

Fumantes são mais sensíveis aos vírus e às infecções bacterianas

As infecções respiratórias viróticas, em geral menos sérias, podem facilitar a entrada de bactérias no organismo e complicar alguns problemas aparentemente simples. "Uma rinite, por exemplo, provoca descamação da mucosa nasal. Isso propicia a instalação de bactérias, que podem desencadear uma sinusite", exemplifica o infectologista Monteiro da Silva.

Fumantes — Nesses casos, um grupo que leva grande desvantagem é o de fumantes: além de ser mais sensível aos vírus e às suas complicações bacterianas, também demoram mais tempo do que os não fumantes para sarar das infecções. A fumaça é ainda um poderoso agente irritante de laringes e faringes.

Para evitar doenças respiratórias, e mesmo para tratá-las, nenhuma abordagem terapêutica confere, de forma absoluta, resultados favoráveis. "Não há nada que comprove, na prática, por exemplo, a eficácia das vitaminas", diz Monteiro da Silva. Para o alergista João Mello, é certo de que os excessos cometidos no inverno fazem mais mal do que no verão. "Prescrevo uma alimentação saudável, suco de laranja ou de outra fruta cítrica, especialmente para as pessoas mais suscetíveis e às que de alguma forma se expõem mais", diz.

Um analgésico também é recomendado no caso de dores musculares e febre. Mas atenção: pessoas que sofrem de bronquite ou asma não devem tomar medicamentos à base de ácido acetilsalicílico (aspirina). A substância piora os quadros da doença, pois bloqueia a ação da prostaglandina — um componente químico do organismo que tem vá-

rias funções, entre elas, a de broncodilatador.

Monteiro da Silva garante que uma boa forma de se evitar resfriados e gripes é forçar a respiração pelo nariz. Inalado pelo nariz, o ar que chega aos pulmões é quente. Quando se respira pela boca, o ar chega frio, desencadeando com mais facilidade gripes e resfriados. "É esse ar gelado que favorece os processos infecciosos e não bebidas ou alimentos gelados, como se pensa habitualmente", afirma o médico. Nas conchas nasais (técido cavernoso e vascularizado), o ar sofre um processo de aquecimento que permite o funcionamento perfeito

do sistema ciliar.

Algumas profissões — pessoas que trabalham com madeira, por exemplo — podem ter problemas respiratórios originados pelo maior tempo em contato com pó. Nessas condições, conforme Mello, muitas pessoas desenvolvem laringites e faringites, cujo tratamento seria apenas a distância do agente causador. Exercícios respiratórios, feitos com o acompanhamento de um especialista, podem ajudar a reverter muitos quadros de comprometimento nasal ou brônquico. "Nem sempre o medicamento é o aliado mais eficaz", lembra Mello. (M.L.P.)

Previna-se no frio

Como evitar gripes e resfriados no inverno

- Evite ambientes fechados e aglomerações para diminuir as chances de contato com os vírus do resfriado
- A melhor forma de combater gripes ou resfriados é fazer repouso e se alimentar de forma equilibrada
- Tente respirar sempre pelo nariz, em vez da boca
- Não exagere no consumo de vitamina C. Além de ser inútil, pode trazer problemas como diarreia e cálculos renais
- Quando há obstrução nasal muito forte, recomenda-se o uso de descongestionantes, mas sempre após consulta médica
- Quando há febre e dor no corpo, aconselha-se tomar Aspirina
- Pessoas com bronquite e asma, no entanto, não devem tomar Aspirina, pois o remédio tem uma substância que bloqueia os broncodilatadores
- Areje a casa. Se há pessoas alérgicas a pó, evite tapetes e cortinas, ou então exponha-os frequentemente ao Sol
- Beber gelado não agrava o resfriado. É o ar frio que pode fazer mal

Infectologistas Paulo Olzon Monteiro da Silva e Celso Mazza