do País

Páginas 22 e 23

Pensar positivo é importante para viver com mais saúde

Cientistas norte-americanos confirmam o que era apenas uma suspeita da Medicina

Páginas 24 e 25

Matéria de capa
Doenças da tireóide precisam ser bem diagnosticadas para garantir qualidade de vida aos pacientes
Páginas 4 a 7



Especial
A Medicina procura respostas para as centenas de doenças imunológicas que atingem milhares de pessoas no mundo todo

Páginas 18 a 21

Saúde
Alimentos podem influenciar na bioquímica cerebral e afetar o comportamento

Páginas 14 e 15

Medicina
Os médicos e dentistas devem ficar alertas para as doenças que têm origem na boca

Páginas 8 e 9

Foto: Denise V. dos Santos



Turismo

O litoral brasileiro tem mais de oito milhões de quilômetros de extensão e oferece aos turistas centenas de praias paradisíacas e paisagens deslumbrantes

Páginas 28 e 29

Tecnologia permite dete precoce de doenças da

As tiroidopatias atingem principalmente as mulheres acima mas homens e crianças também podem ser vítimas e deve

Por Adenilde Bringel

Quando o paciente apresenta cansaço excessivo, desânimo, sonolência, falta de memória, queda de cabelo, pele seca, distúrbios intestinais e, até, sintomas de depressão, os médicos devem desconfiar de alterações na tireóide. Essa pequena glândula, localizada na região cervical abaixo da cartilagem conhecida como ‘pomo de Adão’, tem formato de borboleta e é a responsável pela produção dos hormônios T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina), que são os ‘aditivos’ de todas as células e essenciais para o bom funcionamento de órgãos vitais como coração, cérebro, fígado e rins. Como atinge muito mais as mulheres, em especial depois dos 40 anos – a proporção é de 8 para 1 –, a doença muitas vezes é confundida com os sintomas da menopausa, o que pode retardar o diagnóstico e comprometer a qualidade de vida dos pacientes. A boa notícia é que o avanço das técnicas de exame por imagem tem possibilitado um maior número de diagnósticos e, conseqüentemente, tratamento

precoce que permite que os pacientes levem uma vida normal.

Segundo estimativas dos órgãos internacionais de saúde, as doenças da tireóide – hipotireoidismo, hipertireoidismo e nódulos – acometem 10% das mulheres do planeta acima de 40 anos e 20% das que passam dos 60 anos. Nos Estados Unidos, o cálculo é de que 13 milhões de indivíduos, de todas as idades, tenham problemas na glândula, mas pelo menos a metade desse contingente ainda não foi diagnosticada. No Brasil não existem dados estatísticos, mas os especialistas calculam que os números sejam proporcionais. Um estudo realizado pela Unidade de Tireóide do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP), por Lima e cols. em 1987, indicou que em cerca de dois mil indivíduos adultos, aparentemente normais, havia 120 com tireoidite crônica e hipotireoidismo (6,1%). Outro problema sério no País é que as farmácias vendem



Rui Monteiro de Barros Maciel

medicamentos para tireóide livremente, o que pode simular uma doença da tireóide. “Muitas mulheres acham que estão engordando por causa da tireóide e ‘usam’ medicamentos indicados por amigas. Isso pode acabar provocando hipertireoidismo de causa medicamentosa”, adverte Rui Monteiro de Barros Maciel, professor titular de Endocrinologia do Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). O especialista ressalta que o hipertireoidismo causado por medicamentos pode provocar

taquicardia, tremores, irritabilidade emocional e afetar o coração, além de provocar osteoporose. “No Brasil, 5% da população tem quadro de hipertireoidismo provocado por droga”, lamenta.

O livre-docente da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), médico do setor de Endocrinologia do Hospital das Clínicas de São Paulo e membro titular da Comissão de Título de Especialista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Walter Bloise, explica que o excesso da produção dos hormônios T3 e

ecção tireóide

de 40 anos,
m ficar atentos



T4 é a principal causa do hipertireoidismo, e adverte que em algumas formas – como na doença de Graves-Basedow – o paciente pode ter exoftalmo (projeção dos olhos para a frente), um problema difícil de voltar ao normal. “Isso para a mulher é terrível”, enfatiza. O médico diz, ainda, que o hipertireoidismo pode ter intensidade variada de acordo com o paciente, mas, em pessoas idosas,

costuma provocar sintomas mais graves e até insuficiência cardíaca. “Nestes casos, a doença é mais problemática e mais difícil de tratar”, reforça. Rui Maciel ressalta que, embora a doença seja a terceira em prevalência – a primeira são os nódulos e a segunda o hipotireoidismo – os médicos precisam alertar as pacientes para o risco que correm ao fazer automedicação de hormônios e ficar atentos a possíveis sintomas.

Nódulos - A principal doença da tireóide é o nódulo, e somente 4% da população tem nódulos clinicamente palpáveis. “Hoje, com exame de ultra-som da região do pescoço, se descobre mais nódulos clinicamente não-palpáveis, mas isso acabou criando um problema de prática médica, porque a detecção cria um ‘pânico’ nas pessoas diagnosticadas”, observa o endocrinologista Rui Maciel. Segundo o médico, nos indivíduos com mais de 50 anos a possibilidade de encontrar nódulos impalpáveis

na tireóide é de 40% a 50% e, destes, cerca de 25% dos pacientes precisam ser encaminhados à cirurgia para retirada do caroço e análise anatomopatológica. Mas o especialista frisa que, de todos os nódulos detectados, somente de 4% a 5% são malignos e evoluem para o câncer. “Dados de mais de 20 anos de experiência com citologia desses nódulos demonstram isso, e os médicos precisam tranquilizar seus pacientes nesse sentido”, afirma Rui Maciel.

Nos Estados Unidos, as autoridades de saúde calculam que entre 10 milhões e 20 milhões de pessoas tenham nódulos, mas o número confirmado de câncer de tireóide é de apenas 20 mil pessoas por ano. “Isso demonstra claramente que os nódulos não necessariamente terminam em câncer”, ressalta Walter Bloise, ao lembrar que, provavelmente, os nódulos fazem parte do processo de envelhecimento. O especialista enfatiza, porém, que o problema dos médicos, geralmente, é

avaliar qual nódulo deve ser removido e, embora sejam altamente eficazes, os exames de ultra-som e a biópsia por aspiração não são 100% conclusivos. “Esses exames são importantes, mas os médicos precisam analisar o paciente para identificar precisamente o problema, avaliar a idade, o sexo e o histórico familiar”, orienta o professor. Embora os homens sejam menos atingidos pelas doenças da tireóide, o número de casos de câncer é mais elevado em nódulos de pacientes do sexo masculino. “Não sabemos exatamente porquê”, explica o médico Walter Bloise. Estudo realizado na Unidade de Tireóide do HC-FMUSP, pelo médico Tomimori e cols., em 1995, mostrou que em 547 adultos presumivelmente normais, a presença de nódulos tireóideos atingiu a marca de 17% no exame ultrassonográfico. Por outro lado, a presença da tireoidite crônica foi de 15% e o hipotireoidismo foi confirmado em 5% dos pacientes.

Walter Bloise



Hipotireoidismo é falha do sistema imune

Uma falha no sistema imunológico pode causar uma deficiência na produção dos hormônios T3 e T4 e provocar a Tireoidite Auto-Imune ou Tireoidite de Hashimoto, doença que aparece quando os indivíduos desenvolvem anticorpos contra a própria tireóide e a glândula torna insuficiente a produção normal de hormônios medidos no sangue. O nível ideal de T4 no sangue é de 4,5 a 12 microgramas por decilitro, e o T3 deve estar em 90 a 190 nanogramas por decilitro. Por volta dos 40 anos, é relativamente freqüente que os indivíduos – em especial as mulheres – comecem a dar sinais de deficiência dos hormônios e, por isso, os médicos devem pedir exames de dosagem hormonal da hipófise (TSH), glândula de secreção interna situada sob a face inferior do cérebro que controla muitas outras glândulas, inclusive a tireóide.

“A hipófise é o regente dessa orquestra endócrina da qual a tireóide é um dos componentes”, resume o professor Walter Bloise, da USP. Por isso, para avaliar a

função da tireóide os médicos costumam pedir a dosagem de TSH. Segundo o especialista, quando o TSH sobe, é sinal de que T3 e T4 estão baixos e vice-versa. Além de provocar vários sintomas desagradáveis, o hipotireoidismo é uma das causas de infertilidade nas mulheres, diminui a libido e, em casos mais graves, o paciente pode até entrar em coma. “Mas isso é raro”, afirma o especialista. Walter Bloise ressalta, porém, que o mais difícil de diagnosticar são os casos intermediários, em que os sintomas clássicos não são tão visíveis e podem levar os médicos a diagnósticos errados. “Hoje, virou rotina nos consultórios o pedido do exame, principalmente por parte de ginecologistas, que estão muito mais atentos”, frisa.

Segundo Rui Maciel, da Unifesp-EPM, a Associação Americana de Tireóide indica o exame de TSH a cada cinco anos para mulheres com mais de 45 anos, como uma maneira eficaz de perceber a doença. “O diagnóstico precoce diminui os sintomas e garante mais qualidade de vida aos pacientes”, enfatiza. Rui Maciel lembra que o hipotireoidismo demora anos para se instalar no organismo e, por isso, os médicos devem ficar atentos para sintomas específicos. Geraldo Medeiros-Neto, professor de Endocrinologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e chefe da Unidade de Tireóide do Hospital das Clínicas (HC), ressalta que os médicos devem ficar atentos para o hipotireoidismo subclínico, em que o indivíduo não apresenta sintomas e



somente com exame é possível detectar a doença. “Os médicos devem desconfiar quando há aumento de LDL-colesterol, porque esse é um dos problemas desencadeados pela doença”, orienta.

O especialista conta que pesquisa realizada com 22 mil pessoas nos Estados Unidos, visitantes de uma feira agropecuária em Denver, detectou hipotireoidismo em 3,8% dos indivíduos avaliados, além de 7% do tipo subclínico. “É uma doença assintomática, o que dificulta ainda mais o diagnóstico e, por isso, é necessário que se façam campanhas de saúde pública para orientar a população e os médicos”, acredita. Geraldo Medeiros lembra, ainda, do hipotireoidismo pós-parto, que acomete muitas mulheres na fase do puerpério. Estudo desenvolvido na USP com 813 gestantes apontou que, depois do parto, 13,6% das

mulheres apresentavam sinais de tireoidite pós-parto e anticorpos contra a tireóide. “Nascem 635 mil crianças por ano em São Paulo, e 13% de mulheres potencialmente com esta doença é um número muito alto”, adverte. O médico explica que, desse total, em metade dos casos a doença desaparece e, no restante, se instala e acaba transformada em tireoidite crônica, levando, mais tarde, ao hipotireoidismo. Para evitar o problema, Geraldo Medeiros alerta que os médicos avaliem a dosagem de hormônio e a presença de anticorpos antitireóide em pacientes no primeiro trimestre da gestação e, se necessário, prescrevam tiroxina.

Pezinho - O hipotireoidismo congênito é outro sério problema que, apesar de todas as investidas para a prevenção, ainda acontece muito no Brasil, especialmente em estados mais



Geraldo Medeiros-Neto

Auto-exame detecta nódulos

pobres do Norte e Nordeste. O médico Geraldo Medeiros explica que o exame – conhecido como teste do pezinho – precisa ser feito do terceiro ao sétimo dia do nascimento para verificar se há sinais de hipotireoidismo congênito. Na detecção do problema, o bebê precisa ser tratado até a terceira semana de vida. Do contrário, pode ficar com seqüelas cerebrais irreversíveis. “Isso pode ser 100% evitável, desde que os resultados dos exames não demorem e os médicos comecem imediatamente o tratamento”, alerta Walter Bloise. O especialista afirma que a tireóide é essencial nos dois primeiros anos de vida para o desenvolvimento somático e cerebral da criança.

O endocrinologista Geraldo Medeiros esclarece que em cada Estado brasileiro há um Serviço de Referência para Triagem Neonatal, credenciado pelo Ministério da Saúde, responsável pela execução do ‘teste do pezinho’ nos recém-nascidos. Uma vez detectado o problema, a criança é imediatamente tratada, após teste de sangue confirmatório. O seguimento da criança é feito por equipe multidisciplinar e o medicamento (tiroxina) e exames de acompanhamento são pagos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). “Recentemente, realizamos um seminário sobre hipotireoidismo congênito, em São Paulo, com todos os Serviços de Referência em Triagem Neonatal, quando se discutiu amplamente como melhorar o atendimento e o tratamento de crianças com hipotireoidismo congênito. A expectativa é que, até o final de 2004, a triagem neonatal atinja 90% dos recém-nascidos em todo o Brasil”, explica o médico.

Os altos índices de casos de doença da tireóide levaram a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) a iniciar campanha de auto-exame da tireóide, que tem como objetivo detectar nódulos na glândula. Segundo o doutor em Endocrinologia Hans Graf, chefe da unidade de Tireóide da Universidade Federal do Paraná e secretário da Sociedade Latino-americana de Tireóide (LATS), embora seja menos agressiva, a doença é uma das que mais aumentaram nos últimos anos, o que tem preocupado os órgãos de saúde. “No Brasil, as estimativas indicam 15 mil novos casos de câncer de tireóide neste ano”, afirma o especialista.

Hans Graf enfatiza que de 4% a 7% dos adultos com mais de 40 anos têm nódulos capazes de ser detectados com palpação, o que facilita a prevenção de neoplasias. Embora 90% dos nódulos sejam benignos, o médico considera essa forma de prevenção eficaz, rápida e precisa. “Se a lesão maligna for confirmada, o prognóstico geralmente é muito bom, porque os índices de sobrevida são altos desde que a doença seja detectada rapidamente”, adverte. Hans Graf diz que, do total de nódulos malignos, 15% atingem a forma mais agressiva de câncer, mas, mesmo assim, são tratáveis. “O problema é que, com a detecção tardia, ficamos com menos opções terapêuticas”, resume. Para fazer o auto-exame, basta ficar em frente ao espelho com a cabeça ligeiramente estendida para trás e engolir devagar um pouco de água. “Nesse momento, a tireóide

sobe e é possível ver se há nódulos”, explica.

Iodo - Um dos fatores ambientais importantes para o aparecimento de doenças da tireóide, segundo os especialistas, é o excesso de ingestão de iodo. O professor Geraldo Medeiros-Neto, da USP, lembra que o iodo é importante para a produção do hormônio da tireóide, mas o excesso da substância pode exacerbar a capacidade de atrair anticorpos. “É preciso ter muito cuidado com polivitamínicos que contêm iodo e são vendidos livremente nas farmácias”, alerta o especialista. Hans Graf reforça, ainda, que há possibilidade de o sal iodado ter concentrações acima do necessário, o que também pode estar contribuindo para o aumento dos casos da doença. “Excesso de iodo é altamente pernicioso para quem tem propensão ao problema”, advertem os médicos.

As doenças da tireóide são crônicas e o que se perdeu da glândula não é possível



Hans Graf

restaurar, mas os médicos orientam que o tratamento é 100% eficiente, desde que seja feito corretamente. “É um dos tratamentos mais gratificantes na Medicina”, resume Walter Bloise. No entanto, o endocrinologista ressalta que é preciso personalizar a dose do hormônio para cada paciente e, dependendo do tempo em que a doença está instalada, iniciar com pequenas doses. “A aderência dos pacientes ao tratamento também é muito alta, porque a medicação renova o indivíduo e garante melhor qualidade de vida”, sinaliza o especialista.



Muitas doenças têm origem na boca

Por Yannik D'Elboux e Martha Alves

A boca é mais do que porta de entrada de alimentos para a subsistência humana, e funciona também como caminho inicial para muitas doenças, inclusive males graves que podem levar à morte. Entre os problemas que podem surgir a partir de uma infecção bucodentária estão reumatismo articular agudo, nefrite, artrite, gastrite e endocardite bacteriana. De acordo com pesquisas realizadas em vários países, inclusive no Brasil – a Faculdade de Farmácia e Odontologia de Araraquara realizou estudo na década de 70 e o professor P. Lepoivre fez pesquisa na França na década de 60 – 38% dos indivíduos portadores de endocardite bacteriana ou que morreram em consequência da doença tinham origem em infecções bucodentárias. Já a cárie e as periodontopatias – doenças dos tecidos que circundam os dentes (gingiva,

ligamento, alvéolo-dentário e osso alveolar) –, são duas causas desencadeantes de doenças mais comuns que atingem a população. A disseminação se dá através da circulação sanguínea e, em alguns casos, pela deglutição de solução purulenta como, por exemplo, no caso da gastrite.

“Grande parte das doenças sistêmicas tem origem nas infecções bucodentárias”, assegura Emil Adib Razuk, presidente do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (Crosop). O cirurgião-dentista defende a fluoretação das águas para a diminuição da cárie dentária, um dos problemas mais comuns com chance de se transformar em foco infeccioso. Segundo Emil Razuk, este método reduz em até 65% a incidência de cáries, um índice importante porque uma cárie não tratada pode acarretar consequências mais graves do que uma simples dor

de dente. “Pode evoluir para um abscesso dento-alveolar que, ao se disseminar para o pescoço, pode atingir o coração. É uma situação muito grave, que requer internação hospitalar, antibioticoterapia endovenosa e cuidados médicos intensivos, pois existe risco de vida iminente”, completa o professor da Faculdade de Odontologia da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Luiz Flávio Martins Moliterno.

A endocardite, doença que acomete o coração e pode matar, é provocada pela bactéria *Streptococcus viridans* e 40% dos casos são originados tanto por infecções de dente ou de gengiva em mau estado quanto por manipulações de áreas infectadas para tratamento odontológico. “Essa bactéria faz parte da flora natural da boca, mas, se penetra na circulação, pode provocar uma bacteremia e causar endocardite. Isso ocorre principalmente em indivíduos portadores de lesões de válvula cardíaca e cardiopatias congênitas”, diz a professora de Saúde Coletiva do Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais da Universidade de São Paulo (HRAC-USP), Renata Pernambuco.

Por isso, o professor titular de Semiologia da Faculdade de



Odontologia da Universidade de São Paulo (FO-USP), Gilberto Marcucci, recomenda que, dependendo da alteração cardíaca, o cirurgião dentista entre em contato com o cardiologista para expor a necessidade do tratamento odontológico e se o momento é oportuno para a realização, diante do estado atual da doença. “Este exemplo também serve para outras doenças sistêmicas que o paciente for portador”, reforça. A boa saúde bucal também é fundamental para os diabéticos, pois uma infecção no local pode romper o equilíbrio do nível de açúcar do sangue, provocando, por exemplo, uma hipoglicemia que poderá trazer sérias consequências ao paciente.

Perigo - O câncer bucal é outra doença grave que pode, através da metástase, atingir diversos órgãos do corpo. Segundo as Estimativas da Incidência e Mortalidade por Câncer no Brasil para 2003, do Instituto Nacional de



CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DE SÃO PAULO

Emil Adib Razuk





Câncer (Inca), o câncer da cavidade oral, que compreende todo o conteúdo da boca – de lábios até a parede posterior da orofaringe – aparece em oitavo lugar para os homens e em nono para as mulheres. A neoplasia representa mais de 10 mil novos casos por ano, sobretudo por causa do câncer de lábio, que é mais frequente em pessoas brancas e surge principalmente no lábio inferior.

Para evitar a doença ou diagnosticar de forma precoce,



Renata Pernambuco

é importante que médicos e dentistas fiquem atentos aos fatores de risco, como hábito de fumar cachimbos e cigarros, consumo de álcool e má higiene bucal. Uma recente pesquisa realizada por Luciana Tibiriçá Aguilar, mestre em diagnóstico bucal pela FO-USP, comprova a tese que a ingestão de bebidas alcoólicas e o consumo de carnes, fritura e pimenta estão associados com o aumento de risco de desenvolvimento da doença. Já a dieta baseada no consumo de hortaliças está associada com proteção em relação ao desenvolvimento do câncer bucal. O Inca orienta o auto-exame da boca a cada seis meses para todos os indivíduos, que devem observar se há mudança na cor da pele e das mucosas, endurecimentos, caroços, feridas, inchaços, áreas dormentes, e úlcera rasa, indolor e avermelhada. No caso de homens com mais de 40 anos, fumantes e que possuem dentes fraturados, a orientação é evitar o fumo e o álcool, promover a higiene bucal, ter os dentes tratados, realizar o auto-exame da boca e fazer uma consulta odontológica de controle anualmente. Para prevenir o câncer de lábio, é importante evitar a exposição ao sol sem proteção. Gilberto Marcucci alerta que os pacientes devem procurar o dentista, de preferência o estomatologista – especialista em doenças que acometem a boca – em qualquer caso de alteração na mucosa bucal que não cure em um prazo médio de 14 dias, porque existem lesões com potencial de se transformar em câncer, como a leucoplasia e

a eritroplasia, ou a queilite actínica, que afeta o lábio inferior. “O câncer de boca tem cura, desde que seja diagnosticado e tratado precocemente”, enfatiza o médico da USP.

Parto - Pesquisas apontam que a periodontite em grávidas pode ser um possível fator de risco para o nascimento de bebês prematuros com baixo peso. Na tese de doutorado defendida pelo professor Luiz Flávio Moliterno, da UERJ, com 151 mulheres – divididas em mães de bebês prematuros com baixo peso e de bebês com idade gestacional acima de 37 semanas e peso ao nascer de mais de 2,5 kg – a prevalência da periodontite foi de 70% nos dois grupos. A média de peso dos bebês nascidos das mães do primeiro grupo foi de 1,924 kg, enquanto no segundo foi de 3,261 kg. Uma pesquisa da Universidade do Alabama, em Birmingham, nos Estados Unidos, com duas mil grávidas, constatou que as mulheres com doença periodontal severa têm até sete vezes mais chance de dar à luz antes de 32 semanas.

Para evitar esse e outros problemas odontológicos e, conseqüentemente, ter boa saúde geral, é importante fazer



Luciana Tibiriçá Aguilar

alimentação balanceada, sem excesso de açúcar; higiene bucal e visitas regulares ao dentista. Mas, no Brasil, a situação está longe da ideal. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 18% da população – cerca de 30 milhões de pessoas – nunca foi ao dentista, e falta conscientização sobre os problemas que as infecções bucodentárias podem acarretar. “A relação dos agravos à saúde e os índices de mortalidade da população com problemas dentários não estão descritos na literatura científica, nem pelos órgãos responsáveis pelas estatísticas em saúde. Contudo, ao analisar os dados coletados, podemos sugerir que esta relação tem fortes chances de estar ocorrendo em elevados percentuais na população”, afirma Renata Pernambuco.



Gilberto Marcucci



Brasil estuda de probióticos desde a década

Primeira pesquisa sobre o tema da Faculdade de Medicina da U

Por Adenilde Bringel

As bactérias intestinais foram descobertas há 300 anos e, desde então, cientistas do mundo todo passaram a estudar estes microrganismos para desvendar sua relação com a saúde dos seres humanos. Localizadas principalmente no intestino grosso, as bactérias intestinais – cerca de 100 trilhões, com média de 100 variedades – formam a microbiota intestinal e vivem em um ambiente sem oxigênio. Por isso, o estudo desses microrganismos só foi possível depois do desenvolvimento do método de cultura anaeróbica. Desses trilhões de bactérias presentes na microbiota, as anaeróbias são as que desempenham papel primordial para ajudar a prevenir infecções, e alguns pesquisadores indicam que, quanto mais bactérias anaeróbias na microbiota, mais efetiva será a eliminação dos microrganismos patogênicos.

O primeiro a estudar os probióticos foi Metchnikoff,

no começo do século 20, mas, atualmente, centenas de pesquisas tentam provar que esses microrganismos são importantes para a defesa do organismo sobre algumas doenças e para a elevação da capacidade imunológica. No Brasil, embora as pesquisas ainda aconteçam em menor escala se comparadas a outros países, como os europeus, Canadá e Estados Unidos, o primeiro estudo do gênero aconteceu em 1966 e foi tese de doutorado conduzida por um gastroenterologista da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). O médico livre-docente de Clínica Médica da FMUSP José Fernandes Pontes, um dos fundadores do Instituto de Gastroenterologia de São Paulo (Igesp) e médico do Hospital das Clínicas de São Paulo (HC) desde a fundação, em 1943, fez descobertas importantes na área de lactobacilos e probióticos,

a uso cos ada de 60

foi conduzida por especialista
SP e aconteceu em 1966

com grande utilização prática na alimentação atual.

O professor, com a ajuda de fisiologistas da faculdade, conseguiu estudar o ambiente do intestino delgado de seres humanos, na área do jejuno, por meio da introdução de uma sonda com uma cápsula estéril. O objetivo do pesquisador era demonstrar que naquela região do intestino, ao contrário do que se pensava até então, existia uma rica flora composta de bactérias Gram-positivas e Gram-negativas em equilíbrio, o que favorecia o bom funcionamento intestinal. Quando há desequilíbrio da flora intestinal, pela ação de bactérias Gram-negativas ou pela ação de antibióticos, surgem cólicas, prisão de ventre, diarreias e mal-estar. “Foi uma descoberta de grande importância”, afirma o médico. Entre os microrganismos Gram-positivos estão os lactobacilos, importantes para a absorção de micronutrientes como o zinco,

selênio, ferro e vitaminas, que participam do desenvolvimento dos órgãos linfóides. Com isso, potencializam o sistema imune e aumentam as defesas do organismo. “Fui para o Japão em 1979 conhecer a Yakult para saber como tinham sido feitas as pesquisas que levaram à criação do leite fermentado e vi que coincidia com a mesma região do jejuno que pesquisamos. Daí, passei a prescrever leite fermentado para os pacientes com prisão de ventre e diarreia”, lembra o especialista.

Fernandes Pontes afirma que a ingestão do leite fermentado diariamente, no desjejum, provoca sensível melhora dos sintomas, mesmo em casos de recidiva. “O leite fermentado torna o colo intestinal menos irregular”, explica. O estudo envolveu mais de 90 pacientes que apresentavam irregularidade intestinal, e os pesquisadores perceberam que o problema acontecia porque essas pessoas tinham falta de alguma



José Fernandes Pontes

substância no jejuno. “Foi a primeira vez que se usou o termo intestino irritável na literatura médica mundial”, afirma o médico. Com 87 anos de idade, o especialista continua receitando lactobacilos para os pacientes. “Intestino saudável significa saúde global”, enfatiza.

Comprovações - Muito mais do que os inúmeros estudos sobre o tema, são as evidências clínicas que mais impressionam pesquisadores, médicos e cientistas que tentam desvendar os motivos pelos quais o organismo fica mais protegido quando potencializado pela ação de bactérias probióticas. Uma dessas evidências aconteceu na cidade de Chichester, em Londres. Henry Ferramore nasceu com Síndrome do Intestino Delgado Curto e os médicos do Saint Richard Hospital tiveram de extirpar três metros do intestino do menino, que ficou reduzido a

60cm. Aos 11 meses de idade, Henry perdeu a função de digestão e absorção por causa da extirpação e, a partir deste fato, passou a ter diarreias com cerca de 12 evacuações diárias.

A recuperação começou a acontecer quando a mãe do menino resolveu dar leite fermentado com *Lactobacillus casei Shirota* diariamente ao filho. Após três dias do uso do alimento, Henry começou a dar sinais de melhora e, hoje, é uma criança normal. “Depois da experiência, passei a receitar *Lactobacillus casei Shirota* a crianças com diarreia e alergia”, afirma o médico David C. A. Candy, que atendeu a criança. Segundo Colette Short, médica pesquisadora da Yakult na Inglaterra, muitos cientistas não conseguiam entender o efeito dos probióticos no organismo. “Mas à medida em que foram percebendo os benefícios, o interesse dos médicos aumentou”, garante.

...Lactobacillus casei Shirota

Pesquisadores da USP e seu trabalho com L. casei S

Por Adenilde Bringel

Um estudo inédito sobre o que ocorre na microbiota intestinal de crianças submetidas à antibioticoterapia foi concluído por pesquisadores da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (FCF-USP), no início deste ano. O trabalho, intitulado ‘Efeito do Leite Fermentado Contendo *Lactobacillus casei Shirota* na Microbiota Intestinal de Crianças sob Terapia Antimicrobiana’, de autoria de Jane Harumi Atobe, doutoranda da USP, foi acompanhado por uma equipe multidisciplinar composta de 10 profissionais, entre médicos, enfermeiros, farmacêuticos, biólogos e estudantes de Farmácia. O trabalho está em fase de publicação e foi elaborado relatório para o Instituto Central de Pesquisas da Yakult, em Tóquio, no Japão, para análise científica, uma vez que os pesquisadores brasileiros receberam assessoria técnica da Yakult.

O estudo – primeiro no Brasil com esse enfoque –, consistiu de ensaio clínico prospectivo, randomizado, duplo-cego e controlado, e começou em 2000 com o objetivo de demonstrar que é possível proteger a flora

intestinal com o uso contínuo de alimentos probióticos. Os pesquisadores avaliaram 63 crianças de baixa renda, moradoras das regiões atendidas pelo Hospital Universitário da USP, com idades entre dois e 15 anos, submetidas a tratamentos com antibióticos por motivos diversos. Cada criança recebeu, junto com o tratamento, dois frascos de 120ml de leite fermentado Yakult por dia, o que significa a ingestão de 10^8 lactobacilos por ml, mínimo recomendado pela literatura para ter efeito probiótico. Os pesquisadores utilizaram amostras fecais colhidas com alguns critérios – entre eles a não-ingestão de antibiótico da classe de beta-lactâmicos pelas crianças, por não mais que três dias antes do início do estudo.

A primeira amostra foi colhida antes da ingestão do leite fermentado contendo probióticos; a segunda no período de medicação e, a última, uma semana após o término do tratamento e a suspensão do leite fermentado ou placebo. Ao analisar as amostras, os pesquisadores perceberam, na microbiota das crianças que ingeriram placebo, aumento de *P. aeruginosa* e



Elsa M. Mamizuka

Clostridium – bactérias que, apesar de fazerem parte da microbiota intestinal, não devem estar em grandes concentrações na flora. “Uma semana depois do término do tratamento, a flora dessas crianças voltou ao normal, o que demonstra claramente que o antibiótico desequilibra a microbiota intestinal”, explica Elsa M. Mamizuka, professora doutora do Departamento de Análises Clínicas da instituição e orientadora do trabalho.

Já as crianças que

ingeriram leite fermentado não registraram aumento de bactérias específicas nas fezes, e não houve aumento da quantidade de microrganismos potencialmente patogênicos, o que significa que o probiótico manteve o equilíbrio da microbiota do começo ao fim do tratamento. “Também demonstramos que os *Lactobacillus casei Shirota* ingeridos pelas crianças permaneceram viáveis no intestino pelo menos uma semana depois do término

concluem Shirota

do tratamento”, explica a professora. Elsa Mamizuka ressalta que a literatura diz que a bactéria probiótica deve permanecer ativa por até 15 dias, o que causa muitas dúvidas dos médicos em relação à possibilidade de os microrganismos se tornarem multirresistentes e isso acabar sendo mais um motivo de preocupação. “Mas é preciso que a bactéria probiótica seja resistente para passar pelo sistema digestivo e chegar viva ao intestino para efetuar seu papel imunomodulador”, garante.

Precisão – Para obter resultado preciso da recuperação do *Lactobacillus casei Shirota* na amostra fecal foi utilizado um método imunoenzimático com emprego de anticorpo monoclonal, denominado ELISA, adaptado por Masami Morotomi, pesquisador sênior do Instituto Central de Pesquisas da Yakult, em Tóquio. Elsa Mamizuka lembra que, no Ocidente, não há muita credibilidade em relação à ação dos alimentos probióticos por falta de conhecimento e ceticismo. “Com o resultado do estudo, vamos demonstrar que é possível manter a flora das



crianças em perfeitas condições com a ingestão de alimentos probióticos”, acredita.

A professora ressalta que muitas crianças são submetidas a tratamentos com antibióticos, particularmente quando iniciam a vida social e entram em contato com outras crianças em creches e escolas, quando passam a conviver com grande troca microbiana. “Com isso, as crianças ficam muito mais propensas a ter infecções, porque estão em contato com diversos antígenos e o sistema imunológico ainda está sendo preparado”, exemplifica. A pesquisadora acrescenta que o intestino é o maior órgão do organismo, e que 80% dos anticorpos são formados no sistema linfóide presente no intestino, a partir da microbiota, que estimula constantemente as células do sistema imunológico. “Quando há infecção intestinal, há estímulos destas células e um aumento de anticorpos específicos para eliminação desse patógeno. O lactobacilo colabora com esse estímulo e funciona como adjuvante”, assegura.

Microbiota infantil merece atenção

Logo após o nascimento, já são encontrados *E.coli*, *Enterococcus*, *Lactobacillus* e *Staphylococcus* nas fezes de quase todos os bebês. Com o aleitamento, após o terceiro dia do nascimento começam a surgir as *Bifidobactérias*, e o grupo bacteriano anterior tende a diminuir. “As bactérias iniciais são reduzidas a 1% em relação às bactérias anaeróbias, incluindo as *Bifidobactérias*, que representam cerca de 99% da flora intestinal”, explica Elsa Mamizuka, ao ressaltar que, no sétimo dia de vida, a flora já está praticamente estável e se mantém constante durante toda a vida. Segundo a especialista, como até os seis meses o bebê só tem anticorpos herdados da mãe, via amamentação, recebe importante estímulo das bactérias intestinais para o fortalecimento do sistema imunológico. Depois do desmame, a microbiota infantil começa a se assemelhar à dos adultos, com predomínio de bacilos Gram-negativos.

Por isso, a especialista estimula a ingestão de alimentos probióticos a partir de dois anos de idade, porque auxiliam a manter a flora saudável. A presença de bactérias benéficas em grande quantidade na microbiota intestinal possibilita a manutenção do equilíbrio e a correta função de absorção de nutrientes, diminui o pH e não permite a proliferação de microrganismos patogênicos. Elsa Mamizuka explica que o produto de fermentação formado por essas bactérias – denominado ácidos graxos de cadeia curta – apresenta vários efeitos positivos na fisiologia intestinal. “Por exemplo, fornecendo energia às células intestinais – os enterócitos – e estimulando sua renovação constante”, exemplifica. A professora lamenta que, por não estar tudo cientificamente demonstrado, o uso de probióticos ainda sofre tanta restrição do meio médico. “Os resultados são sutis, mas o tempo vai mostrar que estamos certos”, afirma.



Alimentos podem influe

Por Yannik D'Elboux

O velho adágio 'Você é o que você come' (traduzido do inglês You are what you eat), de acordo com estudos da Nutrologia, tem um significado que vai além da condição física. Os alimentos, mais do que nutrir, podem influenciar na bioquímica cerebral e produzir efeitos que se refletem no comportamento humano, afetando o humor e a disposição, entre outras. A explicação reside no fato de que os alimentos são a matéria-prima do organismo e se transformam em substâncias que irão compor novas células, reparar os tecidos, as proteínas e, conseqüentemente, os neurotransmissores, substâncias

químicas responsáveis pela comunicação entre as células cerebrais. Cada tipo de alimento carrega nutrientes diferentes, com propriedades mais estimulantes ou calmantes, que também vão gerar reações químicas diversas no organismo.

"A serotonina e a dopamina, os dois neurotransmissores mais conhecidos da bioquímica cerebral e que estão diretamente relacionados às nossas emoções, humor e sono, são formados a partir de aminoácidos, vitaminas e minerais da dieta", exemplifica a especialista em Nutrologia, membro da Sociedade Brasileira de Nutrologia (SBN) e da Academia de Ciências de Nova Iorque, Jane Corona. Segundo a endocrinologista e nutróloga Vânia Assaly, também integrante da SBN e da Anti-Aging Society, dos Estados Unidos, as pesquisas sobre a relação entre hábitos alimentares e comportamento começaram nos anos 70 e comprovam a interferência. Vânia explica que existe um duplo caminho para essa simbiose. "Comer determinados alimentos pode gerar um tipo de comportamento em algumas pessoas, mas o contrário também é verdadeiro e alguns estados comportamentais estimulam a busca por certos alimentos", destaca. O excesso de ingestão de proteínas derivadas de carnes, por exemplo, pode provocar um estado de excitação exagerado que acarreta aumento da



Jane Corona



nciar no comportamento

agressividade em pessoas propensas ao problema.

Dados preliminares de um estudo sobre comportamento alimentar durante o ciclo menstrual, conduzido pela Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), com 30 estudantes de Enfermagem, revelam o aumento do consumo de carboidratos nesse período. A chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da Unifesp-EPM, Anita Sachs, coordenadora da pesquisa, diz que é possível que essa atitude tenha ligação com o aumento do nível de serotonina desencadeado pelos carboidratos, o que eleva a sensação de bem-estar. A procura pelo açúcar em pessoas depressivas tem o mesmo motivo. “As pessoas que sofrem de depressão estão buscando constantemente alguma coisa para comer, e criam hábitos de consumir açúcar, biscoitos, chocolates e refrigerantes porque precisam de glicose para liberar a insulina que irá facilitar a entrada do triptofano no cérebro, aumentando os níveis da serotonina que irão acalmá-los”, afirma a nutróloga Jane Corona.

Equilíbrio - Além da serotonina, outros três neurotransmissores estão associados diretamente ao comportamento: a dopamina, envolvida no vigor e que influencia na disposição; a acetilcolina, importante para

o bom desenvolvimento da memória; e a gaba, que desempenha função sedativa e proporciona sensação de alívio e calma. Os alimentos funcionam como combustível para a síntese desses neurotransmissores e o equilíbrio na dieta auxilia, também, na estabilidade das reações químicas. “O corpo é receptor de carga energética e os alimentos são mais do que oferta calórica”, enfatiza Vânia Assaly.

Na busca pelo equilíbrio do humor e da disposição, através das propriedades naturais da dieta, é fundamental a escolha certa dos alimentos e dos horários em que serão ingeridos para alcançar o objetivo pretendido. O espinafre e a alface, assim como a batata e grãos integrais, podem ser consumidos à noite devido ao conteúdo rico em triptofano, magnésio e ácido fólico, que melhoram a



Vânia Assaly

capacidade de relaxar. Alimentos com propriedades estimulantes, como chá preto, café e laranja, devem ser reservados para o dia, sobretudo para a hora do café da manhã, quando o corpo necessita de mais energia. Pessoas com aparência cansada e falta de disposição podem estar com déficit de proteínas e, nesse caso, o consumo de carnes, ovos e feijões, ricos em tirosina, favorecem a produção de dopamina e reduzem a fadiga.

As sementes de gergelim, de melancia e de girassol, e a banana também são fonte de triptofano, substância ligada à serotonina e que vem sendo bastante utilizada nos tratamentos contra depressão. De acordo com a médica Jane Corona, o óleo ômega-3, presente na semente de linhaça e no salmão, também tem sido manipulado para tratar

Anita Sachs



alterações de humor e de comportamento. A nutróloga destaca, ainda, que para melhorar o humor é importante o bom funcionamento do intestino, alcançado com o consumo adequado de fibras. “Caso contrário, passamos a reter e absorver substâncias tóxicas que deveriam ser eliminadas pelas fezes” acrescenta. A nutricionista Anita Sachs acredita que os benefícios dos alimentos na melhora do humor e da disposição são limitados e dependem da susceptibilidade de cada indivíduo a essas propriedades. “Algumas pessoas são mais sensíveis do que outras. Mas também ajuda na busca pelo bem-estar o consumo de alimentos que, além de saudáveis, nos dêem prazer”, aconselha.

Estudos comprovam benefícios de oleaginosos

Por Rosângela Rosendo

Nas festas de fim de ano, é tradicional a presença de sementes oleaginosas como nozes, castanhas, avelãs, amendoins e amêndoas nas ceias brasileiras. Entretanto, as autoridades de saúde sempre recomendaram consumo moderado destes alimentos devido ao alto teor de calorias, pois em cerca de 50% da composição de uma amêndoa ou de uma castanha, por exemplo, estão presentes óleos vegetais que, apesar de conterem ácidos graxos insaturados, se ingeridos em excesso podem provocar aumento nos níveis de triglicérides no sangue. Mas, há pelo menos 10 anos, pesquisas têm comprovado que essas sementes também possuem substâncias benéficas ao organismo, incluindo



Vanessa Fernandes Coutinho

proteínas, fibras, vitaminas e minerais que contribuem para a prevenção de algumas doenças, além de alta concentração de selênio.

Quando consumido em doses adequadas, o mineral tem ação antioxidante, protege o organismo contra os danos provocados pelos radicais livres, melhora a resposta imunológica de pacientes imunodeprimidos e desnutridos e participa do metabolismo energético por meio da regulação dos hormônios da tireóide. A literatura médica enfatiza, ainda, que o mineral também está associado à redução de riscos de cardiomiopatias e câncer, principalmente de próstata. Segundo as recomendações nutricionais Recommended Dietary Allowances (RDA), a ingestão diária ideal de selênio deve ser de 55 microgramas. Por conter pelo menos 60 microgramas de selênio – que pode variar até 120 microgramas – em uma única amêndoa, a castanha-do-pará, também conhecida como castanha-do-brasil, é alvo constante de pesquisas sobre propriedades nutricionais.

Em estudo realizado no Laboratório de Nutrição-Minerais da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo

(FCF-USP), a pesquisadora Vanessa Fernandes Coutinho, doutora em Ciências dos Alimentos e professora da Universidade Metropolitana Unida, em São Paulo, da Faculdade Assis Gurgacz, no Paraná, da Universidade Gama Filho, do Rio de Janeiro, e coordenadora do curso de Nutrição da Faculdade Jaguariúna, constatou que a castanha-do-pará pode ser um excelente suplemento alimentar, capaz de prover a necessidade diária de selênio, principalmente em esportistas, que têm mais necessidade de proteção devido à maior produção de radicais livres. “Quando se pratica esporte ou atividade física, o corpo produz derivados de radicais livres que prejudicam a saúde das células. E o selênio atua sobre a enzima glutathione peroxidase, responsável por melhorar o efeito protetor antioxidante do organismo, protegendo da ação danosa dos radicais”, explica a especialista. A pesquisa ‘Caracterização do Estado Nutricional Relativo ao Selênio de Praticantes de Capoeira’, realizada pela professora, consistiu na avaliação e acompanhamento de um grupo de 30 jovens, de ambos os sexos e com idade média de 22 anos, submetidos



Jane Gonçalves Menegaldo Snow

à suplementação do mineral por meio do consumo diário de uma amêndoa de castanha-do-pará por cerca de seis meses.

Os participantes foram divididos em dois grupos – um formado por praticantes assíduos de capoeira, com média de treinamento de 190 minutos, no mínimo, quatro vezes por semana; e o outro nomeado como grupo-controle. Antes da avaliação, foi averiguada a saúde geral dos participantes, em especial o estado de saúde em relação ao selênio, por meio de exames bioquímicos no sangue e nas unhas. Isso ocorreu, também, após 70 dias e ao final do estudo. A padronização do método para análise da enzima foi realizada no Laboratório de Fisiologia da USP. “Nesta avaliação, percebemos que todos apresentavam deficiência de selênio e da atividade da glutathione peroxidase. Além

disso, as unhas e o sangue, que são indicadores do equilíbrio mineral, estavam com as reservas reduzidas”, relata. A pesquisadora pôde observar que os dois grupos melhoraram a concentração de selênio no organismo e a atividade da enzima antioxidante dependente do mineral. “O que se verificou é que a ingestão diária da oleaginosa melhorou bastante a resposta antioxidante contra a ação derivada de radicais livres. Isso comprova que a castanha é boa fonte de selênio e de proteína de boa qualidade que favorece o crescimento, o desenvolvimento e a integridade celular e garante a função fisiológica destes nutrientes no organismo”, enfatiza Vanessa Coutinho.

A doutora ressalta que,



Marisa Aparecida B. R. d'Arce

embora possam contribuir para a elevação do conteúdo de gorduras no sangue se forem consumidos em excesso, os ácidos graxos presentes nas oleaginosas são saudáveis ao organismo, principalmente por conter ácido linoléico, que auxilia a manutenção da função e integridade da membrana celular, protege os níveis de colesterol e é precursor de prostaglandinas, compostos semelhantes aos hormônios que participam da regulação da pressão sanguínea. Vale lembrar que a semente contém aminoácidos (metionina, fenilalanina e triptofanina) e é rica em vitaminas tiamina, riboflavina, A, D, E e K. A vitamina E, em particular, presente sob a forma de tocoferóis, é um dos isômeros destas substâncias antioxidantes que previnem tumores e a formação de rugas. Entretanto, a especialista adverte que o consumo de selênio em excesso – acima de 400 microgramas – é tóxico e pode causar microhemorragias internas, distúrbios fisiológicos, queda de unha e cabelo, alterações renais e hepáticas.

Estímulo - Ao longo dos anos, vários produtos foram criados a partir das sementes oleaginosas, como óleo e

derivados, leite e farelo, e até cosméticos. Nas cidades do Oeste de São Paulo há grande produção de óleo de amendoim; e no Acre, Amazonas e Pará a indústria das oleaginosas se concentra na produção de leite (extrato solúvel), óleo e mingau de castanha-do-pará. Em algumas cidades do Pará, os derivados da castanha são utilizados na merenda escolar e há programa de cooperativas para processamento dos produtos. “Essas sementes, principalmente as castanhas, também são importantes fontes de divisa para o País, que tem imensa diversidade de matéria-prima”, destaca a engenheira de alimentos Jane Gonçalves Menegaldo Snow, mestre e doutora em Ciências de Alimentos pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), pesquisadora do Centro de Informação em Alimentos do Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL), e especialista em oleaginosas pelo Natural Research Institute da Inglaterra. Autora do livro ‘Lipídios Aspectos Funcionais e Novas Tendências’, Jane Snow estuda óleos e gorduras há 25 anos e, em pesquisa, desenvolveu uma prensa a frio como alternativa de maquinário para extração de óleos de castanha

em pequena escala. “Quando o produto extraído é refinado, perde algumas propriedades, mas, por meio deste processo, os componentes naturais se mantêm inalterados”, explica.

Ao estudar o aproveitamento da castanha-do-pará, através do desenvolvimento de alimentos, a professora titular em Ciência e Tecnologia de Alimentos da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, em Piracicaba, Marisa Aparecida Bismara Regitano d’Arce, trabalhou com orientados no estudo da estabilidade do óleo prensado com e sem adição de antioxidantes sintéticos, elaborou diferentes tipos de leite de castanha, adicionados ou não de conservantes, e avaliou a conservação em ambiente refrigerado. Com a torta resultante da prensagem a frio, elaborou alimentos doces e salgados. Segundo a professora, a garantia de consumir todos os nutrientes das sementes oleaginosas está em adquirir o alimento com casca. “Quando a castanha é descascada, deve ser conservada em embalagens sem oxigênio para evitar a oxidação do seu óleo, porque, com a oxidação dos lipídios, as vitaminas e alguns componentes funcionais são perdidos”, orienta.

Imunodeficiências atingem

Por Adenilde Bringel



Os médicos devem ficar atentos: estimativas indicam que de 25% a 30% da população do planeta terá um episódio de doença auto-imune pelo menos uma vez na vida. Embora muitas dessas doenças possam desaparecer, outras se instalam no organismo de forma crônica e podem, até, levar à morte. O imunologista Luiz Vicente Rizzo, professor associado do Departamento de Imunologia da Universidade de São Paulo (USP), chefe do ambulatório de Imunodeficiências Primárias do Hospital das Clínicas de São Paulo (HC), pesquisador do Instituto do Coração (InCor) e membro do Instituto de Investigação em Imunologia (III), alerta que o diagnóstico correto e precoce é fundamental para que os pacientes tenham uma vida 'quase' normal.

Por que é tão difícil estudar o sistema imune?

Porque estudar o sistema imune é diferente de estudar o sistema nervoso. O sistema nervoso você divide em cinco, seis, sete, 10 tipos de neurônios diferentes. No sistema imune, cada célula que reconhece determinado antígeno é uma célula diferente. Estamos falando de uma população que varia na ordem de 1 trilhão de células diferentes. Se não tivermos uma técnica para multiplicar essas células e poder estudar, é impossível saber o que fazem, quais são as moléculas de superfície, o que secretam, onde grudam, como reagem a diversos estímulos etc. As ferramentas da biologia molecular têm permitido entender muito melhor o sistema imune. Têm permitido, por exemplo, a criação de animais transgênicos, principalmente camundongos, faltando ou adicionando genes e, com isso, estudamos o que acontece na ausência ou no excesso desse gene. Isso dá uma idéia, mesmo que vaga, de como certas moléculas funcionam no sistema.

Como estudar isso nos seres humanos?

A natureza tem seus próprios transgênicos. Muito raramente nasce uma pessoa com algum defeito ou mesmo a ausência de um gene do sistema imune. Esses são sempre pacientes muito difíceis de tratar, mas

oferecem uma chance de estudar o problema em seres humanos.

Isso é muito raro?

A frequência varia. Uma dada imunodeficiência vai variar entre 1 para 50 mil e um para 100 mil nascimentos. Mas, se colocarmos todas as imunodeficiências primárias juntas, o número será de um para mil nascimentos.

Há muitos casos no Brasil?

Temos uma clínica bastante ativa no Hospital das Clínicas, com 300 pacientes nessa categoria, e procuramos estudar esses casos. Temos uma forte parceria com o Instituto da Criança, com a Faculdade de Medicina da USP e com o serviço de Imunologia da Universidade Federal da Bahia, através do programa do Ministério da Ciência e Tecnologia dos institutos do milênio. Procuramos verificar como funciona o sistema imune em seres humanos, e isso tem permitido, nos últimos cinco anos, avançar em muito o conhecimento de imunologia.

Quais as deficiências imunológicas mais comuns?

As mais comuns, ou pelo menos as mais diagnosticadas, são as de falta de anticorpos.

A pessoa fica suscetível a qualquer tipo de vírus?

Desde que o anticorpo esteja envolvido na resposta. Uma pessoa que não tem

em milhões de pessoas

anticorpo não tem aumento de susceptibilidade, por exemplo, para toxoplasmose, tuberculose e lepra, porque os anticorpos não fazem parte do arsenal que o sistema imune usa para lidar com esses patógenos. No entanto, está muito mais sujeito a ter meningite, pneumonia, sinusite e abscessos, isto porque os anticorpos são importantes para reconhecimento, por exemplo, de bactérias encapsuladas que causam esses tipos de doenças.

É possível nascer sem nenhum anticorpo?

É possível, aliás, de modo geral, a gente só começa a produzir os próprios anticorpos por volta de seis meses de idade. Até essa idade, vivemos com o que a mamãe nos deu. Essa é uma razão pela qual as crianças não pegam gripe até os seis meses. Por volta dos seis meses, também, é que começam a aparecer os primeiros sintomas nas crianças que têm falta de anticorpos. Para ver como isso é complexo, o primeiro caso descrito com clareza sobre agamaglobulinemia foi em 1952 e o paciente descrito não tinha anticorpo nenhum, mas só começou a apresentar sintoma aos quatro anos de idade. Portanto, por algum motivo, dos nove meses – quando desaparecem totalmente os anticorpos da mãe – até quatro anos, ele viveu muito bem sem nenhum anticorpo.

Esse caso deu origem a um filme sobre um menino que vivia numa bolha?

Não, esse menino tinha uma deficiência muito mais grave, que caía no grupo de deficiências combinadas. Nesse caso, o indivíduo não tinha anticorpos nem linfócitos. São deficiências muito graves e que precisam ser diagnosticadas rapidamente, porque, diferentemente das imunodeficiências de anticorpos, que teoricamente vão aparecer a partir dos seis meses de vida, não existe período de ‘lua-de-mel’ para deficiência celular, porque o sistema imune celular já começa a trabalhar assim que a pessoa nasce. Essas crianças têm infecção de repetição, uma atrás da outra, e, se não for diagnosticado rapidamente, pode levar a óbito pela infecção em si ou pelos danos que a infecção causa no fígado, no pulmão, no coração, no cérebro.

Como se trata?

As agamaglobulinemias e hipogamaglobulinemias são tratadas com reposição de anticorpo. O paciente vai ao hospital todo mês e recebe uma dose de anticorpos.

Qual o papel dos pediatras para desconfiar de uma deficiência imunológica?

Vai depender da gravidade da doença e da exposição que a criança tem. Muitas vezes, o que acontece é que se tem mais diagnósticos do que, na

realidade, a doença, porque várias coisas levam a infecções recorrentes nas crianças: ir para a creche muito cedo, deixar de amamentar muito cedo, alergias, morar em condições subótimas e outras situações. Quando a criança fica próxima de animais de estimação muito cedo, em casas com muito carpete, se recebe alimentação ou tem hábitos de higiene inadequados, isso tudo pode provocar condições nas quais infecções vão aparecer. Mas, de qualquer forma, o principal indicador são as infecções de repetição a partir do sexto mês de vida. Se for uma deficiência grave, pode acontecer antes e até no próprio coto umbilical.

E como esses problemas se manifestam?

A criança não ganha peso, não tem desenvolvimento intelectual correto, não se desenvolve como as crianças normais. Também existem síndromes específicas que dão alterações craniofaciais e, nesse caso, o médico deve desconfiar que a criança possa ter o problema. Estão descritas hoje, com genes específicos, mais de 250 imunodeficiências, fora as muitas que ainda não foram descobertas. Temos no laboratório, por exemplo, dezenas de pessoas com candidíase e herpes de repetição. Elas não têm mais nada, mas é claro que têm alguma deficiência porque não se pode ter cândida e herpes de

repetição mais que duas vezes na vida. E essas pessoas têm o problema todo mês e, até, semanalmente. Existe uma deficiência, mas ainda não temos condição de descobrir o que é.

A deficiência imunológica pode surgir ao longo da vida?

Em geral, as deficiências primárias aparecem até os seis, sete, oito anos de idade. Mas há algumas que só se manifestam depois da puberdade. Existem pessoas com deficiências genéticas que só apresentam os primeiros sintomas com 17, 18 anos. E temos tentado fazer um trabalho de esclarecimento dos médicos porque temos perdido alguns pacientes por falta de informação. Quando o médico vê um paciente imunodeficiente aos 18, 19 anos, a primeira coisa que vem à cabeça é HIV. Já tivemos pacientes que fizeram 18 ELISAs (teste que indica a presença do vírus da Aids), até alguém falar ‘bom, de repente não é HIV’ e mandar para o imunologista. O paciente fica fazendo inúmeros testes de HIV e pode perder a vida por causa desse atraso no diagnóstico. Alguns pacientes chegam num estado tão ruim de deterioração de pulmão, fígado, que não dá muito tempo de agirmos, enquanto poderia ter tido uma vida relativamente normal.

Por que isso acontece?

Porque os médicos não estão alertas para essas doenças, que são raras, mas acontecem. Só

Entrevista do mês

na cidade de São Paulo, com 17 milhões de pessoas, um único tipo de doença pode atingir 1,7 mil pessoas. É raro, mas acontece com muita gente e é preciso estar atento.

Os médicos não estão preparados para diagnosticar imunodeficiências?

Muito pouco. Existem duas categorias de médico: os que nunca desconfiam e os que desconfiam sempre. Nesse caso, a gente prefere os que desconfiam sempre. Geralmente, a maior parte dos pacientes que esses médicos encaminham não tem nada ou tem uma deficiência tão leve que não vale nem a pena tratar, porque o tratamento pode ser pior do que a doença ou porque não será possível diagnosticar. E existem médicos que pensam que, realmente, nunca verão esse tipo de paciente.

O HIV é a única doença imunológica adquirida?

Não, e aí de novo temos várias nuances. Tem uma doença chamada síndrome linfoproliferativa ligada ao X ou doença de Duncan, que aparece em alguns pacientes com mononucleose infecciosa. Esses pacientes, ou morrem da mononucleose ou passam a produzir baixo nível de anticorpos, o que foi causado pelo vírus. É um defeito genético que só aparece quando a doença atinge o indivíduo. Tem imunodeficiência causada por citomegalovírus, e algumas imunodeficiências transitórias. Por exemplo, pacientes que têm leishmaniose e doença de Chagas, durante a fase aguda, têm uma imunodeficiência

muito grande. Já o vírus do sarampo inibe a resposta de uma interleucina que é muito importante e provoca uma imunodeficiência bastante prolongada. Antigamente, diziam que as pessoas morriam de sarampo, mas as pessoas morriam da pneumonia que pegavam depois do sarampo, porque diminui a imunidade e o vírus interfere com o receptor para essa interleucina 12, até como maneira de se defender do sistema imune. Existe uma situação de imunodeficiência temporária e o indivíduo fica propenso a pegar pneumonias, especialmente por pneumococos, e é muito grave. Esses são outros casos em que infecções podem causar imunodeficiência permanente ou temporária.

Quais são as outras doenças auto-imunes?

É importante ressaltar que imunodeficiências podem vir acompanhadas de doenças auto-imunes, mas não são doenças auto-imunes. A esclerose múltipla, por exemplo, é uma doença auto-imune clássica. À medida que a doença avança, o indivíduo passa a ter infecções de repetição, em partes porque não pode se mexer e tem dificuldades em sair da cama; e em parte porque o sistema imune está tão 'preocupado' em atacar o próprio corpo que esquece de se defender. O sistema gasta tanta energia do ponto de vista de auto-agressão, que não tem reservas para defender o organismo. Em uma população variada como a humana, temos pessoas com esclerose múltipla muito grave e outras com esclerose muito branda.



Demoram-se anos para fazer o diagnóstico de esclerose e, ocasionalmente, nem se faz. E existem pessoas em quem a doença é muito debilitante, muito grave, muito rápida. A doença pode aparecer uma vez e nunca mais voltar, pode ter surtos, pode ser constante, aparecer e ir piorando. Mas tudo isso tem tratamento. Ela pode afetar somente o sistema nervoso central, mas pode afetar também o olho; pode começar na periferia e passar para o cérebro ou no cérebro e passar na periferia... Não é a mais grave, até porque tem formas brandas. Há doenças auto-imunes muito mais graves que levam à maior mortalidade.

A esclerose múltipla ataca mais as mulheres. Por quê?

A incidência em mulheres é discretamente maior. Existe uma relação hormonal, porque há certos genes hormonais envolvidos no disparo. E existe uma coisa subjetiva: o sistema imune das mulheres funciona 'melhor' que os dos homens. Elas são, de modo geral, consistentemente menos suscetíveis a infecções. É orgânico, as mulheres produzem interleucina 2 em maior quantidade, enfim... Há diversas

coisas que são indicativas de que o sistema imune das mulheres funciona um degrau acima do dos homens e, portanto, está sujeito a tudo que o excesso de ativação provoca. A grande maioria das doenças auto-imunes é mais comum em mulheres. O lúpus eritematoso sistêmico, por exemplo, tem incidência de nove para um; a esclerose múltipla é de cinco para dois, três para dois... Uma, em cada 10 doenças auto-imunes, é mais freqüente em homens ou tem a mesma freqüência. Nove têm freqüência maior nas mulheres. Gritantemente maior.

Quantas doenças auto-imunes estão catalogadas?

Deve existir um número grande catalogado, mas não sei de cabeça. Mas existem alguns dados interessantes: são publicados, nos Estados Unidos, quatro livros anuais sobre doenças auto-imunes. Novos, não estou falando das reedições. E o país gasta somente com artrite reumatóide, anualmente, US\$ 5,5 bilhões. Isso inclui perdas no trabalho, visitas médicas, procedimentos cirúrgicos e drogas. E isso é uma só doença! Suspeita-se que entre 25% a 30% das pessoas

do planeta terão alguma doença auto-imune ou um fenômeno auto-imune em algum momento da vida. Existe um interesse muito grande nessa área, principalmente fora do Brasil.

Por que acontecem tantas doenças auto-ímmunes?

Na medida em que ocorrem mais interferências médicas no curso natural do sistema imune, maior é a chance de aparecerem doenças como essas. De outra forma, porque o sistema imune tem sido muito manipulado nos últimos anos, em função de vacinas, antibióticos, novas substâncias – como agrotóxicos – com os quais as pessoas têm contato. Enfim, aconteceram muitas coisas nos últimos 200 anos que levaram a um aumento das doenças auto-ímmunes. Claro que os ganhos têm sido muito importantes, mas os médicos e todos que fazem parte das comunidades de saúde têm de estar atentos para diagnosticar. Porque a maior parte das doenças, quando diagnosticada precocemente, permite um tratamento muito mais brando, evita complicações a longo prazo e os pacientes vivem uma vida quase normal. Mas são doenças crônicas e 70% delas vão acompanhar o indivíduo até o fim da vida.

Quem tem uma doença auto-imune pode ter outras?

Na verdade, existem doenças auto-ímmunes que afetam mais de um órgão. Algumas são muito bem descritas, como as poliglandulares, que afetam o sistema endócrino, como a tireoidite e o diabetes tipo 1 infantil. Esse tipo de diabetes acontece porque há destruição causada por linfócitos das ilhotas pancreáticas. Tanto é que alguns estudos mostram que as crianças imunossuprimidas

melhoram do diabetes.

Infelizmente, na maior parte das vezes, quando o paciente vai ao consultório, a destruição das ilhotas já ocorreu e a doença auto-imune já passou. Nesse momento, o que o paciente tem é uma doença endócrina.

De acordo com a doença há destruição de um órgão específico?

A doença auto-imune pode atingir um órgão específico, como no caso do diabetes e da tireoidite, e vários, como a esclerose múltipla, que pode afetar o cérebro e o olho. O lúpus eritematoso sistêmico afeta os olhos, o pulmão, o rim, o fígado, o sistema nervoso, a pele, enfim, muitos órgãos e é muito mais grave. Existe um grande debate na literatura para saber se essas doenças são a mesma coisa. Aparentemente, há um conjunto de fatores. Também tem um claro componente de meio ambiente, porque as doenças auto-ímmunes são muito mais comuns no Hemisfério Norte do que no Hemisfério Sul; nos países frios do que nos países quentes. Os fatores genéticos também são fundamentais.

Algum tipo de alergia pode ser considerada auto-imune?

Não, algumas doenças auto-ímmunes se parecem com alergias, mas as alergias têm outra alteração imunológica.

É possível prevenir as doenças auto-ímmunes?

Quem tiver o azar de ter determinado gene, ou conjunto de genes, tem pouca coisa que possa ser feita para evitar o aparecimento, mas muito se pode fazer para preservar a qualidade de vida. Há um grande estudo de imunologia que demonstra que raramente o problema é um gene só; são

10, 15, 20 genes, e quanto mais deles a pessoa tem, maior é a chance de ter a doença e vice-versa. O resto será determinado pelo meio ambiente. Claro que comportamentos positivos ajudam muito. Exercício em excesso, por exemplo, é um grande imunossupressor. É muito comum ver atletas profissionais, depois de grandes competições, terem herpes, gripe... Exercício é importante, mas deve ser moderado.

Boa alimentação ajuda?

Claro. À medida em que você evita contato com mercúrio, agrotóxicos etc, diminui as chances de criar esses compostos espúrios, onde o agente do ambiente se complexa com seu próprio e o transforma em não próprio. Se o indivíduo tiver o gene, pode prevenir com alimentação apropriada e evitando contato com agrotóxicos e outros agentes que possam desencadear a doença. Outra coisa importante é a luz solar. É realmente necessário evitar exposição ao sol das 10h às 16h, porque os raios ultravioleta e as radiações são muito lesivos ao sistema imune e são desencadeadores de mutações que podem levar a doenças auto-ímmunes. Uma porção importante dessas doenças pode ser, se não evitada, ao menos retardada, e muito melhorada com esses hábitos mais saudáveis.

O intestino saudável é importante?

Sem dúvida. E aí tem dois componentes. O primeiro é a absorção de microelementos. Por exemplo, o sistema imune é um dos poucos sistemas que realmente precisam de uma quantidade mínima de zinco para funcionar. E, se o intestino não estiver funcionando corretamente, haverá menor

absorção ou a não-absorção de zinco e, conseqüentemente, diminuição da função imunológica. Isso acontece com os idosos, porque a mucosa do intestino muda e diminui a absorção de zinco. Outro parâmetro é o da própria flora intestinal, que é um importante mantenedor da imunidade. Quando você altera a flora intestinal, pode alterar a resposta imune local, que é o que acontece, por exemplo, nas doenças inflamatórias do intestino. As alterações temporárias da flora levam a uma resposta auto-imune que se perpetua. Se a flora tivesse se mantido na sua plenitude, esses microrganismos que iniciam a resposta inflamatória não teriam se instalado. Existe uma suposição de que se adquira, via intestino também, bactérias associadas com a retocolite ulcerativa, e, mais uma vez, está a importância da flora e da imunidade no trato gastrintestinal. Além do que, é fundamental que o sistema imune da mucosa gastrintestinal esteja funcionando para que tudo no organismo funcione. De todos os linfócitos existentes no organismo, 35% estão no trato gastrintestinal. O próprio organismo reconhece que é um lugar importante.

Qual deve ser a conduta dos médicos?

No caso das imunodeficiências, existe uma série de testes simples que podem ser feitos: contagem de linfócitos, dosagem de imunoglobulina, que podem indicar se há necessidade de encaminhar ao imunologista. Já nas doenças auto-ímmunes, que são mais complexas, os testes se confundem muito em termos de resultados positivos com os testes infecciosos e, por isso, os pacientes devem ser encaminhados ao imunologista.

Médicos brasileiros ope medula de feto dentro do

Por Rosângela Rosendo

Numa iniciativa que agregou tecnologia, pesquisa e treinamento com especialistas em Medicina Fetal dos Estados Unidos, uma equipe médica do Hospital São Paulo (HSP) da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) realizou, em 24 de agosto, a primeira cirurgia 'a céu aberto' da América Latina em um feto com 27 semanas, vítima de mielomeningocele.

Diagnosticado por ultrassonografia, o problema consiste em má-formação na medula que provoca comprometimento cerebral da criança, paralisia total ou parcial dos membros inferiores e dificuldade de controlar as funções do intestino. A má-formação acomete um em cada mil nascidos no mundo e pelo menos 90% apresentam hidrocefalia (acúmulo de água no cérebro). A fim de corrigir a má-formação e, desta forma, diminuir para 10% as chances de a criança ter hidrocefalia, os médicos do HSP fizeram uma incisão no abdome da gestante e no útero, retiraram o líquido amniótico e trataram a coluna exposta do bebê – daí a origem do termo 'a céu aberto'. Em seguida, o líquido amniótico foi reintroduzido e o procedimento finalizado. A tecnologia 'a céu aberto' é aplicada com domínio

Foto: Stela Murgel/Unifesp-EPM



pelos norte-americanos desde 1994, mas, como não é uma técnica comum, já que o tratamento ocorre logo após o parto, apenas 180 crianças com mielomeningocele foram operadas nos Estados Unidos até hoje.

Segundo o chefe da disciplina de Medicina Fetal do Departamento de Obstetrícia da Unifesp-EPM e coordenador do procedimento no Brasil, Antonio Fernandes Moron, para localizar exatamente o problema, o grupo mapeou a placenta e foi guiado por um aparelho de ultrassom com proteção estéril durante o procedimento. Uma

vez aberto o útero, o líquido amniótico foi extraído por sonda, escoado direto para uma cuba, aspirado em seringas e armazenado em saco estéril mantido em estufa a 37 graus. “O ‘pulo do gato’ da cirurgia está no momento de grampear o músculo do útero aberto com as membranas para que não se rompam ou se separem. Para isso, usamos um ‘stapler’, espécie de grampeador descartável, que manteve fixa a membrana no miométrio”, relata o médico.

Assim como a mãe, Edinei Jesus dos Santos, de 26 anos, recebeu anestesia geral e

peridural para manter o útero relaxado e evitar a dor no pós-operatório, o feto também foi anestesiado. “Durante a cirurgia, a frequência cardíaca do bebê não se alterou, o que prova que em nenhum momento sentiu dor”, enfatiza Antonio Moron. Após a correção na medula, o útero foi fechado e o líquido colocado de volta. O processo durou duas horas, incluindo os 18 minutos de cirurgia no bebê. De acordo com o médico, o grande problema da técnica é provocar o parto prematuro e o rompimento da bolsa, o que não ocorreu durante a cirurgia. Entretanto, após 12 dias, Edinei

ram útero

entrou em trabalho de parto e deu à luz a menina Raquel, com 38 centímetros, 1,380 kg, que foi para a Unidade de Terapia Intensiva. “O desempenho do bebê no berçário tem sido brilhante. Ela movimentava muito bem as pernas e não tem hidrocefalia. É uma criança saudável”, destaca o cirurgião, ao confessar ter sido o ato médico mais importante nestes 25 anos de sua carreira.

Avanços - No processo tradicional, a cirurgia de mielomeningocele ocorre assim que o bebê nasce, quando é fechado o defeito na coluna e colocada uma válvula no cérebro para drenar o excesso de água para a barriga. “Mas os riscos de sérias seqüelas são maiores, já que os nervos expostos ao líquido amniótico podem sofrer uma irritação crônica e aumentar as chances de ocorrer paralisia e problemas na bexiga e no intestino”, explica Antonio Moron. Além disso, o médico diz que é possível, em algum momento, que a válvula venha a entupir, infectar ou provocar complicações. Segundo o cirurgião, desde 1990 o Hospital São Paulo realiza cirurgia fetal de colocação de válvula no cérebro, pulmão e bexiga, entre outros órgãos. “Mas ainda existia uma lacuna a ser preenchida com

a cirurgia ‘a céu aberto’ para dar outra alternativa a situações específicas”, comenta. Por isso, Antonio Moron e os cirurgiões Carlos Gilberto Almodin e Sérgio Cavalheiro foram capacitados pelo especialista em Medicina Fetal Joseph Bruner, diretor de Diagnóstico e Terapia Fetal do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia do Centro Médico da Universidade Vanderbilt, no Tennessee. Além disso, toda a preparação e realização da cirurgia tiveram o apoio integrado de 30 profissionais dos departamentos de Obstetrícia, Pediatria, Neurocirurgia, Anestesiologia e Enfermagem do hospital. “Treinamos a cirurgia várias vezes virtualmente, fizemos protocolos e definimos responsabilidades para cada pessoa envolvida”, enfatiza.

O procedimento também teve recursos próprios do hospital. “A idéia é que a técnica seja incorporada ao atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS), pois, se fazemos transplante de fígado e de coração, é possível absorver a cirurgia desta complexidade”, informa Antonio Moron, ao completar que há três pacientes à espera da cirurgia. O médico lembra, entretanto, que nem todos que têm o defeito se enquadram na técnica. “Um dos critérios é que o feto esteja com menos de 28 semanas e não apresente hidrocefalia. São casos bem selecionados”, informa. Para isso, o hospital está em busca de parceiros que ajudem a disponibilizar o tratamento. “É uma forma de abrir novas perspectivas e otimizar a qualidade de saúde e de vida das crianças”, conclui.

Mielomeningocele pode ser prevenida

A mielomeningocele é uma má-formação que ocorre por deficiência de ácido fólico no organismo. Segundo o médico Antonio Moron, a mulher moderna, que tem alimentação desequilibrada, consome muitos alimentos industrializados, pratica regimes de emagrecimento ‘malucos’ e não ingere verduras, frutas, legumes e carnes habitualmente, é forte candidata a ter deficiência da substância. “A suplementação de ácido fólico para a população previne o aparecimento desses defeitos de má-formação em até 70%”, alerta. O médico orienta que, se uma mulher planeja ter um filho, é importante tomar ácido fólico todos os dias, por dois meses antes de engravidar. “Um comprimido diário, de 1mg, já estará ajudando bastante”, indica. Antonio Moron lembra, ainda, que as pílulas anticoncepcionais tomadas por tempo prolongado também ajudam a reduzir os níveis de ácido fólico. Por essa razão, o especialista aconselha a mulher a parar de

ingerir contraceptivo pelo menos três meses antes se o objetivo é ficar grávida.

Estudos - Devido às grandes polêmicas que a cirurgia ‘a céu aberto’ para mielomeningocele ainda causa dentro da Medicina, uma vez que ainda se discute a necessidade de operar antes ou após o parto, o governo norte-americano, por meio do National Institutes of Health, começou um estudo randomizado, duplo-cego e controlado denominado Management of Myelomeningocele Study (MOMS) a fim de estabelecer protocolo para o tratamento do problema. Para este desafio, estão envolvidos três grandes centros de saúde dos Estados Unidos, além de um grupo de especialistas composto de neurologistas, neuropsiquiatras, urologistas e especialistas em aparelho digestivo, entre outros, que farão uma série de avaliações em 200 crianças com mielomeningocele, divididas em dois grupos. Por sorteio, um grupo será operado dentro do útero e o outro após o parto. Em seguida, as crianças serão acompanhadas por cinco anos. Para garantir a integridade dos dados, a análise do estudo será conduzida por um serviço de estatística de Washington, independente dos centros médicos que realizam o estudo. “Só assim será possível provar que o assunto é sério realmente”, enfatiza Antonio Moron.



Antonio Fernandes Moron

Pensamentos positivos ajudam a manter a saúde

Por Françoise Terzian

Indivíduos que adotam uma atitude negativa diante da vida e apresentam constante perda da auto-estima, sensação de impotência e pessimismo têm prejuízo da saúde mental e, também, da saúde física. O que antes era visto como mera suspeita pela Medicina foi finalmente confirmado graças a uma série de pesquisas que vêm sendo realizadas ao longo dos últimos anos. O último estudo foi conduzido por pesquisadores da Universidade de Wisconsin-Madison, nos Estados Unidos, e comprovou que pensar negativo faz mal à saúde, justamente por afetar o sistema imunológico. Ao monitorar o nível de atividade no córtex pré-frontal (região do cérebro associada à parte emocional), Richard Davidson, neurocientista da universidade e responsável pela pesquisa, demonstrou, pela primeira vez, que quem apresenta maior atividade do lado esquerdo do córtex obtém uma melhor resposta imunológica contra doenças.

O mesmo já não se pode dizer daqueles que utilizam a parte direita do córtex pré-

frontal, da qual se acredita estarem associados os pensamentos negativos. Apesar de inúmeros estudos científicos mostrarem a relação entre atitude positiva e indivíduos saudáveis, o neurocientista diz que os motivos que levam à existência desta conexão ainda são pobremente conhecidos. Para realizar o estudo, o grupo de pesquisadores analisou 52 pessoas de 57 a 60 anos. O objetivo era saber se quem apresentava maior atividade do lado esquerdo do córtex pré-frontal – parte do cérebro associada às respostas emocionais positivas – também demonstrava boa imunidade ao vírus *Influenza*, após tomar a vacina.

Para responder a questão, os pesquisadores vacinaram todos os participantes contra o vírus da gripe. Só que, antes da vacinação, foi medida a atividade cerebral dos participantes. Os cientistas solicitaram que todos os voluntários lembrassem de dois acontecimentos – um que tivesse causado intensa felicidade e outro de grande tristeza, medo ou raiva. Durante

o minuto em que focaram nas emoções, os pesquisadores mediram a atividade elétrica em ambos os lados (direito e esquerdo) do córtex pré-frontal. Cada voluntário foi acompanhado três vezes durante os seis meses que sucederam a aplicação da vacina. O objetivo era analisar a eficácia do medicamento a partir da medição do nível de anticorpos criados desde a data da imunização. Resultado: quem mostrou maior volume de atividade do lado direito do córtex pré-frontal apresentou piores níveis de imunidade à gripe. Já os que apresentaram maiores níveis de atividade do lado esquerdo do córtex obtiveram uma grande quantidade de anticorpos para o *Influenza*. “As emoções têm importante papel na modulação do sistema corporal que influencia nossa saúde”, resume Richard Davidson.

Para o psiquiatra Leonard Vereá, presidente da Sociedade Brasileira de Hipnose Clínica e Dinâmica, o resultado do estudo só vem a confirmar o que os antigos já diziam: o poder do pensamento positivo



Leonard Vereá

faz bem ao corpo e à mente. “Pessoas que desenvolvem atividades específicas do lado esquerdo do córtex pré-frontal conseguem lidar melhor com as emoções em comparação com aquelas que trabalham com o lado direito”, afirma. No entanto, Leonard Vereá lembra que o fato de as pessoas usarem mais o lado direito ou esquerdo do córtex pode ser resultado de uma carga hereditária ou culpa da própria anatomia do córtex, que incentiva o indivíduo a ter pensamentos depressivos.

De qualquer forma, o médico afirma que isso tudo é passível de ser mudado com a realização de um treinamento conduzido por profissional



sério (psicólogo ou psiquiatra, por exemplo), que pode fazer parte da terapia cognitivo-comportamental. “A Medicina Psicossomática percebeu que existem inúmeros fatores emocionais no desenvolvimento e na evolução de muitas doenças, fruto de problemas emocionais mal resolvidos que afetam nosso organismo, gerando doenças até então consideradas solucionáveis somente com uma abordagem clínica ou cirúrgica. A Hipnose Clínica, por exemplo, vem conquistando relevante papel para ajudar o paciente a

encontrar e restabelecer seu equilíbrio físico, psíquico e emocional”, assegura.

Para Leonard Verea, tanto a emoção quanto o sentimento estão intrinsecamente ligados à saúde. “A forma como você enfrenta a vida determina muitas coisas. Deixar de pensar negativamente e de sofrer com ansiedade e ódio, sentimentos que levam a doenças psicossomáticas, evita que o indivíduo acumule resíduos e escórias no corpo e na mente, o que poderá torná-lo uma pessoa mais saudável. A esperança prolonga a vida”, ensina. Para o psiquiatra, a vontade de viver, unida ao pensamento positivo, ajuda até na cura de muitas doenças, e manter o bom pensamento pode, algumas vezes, ser melhor do que tomar remédio. “Há pessoas que saem na rua com camiseta e não sentem frio nem ficam gripadas. Eu diria que o motivo é a atitude positiva diante da vida, que é a primeira a ter ligação direta com o sistema imunológico”, garante. Um erro muito comum, segundo o médico, diz respeito às atitudes que o

ser humano insiste em protelar. Por não conseguir se assumir, as pessoas acabam por desenvolver uma série de sentimentos negativos que, segundo o médico, só fazem mal à saúde.

Literatura - Para Jayme Maciel Jr., professor associado de Neurologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), a relação entre cérebro e imunidade é uma descoberta que tem sido comprovada a cada nova pesquisa. “A relação entre depressão e queda da imunidade se encontra bem estabelecida na literatura médica mundial. Isto é, distúrbios depressivos podem facilitar o aparecimento de doenças infecciosas, virais ou bacterianas”, confirma. O especialista explica que as conexões entre o córtex pré-frontal e as áreas mais profundas do cérebro (subcorticais) têm sido implicadas em muitos aspectos ligados à cognição, às funções neuroendócrinas e mesmo à imunidade, mas lembra que a relação entre cérebro e mente ainda não está completamente revelada. “Para os neurocientistas, existe uma continuidade entre cérebro e mente, cujo conteúdo não pode ser separado. Os aspectos mentais negativos têm implicado em muitas doenças neurológicas agudas, crônicas e degenerativas. A geração do conteúdo cerebral negativo é complexa e provoca a participação de estruturas subcorticais e do tronco cerebral com implicações na atividade cortical. As evidências

científicas são claras entre pensamento negativo e expressão de doenças, inclusive de natureza imunológica”, garante.

O médico José Roberto Leite, professor-doutor coordenador da Unidade de Medicina Comportamental do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), explica que quando uma pessoa sofre uma situação de estresse, a resposta pode ser benéfica ou deletéria ao organismo, dependendo do agente estressor. “Atualmente, a grande maioria dos estressores é de origem psicológica”, diz. O professor explica que se o indivíduo sofre de medo, tristeza ou negativismo, as glândulas hipófise e supra-renal liberam adrenalina e hormônio corticóide no organismo. O problema é que, quando este corticóide é liberado constantemente, acaba interferindo de forma negativa no sistema imunológico. “O corticóide atua em certas células, inativando-as. Com o tempo, isso quebra a resistência imunológica e o indivíduo pode desenvolver doenças oportunistas e até mesmo um câncer”, reforça. Para resolver esta questão, o médico indica a terapia cognitiva. A estratégia, segundo o especialista, é manter o pensamento de forma lógica e realista. “O que não pode é alimentar pensamento negativo. Tudo vai depender da forma como a pessoa encara as situações”, exemplifica.



José Roberto Leite

Determinação e empenho geram mais que conquistas

Comprometida com os clientes, a mineira Lúcia Maria dos Santos já realizou vários sonhos com a comercialização de produtos

A Comerciante Autônoma (CA) Lúcia Maria dos Santos, mineira de Carmo da Mata, comercializa os produtos da Yakult há cinco anos em Belo Horizonte, no Departamento São Marcos. Sempre muito comprometida com os clientes, que visita regularmente três vezes por semana, a comerciante não deixa que nada atrapalhe o atendimento ao setor, e nem mesmo um pé machucado há alguns meses a impediu de cumprir a rotina diária. Lúcia, que trabalhava como balconista de farmácia e já foi até vendedora de cartões telefônicos para bares da cidade, começou a atividade como CA por incentivo de uma amiga e com um objetivo

determinado: aumentar a renda familiar para, junto com o marido, comprar um apartamento. No primeiro dia como comerciante da Yakult chovia e Lúcia estava receosa, mas olhou para o carrinho e, como não tinha alternativa a não ser enfrentar o mau tempo, iniciou as vendas.

“Entreí com a cara e com a coragem nesse negócio, sabendo que só dependia de mim para dar certo. Graças a Deus, já conquistei vários objetivos e ainda vou conquistar mais”, enfatiza. O principal objetivo de Lúcia e do marido já foi alcançado, com a compra de um apartamento em Belo Horizonte, no ano passado, fruto de quatro anos de

economia do trabalho como CA. Agora, o casal sonha em comprar um carro, também com a ajuda dos resultados da comercialização de produtos da Yakult. “Esse sonho também está muito perto de se realizar”, garante. A CA afirma manter um ótimo relacionamento com os clientes, que muitas vezes a convidam para tomar um café, um lanche e até almoçar. “A convivência com meus clientes é muito gostosa; eles são amigos e muito fiéis”, comemora Lúcia. Para atender cada vez melhor, a CA busca sempre o bem-estar da comunidade, explicando o valor científico e a importância do consumo freqüente dos produtos da

empresa formulados com *Lactobacillus casei Shirota*. Para isso, Lúcia utiliza todos os conhecimentos adquiridos durante palestras com a nutricionista do departamento onde atua. A CA também usa como exemplo a própria experiência, como no caso dos benefícios do consumo do Yakult 40, que passou a tomar regularmente para melhorar o funcionamento do intestino.

O empenho em divulgar os produtos – que chegam sempre frescos – e a atenção aos clientes asseguram bons lucros para Lúcia, que comercializa cerca de 5,5 mil frascos de leite fermentado tradicional, 240 unidades da sobremesa Sofyl, 600 produtos

Bons negócios garantem prêmios e viagens

O empenho de Lúcia Maria dos Santos com os negócios tem propiciado, além dos bons lucros, que a CA ganhe prêmios em campanhas desenvolvidas pelo departamento. “Ganhei máquina de lavar roupas, tanquinho, liquidificador,

forno elétrico, sanduicheira, churrasqueira, ferro, espremedor de frutas, edredons, jogos de cama, toalhas, jogos de panelas e relógios”, contabiliza. O prêmio mais recente foi um churrasco para a família num sítio escolhido pela própria

CA. Como não tem filhos, Lúcia diz que usa um dos quartos de seu apartamento somente para guardar os brindes que recebe. Além dos prêmios, a CA não esquece das viagens que fez pela Yakult e dos hotéis em que

ficou hospedada em São Paulo. A mineira já esteve em duas convenções no Ibirapuera e foi conhecer a fábrica da empresa em Lorena, no interior de São Paulo. “Ainda vou ganhar a viagem para o Japão”, planeja, com otimismo.

ho stas

antos afirma utos da Yakult

da linha seca – como Tonyu e suco de maçã – e 600 frascos do Yakult 40 por mês. “Sempre mantive as vendas e nenhuma crise econômica até hoje me atrapalhou”, ressalta Lúcia, orgulhosa.

A CA também procura proporcionar aos clientes a melhor forma para o pagamento, desde que não atrase o acerto que deve fazer com a Yakult. Para não perder nenhuma venda e atender sempre bem, Lúcia fornece o número do celular para os clientes mais fiéis, que ligam sempre que precisam de mais produtos, mesmo fora dos dias normais de entrega. “Nunca deixo de atender meus clientes; sempre quando pedem vou entregar mais produtos”, garante. Lúcia diz que é uma profissional realizada e está sempre em busca de novas formas de conquistar clientes e atingir objetivos. “Gosto do que faço e já me ofereci até para dar treinamentos para as iniciantes”, conta, ao afirmar que procura criar grupos de promoção com outras CAs para aumentar ainda mais o número de clientes.





Litoral brasileiro é pura energia

Por Danielle Barg*

O Brasil é mesmo abençoado. O País possui litoral com mais de oito milhões de quilômetros de extensão, margeado por praias paradisíacas que são um convite ao lazer o ano inteiro. Com tantas opções, a hora de programar as férias pode trazer dúvida sobre qual roteiro escolher. Para os que dispõem de coragem e tempo, a sugestão é arrumar as malas e seguir pelas rodovias BR 101 (conhecida como rodovia do Sol) ou BR 116, que começa no Sul e segue até o Nordeste. Desbravar a costa brasileira é um privilégio que rende

muitas surpresas. Se começar a viagem pelo litoral gaúcho, o turista pode encontrar boa inspiração nas praias de Torres, que oferecem belas paisagens e excelentes atrações turísticas, como a Praia Grande – a ‘queridinha’ dos visitantes – ou a Ilha dos Lobos, única ilha marítima do Rio Grande do Sul, abrigo de lobos-marinhos. Em Santa Catarina, é possível viajar no tempo ao passar por Laguna – que preserva a antiga casa de Anita Garibaldi, heroína da Guerra dos Farrapos – e aproveitar a maravilhosa vista propiciada

pelo Farol de Santa Marta. O litoral catarinense também é bastante procurado por surfistas, principalmente no trecho que compreende as praias de Laguna e Guarda do Embaú, conhecido como ‘Havai Brasileiro’.

Quem deseja badalação não pode deixar de passear em Balneário Camboriú, reduto do público jovem. Com 42 belas praias, Florianópolis oferece ao turista um dos melhores lugares do País para a prática do sandboard – o surf nas areias –, como a Praia da Joaquina, e cartões-postais

inesquecíveis como a Lagoa da Conceição, propícia para a prática de esportes aquáticos como vela e windsurf. Ao seguir viagem, a dica é parar na Ilha do Mel, no Paraná, um ótimo motivo para sair um pouco do volante. O acesso ao local pode ser feito por barcos que partem de Pontal do Sul, já que na ilha não há vias para circulação de carros. As praias desertas possuem rica vida marinha e a paisagem pode ser ainda melhor visualizada do topo do Morro das Conchas.

Na região Sul do litoral paulista são encontradas

inúmeras praias, inclusive com fascinantes quedas d'água como a Cachoeira do Paraíso, com mais de 17 metros, localizada em Peruíbe. No litoral Norte, as opções começam em Bertioga e se estendem por 100 quilômetros de lindas praias em São Sebastião. Nesta região podem ser encontrados charmosos restaurantes à beira da estrada, que oferecem boa comida e vista para o mar de águas limpas e cristalinas. Ilhabela e Ubatuba – palco de importantes campeonatos de surf – também merecem uma parada, pois são lugares de ampla preservação natural.

Ao sair do litoral Norte de São Paulo, o aventureiro vai aportar nas belíssimas praias de Parati e Angra dos Reis, no Rio de Janeiro, que tem, ainda, as praias mais badaladas do País – como Barra da Tijuca, Leblon e Copacabana –, além da região dos Lagos e de outros lugares que merecem ser visitados e apreciados. Depois de visitar o Rio de Janeiro, vale a pena experimentar a famosa moqueca capixaba, em um dos inúmeros quiosques da fascinante orla de Guarapari, no Espírito Santo, ou fazer um passeio a pé ou a cavalo nas gigantescas dunas de Itaúnas.

Nordeste - Na Bahia, a festa começa em Trancoso e Arraial d'Ajuda, que têm ótimas praias, bares e lojas de artesanato, e segue por quatro quilômetros adiante, em Porto Seguro, cidade que oferece agito 24 horas. A próxima dica é curtir um passeio de barco até a Ilha de Tinharé, a partir da cidade de Valença, e se refrescar em uma das inúmeras piscinas naturais do Morro de São Paulo.

Depois do merecido descanso, a viagem continua até Salvador, terra do carnaval mais disputado do País. No Pelourinho, o turista vai encontrar intensa vida noturna e o tempero da culinária baiana, além de visitar casarões coloniais que contam muito da história do Brasil.

Em Sergipe, o aventureiro poderá ver paisagem composta por praias desertas, dunas e coqueiros e, na capital, Aracaju, é possível apreciar a beleza de um dos inúmeros rios, nos tradicionais passeios de catamarã. O artesanato regional em madeira, corda e couro, entre outros materiais, é uma atração à parte que merece atenção. No litoral alagoano, a dica é desfrutar a beleza das águas tranquilas de corais multicoloridos da Barra de São Miguel, a cerca de 30 quilômetros de Maceió, e, na praia do Gunga, fazer um passeio de buggy, jet-ski ou ultraleve. Em Maceió, o turista poderá desfrutar a bela orla de Pajuçara, O prato típico da região compensa o desgaste físico: uma deliciosa peixada ao leite de coco.

Em Pernambuco, além das praias da capital – Recife –, o

turista irá se deparar com uma das mais perfeitas criações da natureza: o arquipélago de Fernando de Noronha. A paisagem cinematográfica e a natureza quase intocada fazem do lugar um dos pontos mais belos do País. As praias de João Pessoa, capital da Paraíba, e do Rio Grande do Norte, também merecem entrar para o roteiro. Em Natal, que possui o ar mais puro do continente segundo a Nasa, agência espacial americana, as praias de areias brancas contrastam com inúmeras lagoas, jangadas coloridas e muito sol. O visitante também encontra ampla beleza natural no litoral cearense, que começa com Jericoacoara, classificada pelo jornal *The Washington Post* como uma das 10 mais belas praias do mundo. Em seguida, o turista pode passar por Canoa Quebrada antes de chegar à Fortaleza, onde se concentram várias praias. A sedutora noite da capital cearense tem programação variada e é um convite a uma estada maior na cidade.

No Piauí, o espetáculo fica por conta do Delta do Parnaíba, resultado do desaguamento do rio Parnaíba no oceano,

que é distribuído por cerca de 80 ilhas. Para conhecer os segredos do rio, é possível fazer passeios de chalana ou iate, com proveitosas paradas para um banho nas águas doces ou para degustação da culinária típica da região, que tem como prato principal o caranguejo. Já no território maranhense, o turista irá encontrar um dos mais complexos ecossistemas do País: os Lençóis Maranhenses, localizados ao Norte do Estado. As gigantescas dunas – que alcançam até 40 metros de altura – são interrompidas por diversas cores dos inúmeros lagos e mangues, e o turismo regional oferece, entre outras atrações, passeios pelo rio Preguiça, com vista para as praias e manguezais. A capital brasileira do reggae – São Luís – é um bom lugar para recarregar as energias e encarar o caminho de volta ao destino original. A cidade mistura muitas tradições folclóricas com arquitetura colonial, belas praias e artesanato regional que inclui azulejos pintados, rendas e bordados.

** Especial para Super Saudável*



Estive lá e adorei!

“Um dos lugares mais encantadores que visitei foi a praia de Jericoacoara, no Ceará. O pôr-do-sol visto de uma das gigantes dunas da região atrai até os próprios moradores do local que, ao final da tarde, correm para conferir o espetáculo. À noite, todos vão para o famoso forró e, no fim do programa, de manhãzinha, o ponto de encontro é uma pequena padaria que faz pães maravilhosos. Para quem quer sossego, a praia de Guarapari, no Espírito Santo, é uma boa opção, e quem for sozinho poderá encontrar novas amizades em um dos albergues da região. No Rio de Janeiro, minha dica é a praia de Saquarema, na região dos Lagos e, em São Paulo, sugiro Camburi, uma das últimas praias de Ubatuba. Quem conhecer o lugar poderá aproveitar o mar, rios e belíssimas cachoeiras que a região oferece.”

Denise Vieira dos Santos é agente de turismo em São Paulo.

Boa forma começa com a alimentação

Por Rosângela Rosendo

Embora a indústria cosmética se empenhe muito para criar novas substâncias que prometem manter a pele, as unhas e os cabelos com aspectos 'incríveis', um dos melhores tratamentos de beleza de que se tem notícia ainda é a alimentação saudável. A razão pela qual especialistas afirmam que a beleza vem 'de dentro' e que, de certa forma, o indivíduo é reflexo daquilo que come, é que os alimentos contêm propriedades essenciais para a manutenção da saúde e da beleza física do corpo. Estudos feitos na Universidade de Duke, nos Estados Unidos, demonstraram, inclusive, que uma dieta desequilibrada pode provocar alopecia (queda de cabelo) e que pessoas que

passam longos períodos em jejum reduzem os níveis de energia necessários para sintetizar as proteínas que atuam na formação da haste capilar. Estudiosos afirmam que alguns nutrientes podem auxiliar na prevenção ou no tratamento das dermatites, alergias que produzem mudança de cor, descamação e coceira na pele. Por conta disso, os especialistas recomendam manter uma alimentação saudável diariamente, com todos os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), micronutrientes (vitaminas e sais minerais) e fibras para não comprometer a saúde do organismo e, conseqüentemente, o visual.

“As proteínas são essenciais à pele, aos cabelos e às unhas porque ajudam na produção da queratina, que é um dos principais componentes destas estruturas”, afirma Ediléia Bagatin, do Departamento de Dermatologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). A médica acrescenta que manter os níveis de ferro e de algumas vitaminas, como a biotina, também é fundamental na prevenção de um dos tipos de queda dos cabelos, chamado eflúvio telogeno. Segundo a dermatologista, é comum

que crianças e adultos com desnutrição apresentem cabelos quebradiços e sem brilho, principalmente devido ao comprometimento da barreira capilar. Estas pessoas em geral são apáticas, têm a pele descamativa, com risco aumentado de irritações e infecções, além de unhas frágeis. Para evitar o problema, a especialista diz que é preciso ingerir todos os tipos de alimento e nas quantidades adequadas. “As variações devem ser feitas de acordo com a idade e as necessidades nutricionais de cada fase da vida”, destaca.

Cristina Abdalla, dermatologista do Hospital Sírio Libanês, mestre em Dermatologia pela Universidade de São Paulo (USP) e membro das sociedades brasileiras de Dermatologia e de Cirurgia Dermatológica, reforça a afirmação e acrescenta que, ao ingerir uma dieta não-equilibrada, uma pessoa tem perda do material subcutâneo, emagrecimento, pele seca e perda de elasticidade. Com a deficiência vitamínica, pode desenvolver hiperqueratose folicular, que provoca bolinhas na pele com aspecto de 'ralador', e aumento de pigmentação ao redor da boca e dos olhos. Neste caso, o cabelo cresce

com dificuldade e cai mais facilmente. “Se uma pessoa adoce, certamente é porque, entre outros fatores, não deve estar ingerindo alimentos essenciais ou a absorção dos nutrientes está deficiente”, explica. Nas crianças, a



Ediléia Bagatin



Cristina Abdalla



carência alimentar pode assumir dois quadros de desnutrição calórico-proteíca – o marasmo, em que a pele fica seca, os cabelos quebradiços e as unhas fissuradas, e a desnutrição *Kwashiorkor* ou tardia, em que a pele tem aspecto amarelado, fica descamada e rachada, e há despigmentação no cabelo.

Vitaminas essenciais - A deficiência alimentar, inclusive devido a dietas radicais em que vários alimentos são suprimidos, tem grande influência na beleza do corpo, segundo Gabriela Nery Ribeiro Casado, nutricionista clínica do Hospital Sírio Libanês. “Pele pálida, cabelos secos e sem brilho e unhas enfraquecidas são sinais de falta de nutriente no corpo e cada um tem importante papel na manutenção da

saúde”, alerta. A vitamina A ajuda a manter a pele suave e a prevenir ressecamento. Já os provitâmicos – substâncias capazes de elaborar novas vitaminas – como o caroteno, auxiliam a síntese da vitamina A, são importantes antioxidantes e ajudam a fibra capilar a ficar resistente a agressões externas como sol, água do mar e produtos químicos. “Frutas, folhas e vegetais de cor laranja ou verde escuro, como agrião, couve, espinafre, milho, manga, mamão e abóbora, são ricos em caroteno”, comenta. A vitamina C, por sua vez, tem função na formação do colágeno, principal proteína fibrilar presente no tecido conjuntivo da pele, e a carência pode levar à hemorragia petequiral e à hiperqueratose folicular. As principais fontes são frutas e verduras cruas, com destaque

para laranja, limão, goiaba, abacaxi, tomate, agrião e repolho, entre outros.

Para manter a pele saudável e a circulação em perfeito funcionamento, além de auxiliar na reprodução de todas as células, as vitaminas do Complexo B também são ideais. “Tanto a B7 (biotina) como o ácido pantotênico atuam na fibra capilar melhorando a saúde do cabelo”, destaca Gabriela Casado. Entretanto, a deficiência de Complexo B no organismo causa fragilidade, com sulcos horizontais e verticais nas unhas, entre outros problemas. A carência da vitamina B5 (niacina), encontrada facilmente no levedo, carne, aves e peixes, provoca a pelagra ou doença dos três D, associada à dermatite, diarreia e demência. Já a falta de riboflavina (vitamina B2), presente no fígado, leite, queijo e ovo, se concentra na inflamação e decomposição dos tecidos. “A carência da vitamina pode se manifestar de várias formas, como a síndrome oro-oculo-genital”, acrescenta Cristina Abdalla.

Dermatite seborréica, estomatite, queilite, alopecia e hiperpigmentação também são alguns problemas comuns provocados devido à ausência de vitaminas B6, B1 e ácido fólico. Manchas acastanhadas nas dobras, cotovelos e joelhos, quadro vitilicóide e queda maciça de cabelo são sinais de baixa de vitamina B12 (cianocobalamina) no organismo, que tem fonte em carnes, ovos, leite, queijo, fígado e pescado. “O consumo insuficiente de B12 desencadeia o ressecamento excessivo das unhas, que podem se tornar muito arredondadas, curvadas e escurecidas”, completa Gabriela Casado. Já a vitamina K tem função anti-hemorrágica e, portanto, é importante consumir vegetais verdes folhosos, principalmente couve e espinafre, para evitar eczema e ressecamento da pele. A vitamina E, presente em alimentos como óleos vegetais (oliva, amendoim, soja e algodão), hortaliças, ovos, carnes e peixes, também atua no alívio de coceira e do ressecamento da pele.



Gabriela Nery Ribeiro Casado

Beleza

Saúde - Os minerais também têm fundamental importância no organismo e contribuem com a beleza, principalmente dos cabelos. O zinco, encontrado nos frutos do mar, carnes, fígado e frutas secas, auxilia no processo de cura e é um antioxidante que irriga o bulbo capilar evitando a atrofia do fio. O enxofre, que também tem ação antioxidante, atua na formação da cisteína, aminoácido básico da queratina. O mineral está presente no peixe, cebola, alho e pimentão vermelho, que devem ser consumidos de preferência 'in natura'. Outro importante antioxidante é o selênio, presente principalmente na castanha-do-pará, que age no rejuvenescimento das células e favorece o bom funcionamento do metabolismo. "É preciso criar hábitos saudáveis e equilibrar frutas, legumes, verduras, carnes e cereais integrais durante as refeições", informa Valquíria Agatte, professora de Nutrição da Universidade Metropolitana de Educação e da

Faculdade Lauro de Freitas, da Bahia. A especialista lembra, também, que há casos em que as pessoas têm deficiência no mecanismo de absorção de nutrientes. "Existem exames próprios para o levantamento de minerais de cada indivíduo. Tanto o médico como o nutricionista podem solicitar esta avaliação", afirma.

Segundo a nutricionista clínica Gabriela Casado, uma alimentação completa e balanceada é suficiente para o consumo dos macro e micronutrientes para a manutenção da saúde. Portanto, é fundamental deixar o prato colorido, pois a variedade de vitaminas e minerais será maior. Além disso, é preciso mastigar bem os alimentos, para facilitar o processo de digestão e o bom funcionamento do intestino, auxiliado também pelo consumo de fibras, encontradas nos vegetais e nas frutas. "Beber de seis a oito copos de água por dia, evitar o consumo de carnes gordurosas e embutidos e controlar a ingestão de 'fast food' também ajuda", diz.



Intestino saudável é fator fundamental



O médico Minoru Shirota, fundador da Yakult no Japão e que isolou a cepa *Lactobacillus casei Shirota* em 1930, tinha grande preocupação com a combinação de beleza interna e externa. O pesquisador, que insistia na afirmação de que o intestino saudável conduz à longevidade, tinha certeza de que a beleza da pele estava intimamente ligada à saúde

de todo o organismo, em especial ao bom funcionamento do intestino. Ao continuar as pesquisas com o *Lactobacillus casei Shirota*, que tem a função de regularizar a flora intestinal, o cientista descobriu, em 1955, que o leite fermentado deixava as mãos das operárias que lavavam os frascos mais sedosas. A partir da descoberta, o médico estudou a aplicação do produto

para a linha de cosméticos. O produto da fermentação do leite por lactobacilos foi, então, chamado de Complexo SE e é a base dos cosméticos da empresa, que começaram a ser produzidos em 1961, no Japão. No Brasil, a linha de cosméticos começou a ser comercializada em 1999, e o País é o único fora do Japão a oferecer os produtos.



Astrologia médica e auto-conscientização

“Há 25 anos tomei conhecimento, pela primeira vez, da minha carta astrológica. Na época, era professor assistente da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e chefiava o setor de Infertilidade Conjugal. Minha determinação era, em curto prazo, fazer o concurso para livre-docente e galgar uma situação de prestígio no ‘Monte Olimpo’. No entanto, comecei a sentir muitas dúvidas e inquietações, como se meu inconsciente não estivesse aceitando o que havia planejado.

A interpretação do mapa natal deu sentido ao meu comportamento explicando, de alguma forma, o conflito que estava me perturbando, pois eu não conseguia entender como passei a desinteressar-me pela carreira universitária. Iniciei a leitura de um livro maravilhoso ‘Astrologia, Karma

e Transformação’, do psicólogo americano Stephen Arroyo, e pude compreender toda a simbologia que os planetas expressam desde que o nosso relógio cósmico é acionado, quando respiramos pela primeira vez ao sair do ventre materno.

Quando comecei um período de psicoterapia junguiana, iniciei uma preparação para deixar a universidade e foram dois anos de fortalecimento de minhas novas convicções para tomar essa corajosa decisão. Meu objetivo principal era integrar o conhecimento científico cartesiano às técnicas bioenergéticas, visando praticar a Medicina Holística, ou seja, tratar o ser humano como um todo, constituído de corpo, mente e espírito.

A astrologia médica é um instrumento diagnóstico precioso, pois através dela

podemos elucidar casos difíceis, enigmáticos, e prognosticar a evolução das doenças. Na área de fertilidade, pode-se elaborar calendário de anticoncepção, mediante o trânsito da lua no zodíaco, bem como estabelecer períodos mais férteis. Mulheres portadoras de abortos repetitivos apresentam, no mapa natal e progredido, aspectos típicos observados por Carter, autor de precioso tratado sobre Medicina Astrológica.

A interpretação astrológica está fundamentada em arquétipos e, talvez por isso, o comportamento psicológico seja tão elegantemente decifrado, auxiliando muitos terapeutas na orientação de seus clientes. A escolha de datas para cirurgia pode ser efetuada avaliando o risco anestésico, a possibilidade de sangramento excessivo, o risco de imprevistos ou de acidentes. Cada região do

corpo humano é regida por diferentes planetas ou signos, possibilitando localizar órgãos potencialmente afetados. A esse respeito, disponibilizamos um ‘software’ norte-americano que nos auxilia notavelmente na prevenção, diagnóstico e orientação do tratamento. Posso dizer que a Medicina Astrológica é uma técnica complementar que fornece subsídios à Medicina convencional, visando prevenir as doenças, pois torna as pessoas mais conscientes das suas debilidades, inclinando-as a melhorar o comportamento e estilo de vida em comunhão com o meio ambiente.”

Dirceu Henrique Mendes Pereira é doutor em Ginecologia e Obstetrícia pela FMUSP, diretor médico da Profert e secretário executivo da Sociedade Brasileira de Reprodução Humana.

Super Saudável

Para continuar recebendo gratuitamente as próximas edições da revista Super Saudável, envie sua confirmação pelo site www.yakult.com.br/supersaudavel. As edições atualizadas estão disponíveis no site www.yakult.com.br

Confirme já!!

Cartas

“Sou administradora na Casa de Saúde Dr. Feitosa, hospital com 150 leitos na cidade de Telêmaco Borba. Tive acesso à revista e achei seu conteúdo extremamente valioso. Aproveitei a oportunidade para parabenizar pelos excelentes temas abordados, destacando a simplicidade da linguagem que permite a compreensão do seu conteúdo a todos que têm a oportunidade de fazer a leitura.” – **Olga Schlusaz Telêmaco Borba – PR.**

“A revista Super Saudável sempre nos traz mensagens ilustrativas do nosso dia-a-dia e sempre de uma maneira positiva e otimista, que ajuda a levantar o astral de quem a lê.” – **Dr. Mário José Santiago de Santi Sorocaba – SP.**

“Fiquei impressionada com o conteúdo da revista Super Saudável, que é linda e muito instrutiva.” – **Maria de Lourdes Gomes – Mogi Mirim – SP.**

“Tive a oportunidade de conhecer a revista Super Saudável e achei fantástica a entrevista com o Dr. Sérgio Tufik sobre o sono.” – **Alex Sandro Domingues Brasilândia – SP.**

“Sou vendedora dos produtos Yakult e gostaria de parabenizá-los pela edição de set/out de 2003. Essa revista só fala de coisas boas sobre saúde.” – **Célia Barreto de Lima – Maranguape Paulista – PE.**

“Desde pequeno sou assíduo consumidor de produtos da Yakult. Sou estudante de Medicina da USP e acho a revista Super Saudável de ótima apresentação, bem como de excelente qualidade dos seus artigos, contribuindo, certamente, para que as pessoas possam cuidar cada vez mais de sua saúde.” – **Tiago Alexandre Kunitake São Paulo.**

“Sou professor de idiomas e tomei conhecimento da revista Super Saudável durante uma aula de conversação com um aluno que é médico. Estávamos conversando sobre um tema relacionado com casos de pacientes que sofrem de doenças degenerativas do cérebro, e meu aluno, para melhor ilustrar o tema, trouxe a publicação da revista de set/out 2003, que tratava exatamente sobre o assunto. Fiquei muito impressionado com a qualidade das matérias abordadas, bem como pela qualidade gráfica da revista.” – **Walter D’Alessandro São Paulo.**

“Quero parabenizá-los pela revista, que é muito interessante e informativa. Principalmente para as pessoas da terceira idade, como eu.” – **Maria Aparecida Gratão Araraquara – SP.**

“Sou aluna do curso técnico de enfermagem da ETE Francisco Garcia e me interessei pelas matérias da revista, muito boas e informativas.” – **Andressa Santana – Tapiratiba – SP.**

“Conheci a revista Super Saudável em um consultório médico e fiquei encantada com os temas abordados.” – **Tercília Cantero – Ubiratã – PR.**

“Sou estudante de Psicologia da Unisinos e tive contato com a revista Super Saudável por meio de um distribuidor dos produtos Yakult. Achei uma revista muito interessante, com matérias de qualidade e rica em informações. Parabéns a equipe, especialmente pelo artigo ‘Quando o cérebro se degenera’ (publicado na edição set/out de 2003).” – **Adriana Binsfeld – Jabaquara – RS.**

“Sou professor de Biologia e Ciências e gostei da forma como são apresentados os conteúdos e assuntos pela revista.” – **Antonio Carlos Posse Fuscaldo Guarulhos – SP.**

“Tive o infindável prazer de folhear e ler algumas reportagens e artigos da revista Super Saudável. O artigo sobre a síndrome do intestino irritável e a matéria sobre os efeitos da dança no corpo foram de grande valor e aprendizado para mim.” – **Francisca Ucilândia Dantas – São Paulo.**

“Sou enfermeira e, para mim, as matérias enfocadas na revista sempre foram muito proveitosas. Parabéns pelo trabalho e pela qualidade do material utilizado.” – **Dirce Maria Silveira Marques Pitangueiras – SP.**

Entrevistados nesta edição

Capa

Rui Monteiro de Barros Maciel
Fone: (11) 5084-5231

Walter Bloise
Fone: (11) 3885-1244

Geraldo Medeiros-Neto
Fone: (11) 3812-5711

Hans Graf
Fone: (41) 335-7237

Medicina

Emil Adib Razuk
Fone: (11) 3549-5500

Luiz Flávio Martins Moliterno
Fone: (21) 2234-3465

Renata Pernambuco
Fone: (14) 235-8156

Gilberto Marcucci
Fone: (11) 3884-2141

Luciana Tibiriçá Aguiar
Fone: (11) 9749-1537

Probióticos

José Fernandes Pontes
Fone: (11) 3032-6544

Lactobacilos

Elsa M. Mamizuka
Fone: (11) 3091-3663

Saúde

Jane Corona
Fone: (21) 2493-3768

Anita Sachs
Fone: (11) 5576-4518

Vânia Assaly
Fone: (11) 3884-7612

Pesquisa

Vanessa Fernandes Coutinho
Fone: (45) 9966-7729

Jane Gonçalves Menegaldo Snow
Fone: (19) 3743-1763

Marisa Aparecida Bismara
Regitano d’Arce
Fone: (19) 3429-4131

Entrevista do mês

Luiz Vicente Rizzo
Fone: (11) 3069-6225

Tecnologia

Antonio Fernandes Moron
Fone: (11) 5572-2605

Vida Saudável

Leonard Vereá
Fone: (11) 5051-2025

Jayne Maciel Jr
Fone: (19) 3233-2247

José Roberto Leite
Fone: (11) 5539-0155

Beleza

Ediléia Bagatin
Fone: (11) 5572-7670

Gabriela Nery Ribeiro Casado
Fone: (11) 3155-0376

Cristina Abdalla
Fone: (11) 3255-1093

Valquíria Agatte
Fone: (11) 3284-1222

Yakult Cosmetics
Fone: (11) 3285-1205

Artigo

Dirceu Henrique Mendes Pereira
Fone: (11) 5539-1055

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

Em função do espaço, não é possível publicar todas as cartas e e-mails recebidos. Mas a coordenação da revista Super Saudável agradece a atenção de todos os leitores que escreveram para a redação.