



ELA

2 em 100.000

Os riscos de desenvolver ELA

12.000

número de mulheres vivendo com essa doença nos EUA

5.000

Número de americanos (a maioria entre 40 e 70 anos) diagnosticados a cada ano

No Brasil, estima-se que os números sejam semelhantes aos dos EUA:

1,5 caso para cada 100.000 pessoas

(cerca de 2.500 pacientes diagnosticados anualmente).

Conexões Perdidas

No ano passado, o desafio do balde de gelo estava em todos os cantos, mas poucas pessoas de fato têm conhecimento sobre a ELA e outras doenças neurológicas que afetam cerca de 2 milhões de brasileiros, entre eles mulheres jovens. Veja o que você precisa aprender sobre elas agora.

por *Thais Szegö e Kristen Dold*

A brincadeira de jogar o balde de água com gelo na cabeça chamou a atenção das pessoas para a ELA, ou esclerose lateral amiotrófica, doença que provoca a degeneração progressiva dos neurônios responsáveis pelos movimentos voluntários do corpo, comprometendo em longo prazo regiões nobres do cérebro e da medula espinhal. E, assim como acontece com outros males relacionados à degeneração dos neurônios, como o Alzheimer e o Parkinson, os sintomas vão piorando com o avanço da idade. “Mas o que pouca gente sabe é que elas não acontecem apenas nos idosos”, diz Michael Okun, diretor médico nacional da Fundação Americana de Parkinson. “Existem, por exemplo, algumas formas da doença de Parkinson que se iniciam antes dos 45 anos de idade”, conta o neurologista André Felício, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, e ex-fellowship da Universidade de British Columbia, no Canadá.

Infelizmente, muitas delas são de origem genética, não têm cura e seu diagnóstico e seu tratamento desafiam até mesmo os pesquisadores. A boa notícia é que os cientistas estão empenhados em encontrar medidas preventivas, formas de detecção precoces e meios de combate aos sintomas cada vez mais eficazes. Além disso, existem fatores de risco e sinais que podem ser identificados bem cedo, fazendo com que eles sejam atacados com mais eficácia.

O QUE É

A doença, que atinge o físico britânico Stephen Hawking e é retratada no filme *A Teoria de Tudo*, afeta os neurônios motores, que transportam mensagens entre o cérebro, a medula espinhal e os músculos. Isso faz com que eles comecem a enfraquecer e morrer, provocando a paralisia gradual e a eventual falência respiratória, normalmente após cinco anos do diagnóstico. “Em 90% das ocorrências, não há uma causa conhecida”, afirma o neurologista Francisco Rotta, coordenador médico do Instituto Paulo Gontijo (IPG), que há dez anos incentiva a pesquisa científica em busca da cura da ELA e tem projetos para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. “Por isso, nesses casos, ela se desenvolve inesperadamente”, conta Jeffrey Rothstein, diretor e fundador do Centro Robert Packard de pesquisa da ELA, nos EUA. “Nos outros 5 a 10% dos casos, a doença tem causa genética e os sintomas começam a aparecer

entre dez e 15 anos mais cedo”, acrescenta Raquel Ferri, neurologista de São Paulo. Se você desconfia que possa ter herdado o risco, peça a seu médico que faça um teste genético.

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Os sinais preliminares incluem enrijecimento e fraqueza em uma das mãos, que eventualmente passam para a outra e, então, chegam às pernas, além de dificuldade para falar e caminhar. Não existe um teste de diagnóstico conclusivo para detectar a ELA. “Por isso precisamos nos basear na exclusão de outras doenças com sintomas semelhantes, como tumores e doenças na coluna”, conta Raquel.

PLANO DE AÇÃO

Não há cura e o paciente precisa lançar mão de um acompanhamento multidisciplinar para tratar os sintomas. Ter uma alimentação colorida e rica em antioxidantes pode ajudar a combatê-los ou atrasá-los, de acordo com estudos. A ingestão de quantidades maiores de ômega-3, encontrado nas nozes e na linhaça, também pode reduzir

Mais pedras de gelo para o balde

O desafio rendeu 115 milhões de dólares para a Associação Americana de ELA, mas também é possível fazer doações para instituições do Brasil.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA

Contatos:
www.abrela.org.br,
abrela@abrela.org.br
ou tel. (11) 5579 2668

INSTITUTO PAULO GONTIJO

Contatos:
www.ipg.org.br,
contato@ipg.org.br
ou tel. (11) 3444 7989

o risco, possivelmente diminuindo a inflamação e atacando os radicais livres – dois fatores que lesam os neurônios. “Ah! E não se esqueça de apagar o cigarro, pois o fumo também já foi ligado à ELA”, diz Rothstein.

PARKINSON

10 Porcentagem aproximada de pacientes com menos de 40 anos

10 milhões

Número de pessoas ao redor do mundo que vivem com o mal

60 mil número de novos casos diagnosticados por ano

No Brasil, são **250 mil** portadores da doença, ou 1% de todos os idosos com mais de 65 anos de idade. É a segunda doença neurodegenerativa mais comum

A cada 100.000 brasileiros, entre **150 e 200** sofrem com o mal

O QUE É?

Acontece quando os neurônios do cérebro que produzem a dopamina, hormônio do bem-estar e que ajuda a controlar os movimentos automáticos do corpo, morrem. Se 80% deles se forem, o paciente passa a sofrer com tremores, lentidão, rigidez muscular e desequilíbrio, em um processo que pode durar 15 anos. Aproximadamente entre 10 e 20% dos casos são ligados a um simples defeito genético. Os outros 90% vêm de uma mistura de fatores relacionados ao DNA e a gatilhos ambientais, traumas repetidos na cabeça e exposição a herbicidas e pesticidas. “A doença é mais frequente após os 40 anos, mas pode surgir depois dos 20, quando atua de maneira progressiva e degenerativa, sendo bastante agressiva em jovens”, conta o geriatra Thiago Mônaco, de São Paulo.

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Sinais de alerta incluem depressão, diminuição do olfato, alterações comportamentais durante o sono e constipação intestinal. Não existe um teste de diagnóstico concreto. Por isso, os médicos avaliam os pacientes por um tempo e testam diversas drogas. “Exames de imagem funcional detectam a quantidade de dopamina cerebral e auxiliam o diagnóstico clínico”, conta André Felício. Felizmente, a doença raramente é fatal e os medicamentos auxiliam na qualidade de vida.

PLANO DE AÇÃO

O pimentão pode diminuir o risco em 30%, já mirtilos e morangos, que são ricos em flavonoides, conseguem reduzi-lo em até 40%, de acordo com uma pesquisa americana.

Tratamentos High-Tech

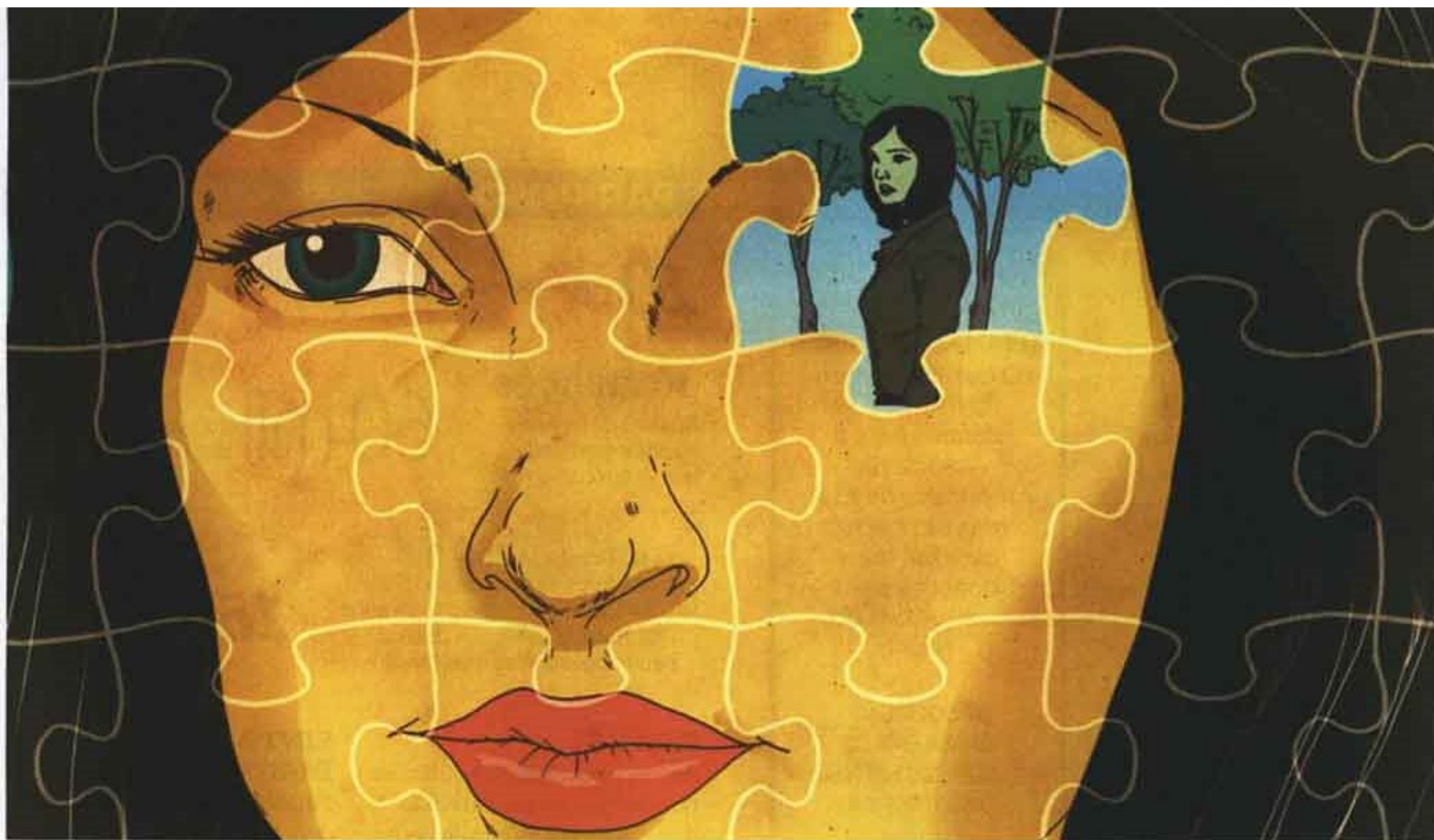
Eles parecem vindos direto do futuro, mas alguns já estão sendo usados e melhorando muitas vidas.

ESTIMULAÇÃO CEREBRAL PROFUNDA
Um eletrodo é implantado no cérebro e envia estímulos para bloquear os tremores.

LIFWARE
É uma espécie de colher inteligente, que funciona a bateria e ajuda a corrigir os tremores do paciente durante as refeições.

ACESSÓRIO
Pesquisadores ainda estão testando um relógio que rastreia os sintomas e pode ajudar os pacientes a lidar com a doença.





ALZHEIMER

66%

dos pacientes são mulheres

A cada 67 segundos,
descobre-se um novo caso em desenvolvimento nos EUA

2 a 5 Porcentagens dos casos que aparecem em pessoas entre os 40 e 50 anos

No Brasil, acredita-se que existam **1,5 milhão** de portadores, sendo esta a doença neurodegenerativa mais comum no mundo.

Sua prevalência aumenta de **5%, nos indivíduos acima de 60 anos,** para **50%, nas pessoas com mais de 85 anos.**

O QUE É

Pesquisadores suspeitam que um tipo de proteína provoque o depósito de placas entre as células nervosas do cérebro, bloqueando a comunicação em áreas relacionadas à memória

e ao movimento. A progressão desse quadro pode levar mais de 20 anos. “A doença está ligada ao avanço da idade e, por isso, acomete mais mulheres do que homens, já que elas vivem mais”, conta o geriatra Thiago Mônaco, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Santo Amaro, em São Paulo. Existem duas variantes da doença. Uma delas tem origem genética e, por isso, seu início é precoce. Ela é responsável por cerca de 4% dos casos mundiais. “O tipo de início tardio, relacionado aos outros 96% dos casos, possui origem multifatorial, ou seja, tem influência dos genes, mas está principalmente ligado a um estilo de vida ruim, como sedentarismo, diabetes, obesidade, hipertensão, fumo e colesterol alto, entre outros.”

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Sinais que devem chamar a atenção: recolhimento social, perda de memória e mudanças na personalidade. Para ter certeza de que se trata de Alzheimer, os médicos fazem exames de sangue e de imagem do cérebro, assim como

também avaliações cognitivas. “Pesquisas mostraram que algumas debilidades relacionadas à doença podem ser detectadas 20 ou 30 anos antes de seus sintomas de fato darem as caras”, conta Dean Hartley, diretor de iniciativas científicas da Associação Americana de Alzheimer.

PLANO DE AÇÃO

Se você fuma, pode parar. Estimativas apontam que o cigarro está por trás de 14% dos casos, em média. Avalie também os seus medicamentos. Um estudo recente mostrou que tomar benzodiazepínicos regularmente (drogas usadas

normalmente para o combate da ansiedade) entre três e seis meses pode elevar o risco em 32% e, quanto mais você toma, maiores são as chances. Colesterol e pressão sanguínea altos também aumentam a probabilidade, então o ideal é adotar uma dieta com pouca gordura saturada e fazer exercícios regularmente. Após o diagnóstico, medicamentos prescritos podem adiar a perda de memória. Diminua os riscos com palavras cruzadas, quebra-cabeças e outros jogos para o cérebro (sim, vale até Candy Crush!). “Atividades físicas e cognitivas são neuroprotetoras”, afirma André Felício.

Alzheimer precoce ou sintomas normais?

MEMÓRIA

É normal: esquecer às vezes um nome.
Anormal: repetir a mesma pergunta ou história.

CONFUSÃO

É normal: pensar que é terça-feira,

quando na realidade é segunda.

Anormal: pensar que uma festa foi na semana passada, quando na verdade foi há alguns meses.

FALA

É normal: ter uma palavra na ponta da língua, mas não se lembrar dela no momento.

Anormal: perder a linha de pensamento com regularidade. ■