



SAUDE.ABRIL.COM.BR

É VITAL

SEIS RAZÕES PARA COMER

OVO

E é melhor
incluir
no café
da manhã

12
ciladas
para quem
usa lentes
de contato

**Entenda por que agora pode
(e isso não deve mudar mais)**

Consumido sempre, ele previne:

- falhas de memória
- ataques de gula
- piripagues no coração...

**DOR DE
CABEÇA**
Os exercícios
que acabam
com as crises

**DIABÉTICOS, É O FIM
DA PICADA NO DEDO**

Vem aí uma revolução
no controle da glicemia

**SINAIS PRECOSES
DO PARKINSON**

Dá para descobrir
até 10 anos antes

**CORTE O SAL E
EVITE UM CÂNCER**

Isso reduz em até 25%
o risco de tumores



Maio
2015
R\$ 12,00
nº 390

32

6 RAZÕES PARA VOCÊ COMER OVO SEMPRE

Ele tira a fome, evita perda de memória e protege o coração

40

CORTE O SAL E EVITE O CÂNCER

Exagerar nas pitadas eleva o risco da doença

42

TRANSGÊNICOS: ELES DOMINARAM O MUNDO

Apuramos o que há de concreto no impacto desses alimentos na saúde

48

E A DOR DE CABEÇA VAI EMBORA COM O SUOR

Estudo mostra que o exercício físico diminui as crises de enxaqueca

52

OS ERROS MAIS COMUNS DE QUEM USA LENTES DE CONTATO

Apontamos as 12 principais armadilhas que encrencam os olhos

56

OS SINAIS PREMATUROS DO PARKINSON

Eles aparecem cerca de dez anos antes do diagnóstico

60

DIABETE: É O FIM DA PICADA!

Tecnologia promete aposentar os glicosímetros tradicionais

64

A DROGA DO AMOR

A ocitocina é testada para tratar a obesidade

68

LIMPE A SUA LÍNGUA!

Se ela não é higienizada, mau hálito e infecções se instalam

70

MENOS SONO, MAIS TRANQUEIRA

Criança que dorme pouco abusa do pior tipo de comida, diz pesquisa

32

SEÇÕES

6..... Ao leitor

10..... Internet

11..... Mural do leitor

12..... Compare

14..... Nutrição

20..... Medicina

25..... Maturidade

26..... Alternativa

28..... Fitness

30..... Balança

72..... Sempre quis saber

74..... Pet saudável

76..... Filhos

78..... Papo-cabeça

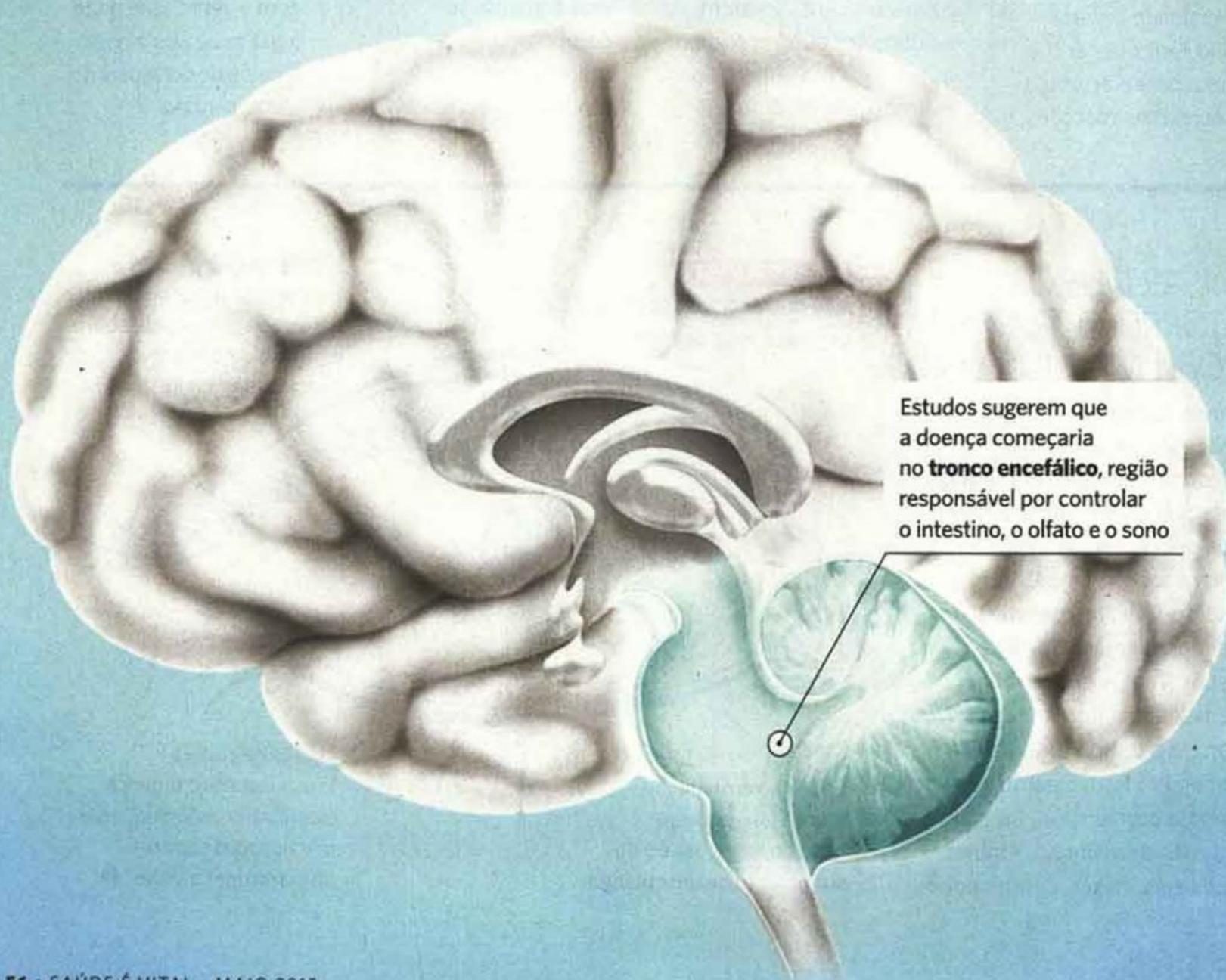
80..... Zoom

82..... Quiz

OS SINAIS PREMATUROS DO PARKINSON

Essa doença neurodegenerativa começa a se manifestar antes do que os médicos pensavam — e os sintomas vão muito além dos tremores

por ANDRÉ BIERNATH | design ANA COSSERMELLI | ilustrações ERIKA ONODERA



Quando o cirurgião inglês James Parkinson (1755-1824) publicou o artigo *Um Ensaio sobre a Paralisia Agitante*, no início do século 19, ele não devia suspeitar da quantidade de repercussões no organismo da doença batizada com o seu sobrenome. Nas palavras do médico, ela podia ser resumida a “tremores e movimentos involuntários, diminuição da potência muscular, propensão a dobrar o tronco para a frente e passos em ritmo de marcha”. Seu texto ainda dizia que os primeiros sinais seriam fraqueza leve e instabilidade nos membros. Quase 200 anos depois do relato pioneiro, a medicina vem descobrindo que a enfermidade dá pistas bem antes do que se esperava — e algumas delas são muito diferentes do que se ouve por aí.

Pesquisadores da Universidade College London, na Inglaterra, reuniram informações sobre 8 mil pacientes com Parkinson e 46 mil pessoas sem o problema. Com base nesse enorme banco de dados, fruto de 16 anos de labuta, eles conseguiram identificar uma série de sintomas que aparecem mais cedo. Pasmem: alguns deles dão as caras com até dez anos de antecedência ao diagnóstico. “É importante conhecê-los porque hoje sabemos que a detecção precoce está relacionada a uma melhor qualidade de vida”, defende a neurologista Anette Eleonore Schrag, líder do levantamento publicado no prestigiado *The Lancet*. Quer saber quais são?

Rigidez e falta de equilíbrio

Para funcionar com maestria, nosso cérebro depende de uma porção de mensageiros químicos. A dopamina é um deles. Entre outras funções, esse neurotransmissor está por trás da nossa capacidade de sentir prazer e participa da coordenação motora. Então imagine se as fábricas de dopamina param de funcionar. Ora, é isso o que acontece no Parkinson: os neurônios produtores da substância morrem. O processo é gradual e o cérebro vai perdendo a capacidade de orquestrar o corpo. Ações corriqueiras como andar e pegar um

objeto tornam-se complicadas. “É como se o governo federal não tivesse o controle da situação e cada estado começasse a agir de maneira independente, sem coordenação”, compara o neurocirurgião Manoel Jacobsen, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Essa desordem interna é acompanhada pela rigidez na musculatura das pernas e dos braços. E aí vem a perda de equilíbrio, que dá margem a quedas e fraturas.

Depressão e nervosismo

Os especialistas dizem que Parkinson e condições psiquiátricas, como a depressão, caminham de mãos dadas. Isso porque os desajustes nos níveis de dopamina desalinham a oferta de outros mensageiros químicos cerebrais, como a serotonina, ligada à sensação de bem-estar. Essa bagunça molecular interfere no ânimo e gera, com frequência, mudanças repentinas de humor. “Ainda há indícios de que a doença provoque alterações no sistema límbico, área do cérebro que responde pelas nossas emoções e comportamento”, diz Anette. É o que faz alguns portadores sofrerem com a tristeza sem fim ou o nervosismo exagerado.

Tremores

Apesar de ser a marca registrada da doença, nem sempre eles se manifestam. “Cerca de 40% dos pacientes nunca chegam a tremer”, estima o neurologista André Felício, do Hospital Israelita Albert Einstein, na capital paulista. Os gestos involuntários são resultado da morte das células nervosas em uma área específica da massa cinzenta, a substância negra. A tremedeira se torna mais grave e aparente quando 70% desses neurônios estão desativados. Segundo o estudo inglês, porém, alguns indivíduos começam a ter esse quadro de forma sutil uma década antes do diagnóstico. Caso perceba tremores acompanhados de falta de firmeza nas mãos, vale procurar um médico — só não entre em pânico, porque muitas vezes não é algo tão sério como o Parkinson. ☺

NOVOS SINTOMAS PARA FICAR DE OLHO

Perda de olfato

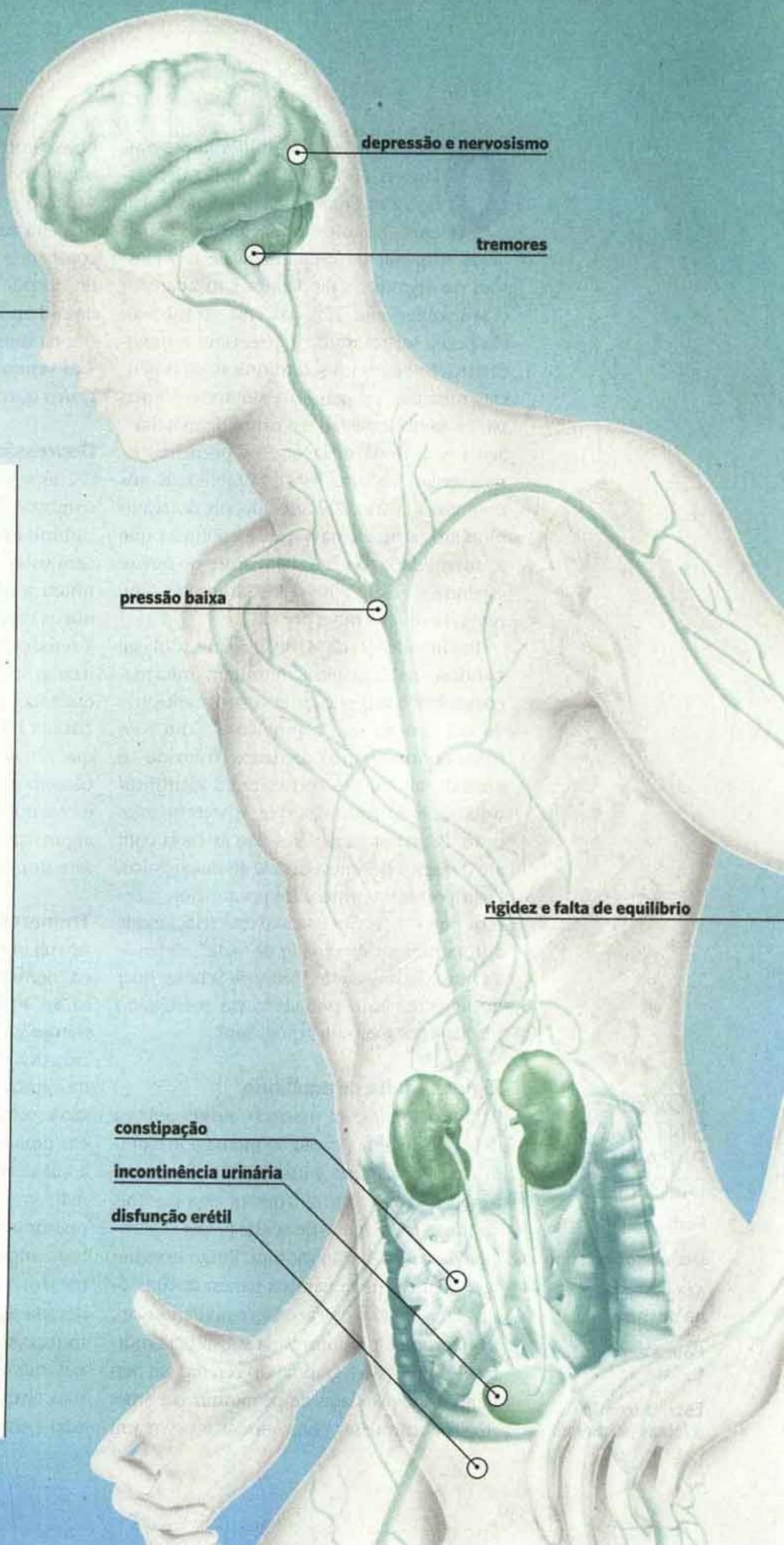
Distúrbios do sono

Modificações na postura

Pouca expressão facial

Escrita tremida e letras pequenas

IMPACTOS POR TODO O CORPO



AS ESPERANÇAS DE CONTROLE DO PARKINSON

Confira quatro notícias muito promissoras no tratamento

CÉLULAS-TRONCO

No Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino, no Rio de Janeiro, cientistas reverteram a doença em laboratório usando células-tronco e doses de quimioterapia.

FECHADURAS TRAVADAS

Um remédio criado pelo Instituto de Doenças Neurodegenerativas Garvan, na Austrália, bloqueia o Parkinson ao interferir diretamente nos receptores de dopamina.

NA FLORA INTESTINAL

Uma molécula produzida pela bactéria *E. coli*, que vive no intestino, ajuda a inibir o processo de degeneração cerebral, segundo uma equipe da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos.

DA MACONHA

Um trabalho da Universidade de São Paulo revela que o canabidiol, um dos componentes da erva (e que não gera efeitos psicóticos), melhora a qualidade de vida de parksonianos.

COMO SE TRATA

Para enfrentar o Parkinson logo no início, os médicos receitam remédios que repõem os níveis de dopamina no cérebro. Casos em que os fármacos não funcionam mais podem ser tratados com a estimulação cerebral profunda, um marca-passo implantado na massa cinzenta para regular áreas que estão afetadas pela doença.

Constipação

Quem diria: a prisão de ventre pode ser sinal de uma pane lá na cabeça. A pesquisa da Universidade College London aponta que a dificuldade de ir ao banheiro é um dos principais sintomas da doença nos dez anos que costumam preceder sua detecção. “O conceito de que o Parkinson possui outras complicações além das manifestações musculares está revolucionando a ideia que tínhamos a seu respeito”, analisa o neurologista André Felício.

Algumas correntes especulam que o distúrbio tem início no tronco encefálico, uma estrutura que está entre a medula espinhal e o cérebro. A morte dos neurônios produtores de dopamina ali seria o primeiro capítulo da evolução da doença. É precisamente nesse local que brotam os nervos responsáveis por transmitir os comandos para o intestino funcionar direito. “Daí os movimentos peristálticos, aquelas contrações que empurram o bolo fecal pra baixo, ficam prejudicados”, esclarece o neurologista Carlos Rieder, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Disfunção erétil

Anos antes de o mal estar instalado, os parkinsonianos podem experimentar obstáculos para conseguir ou manter a ereção. “Esse sintoma está relacionado a falhas no sistema nervoso autônomo”, ensina o médico Delson José da Silva, da Academia Brasileira de Neurologia. O sistema a que ele se refere é o nosso piloto automático — um conjunto de nervos que controla diversas funções inconscientes do corpo, caso da respiração, dos batimentos cardíacos e da resposta a estímulos externos, como o endurecimento do pênis em uma situação sensual. Para complicar, a depressão que ladeia o Parkinson por vezes se intromete na história, uma vez que derruba a libido. Nas mulheres, a perda de desejo sexual, causada pela escassez de dopamina, serotonina e companhia, também pode ser um sinal precoce do distúrbio.

Incontinência urinária

As idas excessivas ao banheiro para fazer xixi também comunicam que algo não vai bem na terra dos neurônios. “No Parkinson, pequenos volumes de líquido já provocam espasmos na bexiga, o que resulta na vontade frequente de urinar”, explica Rieder. Os músculos que revestem as paredes internas do órgão se descontrolam — é como se tremessem lá dentro. E isso, não custa reforçar, é culpa do descompasso das mensagens nervosas que chegam à bexiga. Descompasso que rende uma vontade de tirar água do joelho a toda hora, mesmo que não haja muita urina para cair fora.

Pressão baixa

Sair da cama rápido ou ficar em pé repentinamente depois de algum tempo sentado é um pesadelo para quem tem a hipotensão ortostática, um tipo de pressão baixa que acontece quando se muda de posição. Ela leva a tontura, náusea, palpitação e, em algumas situações, até desmaios. “Ao levantarmos de uma cadeira, por exemplo, alguns receptores espalhados no organismo trabalham para ajustar a circulação sanguínea à nova postura”, conta Delson José da Silva. Só que esse mecanismo é coordenado pelo tal do sistema nervoso autônomo, que começa a entrar em parafuso quando o Parkinson se estabelece. Dessa forma, o problema também pode propiciar quedas passageiras na pressão.

Que fique claro: a presença desse quadro, bem como de bexiga solta, intestino preso e até mesmo tremores, não significa que o sujeito terá Parkinson no futuro. Mas eles servem de alerta para que um especialista seja procurado, sobretudo se aparecerem em conjunto. Quando a doença, que é progressiva, acaba diagnosticada mais cedo, o tratamento é mais efetivo e ajuda a segurar seu avanço. Como ocorre tantas vezes na medicina, antecipar-se a um problema é um dos melhores jeitos de atacá-lo. ●

FONTES: VANDERCI BORGES, NEUROLOGISTA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO; STEVENS REHEN, BIÓLOGO DO INSTITUTO D'OR DE PESQUISA E ENSINO, NO RIO DE JANEIRO