

O INVENCÍVEL PODER DA NICOTINA

Nenhum preparado comercial conseguiu substituir até agora a nicotina que um cigarro contém. O nível de satisfação alcançado pelos fumantes de cigarros sem nicotina é muito inferior ao que experimentam os que fumam cigarros "normais". A afirmação está contida nas últimas pesquisas realizadas nos Estados Unidos.

Das numerosas substâncias que compõem um cigarro - segundo pesquisadores - a nicotina é a principal causadora do vício de fumar. Este é o motivo central pelo qual os cigarros "normais" continuam a ser os mais vendidos em todo o mundo e a sua venda não parece diminuir, apesar da grande publicidade que se faz sobre a perigosa influência que exerce no organismo. Nem sequer os cigarros com baixos índices de nicotina conseguiram obter o sucesso que se esperava.

Os principais estudos científicos de pesquisa com relação à nicotina e os seus efeitos nos fumantes só foram iniciados nos anos 40 (400 anos depois que o fumo foi introduzido na Europa).

O pesquisador inglês Johnston foi o primeiro a demonstrar em 1942 que uma injeção de nicotina produz um efeito agradável no fumante crônico, um prazer igual ao que se experimenta ao fumar.

Em 1945, outro estudo estabeleceu que existe uma relação íntima entre a quantidade de nicotina que um cigarro contém e a aquisição do hábito de fumar e sua manutenção.

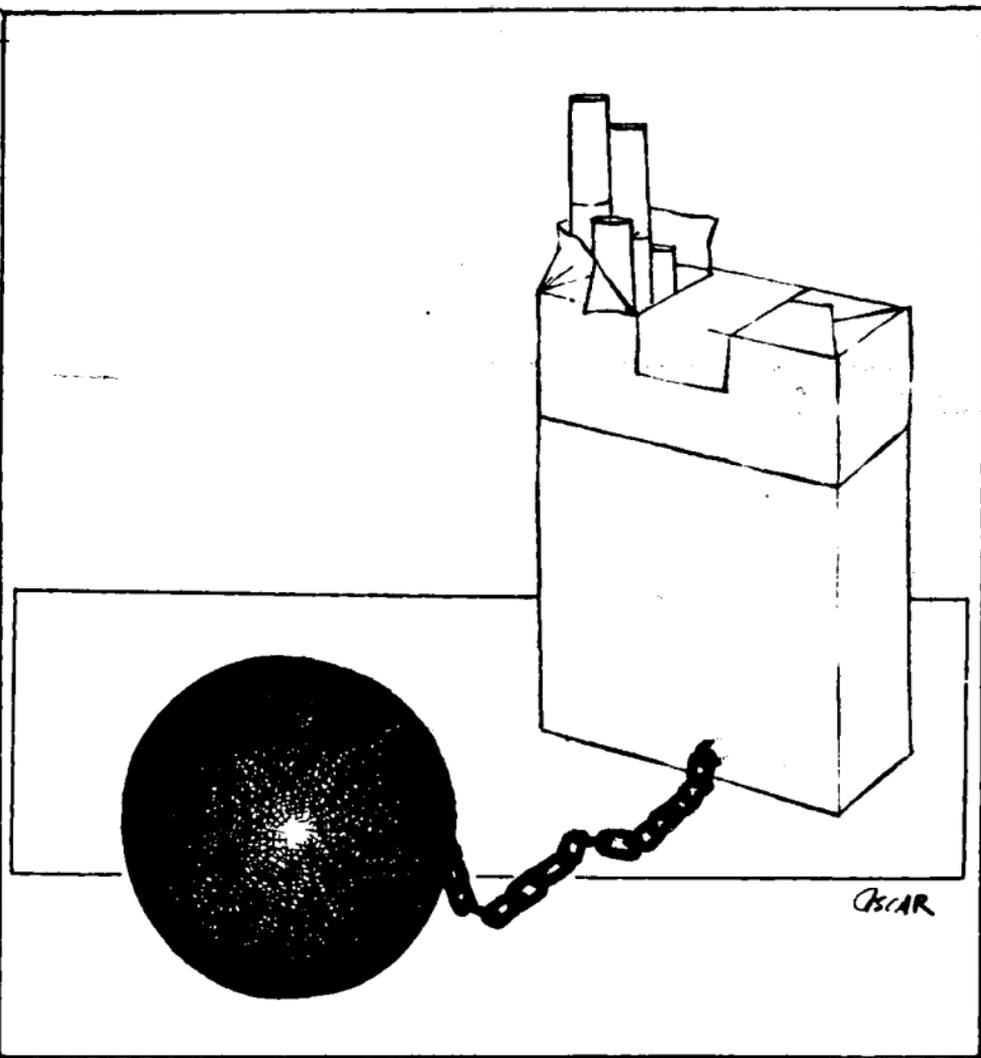
As atuais pesquisas realizadas em laboratórios especialmente aparelhados confirmam, com base nas provas realizadas com um grande nú-

mero de fumantes crônicos, que a nicotina é a substância que reforça e consolida o vício de fumar. No caso dos cigarros de baixo teor de nicotina, tais pesquisas afirmam que o "ritmo" do fumante é determinado pela quantidade de nicotina contida em um cigarro. Por tal motivo, para poder manter um nível constante de satisfação ou de vício chega-se, automaticamente, a fumar maior número de cigarros. Deste modo não só aumenta o consumo diário de cigarros como, também, a absorção de outras substâncias tóxicas mais nocivas que a nicotina.

O fumante - dizem os especialistas - tende automaticamente a mudar o seu ritmo (maior ou menor quantidade de cigarros, pitadas mais seguidas ou mais profundas e mais distanciadas e mais superficiais) de modo a manter um "nível pessoal" suficiente e constante de nicotina.

Deste ponto de vista, o hábito de fumar pode ser definido essencialmente como uma forma de auto-administração de um tóxico destinado a regular e manter constante o nível necessário dele no organismo.

Esta observação explica o fenômeno de tolerância aguda (necessidade de aumentar a dose) e da dependência fisiológica e psicológica do homem - e os animais - como o demonstram as experiências de laboratórios, com relação ao fumo. Estes estudos recentes são essenciais não só para poder compreender os poderosos mecanismos que motivam a aquisição do vício de fumar como, também, as enormes dificuldades que têm de enfrentar os que decidem abandonar o cigarro.



DIETA ALIMENTAR É

DIMINUIÇÃO DE ENFARTES

A melhora das dietas alimentares seria uma das causas principais da diminuição de mortes por enfarte durante o ano passado nos Estados Unidos, segundo afirmam especialistas americanos diante das estatísticas que registram 50 mil vítimas a menos em relação ao ano anterior. Apesar de não se saber ao certo o que provoca a arteriosclerose coronária, é indubitável que os chamados fatores de risco (entre os quais está a alimentação inadequada) incidem de forma fundamental na determinação desta doença.

Partindo desta constatação, os esforços da medicina no âmbito das dietas alimentares estão conseguindo importantes progressos, em especial com os estudos sobre colesterol e os modos de combatê-los para prevenir a arteriosclerose, a trombose e o enfarte.

Uma das descobertas mais importantes das pesquisas atuais é que o colesterol é transportado no sangue pelo menos por dois tipos de lipoproteínas: uma de alta densidade e outra de baixa densidade. Esta última tende a depositar-se nas artérias e a infiltrar-se nas paredes do vaso, enquanto que a de alta densidade limpa e protege as artérias.

Segundo os especialistas, do complexo equilíbrio entre os dois tipos de colesterol depende a instauração ou não da arteriosclerose. Daí o problema não ser simplesmente reduzir o colesterol no sangue, mas re-

duzir o de baixa densidade de lipoproteínas e aumentar o de alta densidade.

Pelos motivos citados, as dietas atuais recomendam, mais do que nunca e sobretudo às pessoas obesas, diminuir os alimentos com manteiga, toucinho, cremes e todos os que têm grande quantidade de gorduras de origem animal. Não existem contra-indicações especiais quanto ao arroz e macarrão, salvo controlar as doses, condimentados com azeite. Mas os especialistas aconselham renunciar a todo tipo de condimentos feitos com molho de carne, além de não consumir mais que três gemas de ovo por semana.

As verduras cruas ou cozidas não causam problemas e as frutas - frescas e maduras - todas as dietas recomendam comê-las com abundância.

Outra informação importante no setor do colesterol: a degeneração das artérias que irrigam o coração pode atingir também as pessoas jovens, além de apresentar uma incidência maior depois dos 40 a 50 anos. Os pesquisadores esclarecem que, sem dúvida, estas lesões não significam uma "enfermidade" propriamente dita. Pode-se sofrer de coronariopatia sem nunca ter tido uma ataque de angina do peito ou enfarte.

Os sintomas de uma má irrigação podem ser: dores na parte posterior do esterno, falta de respiração diante do mínimo esforço, arritmia, propensão e aumentos de pressão, e outros.