

Encontro discute efeitos da viagem aérea na saúde

Especialistas afirmam que efeitos negativos do vôo são sentidos por todas as pessoas

O efeito negativo e incômodo das viagens aéreas sobre o relógio biológico, o impacto dos vôos sobre as pessoas contaminadas pelo vírus da Aids e até a diarreia do viajante, são alguns dos temas que começaram a ser discutidos, no Rio de Janeiro, por 300 médicos reunidos no I Congresso Brasileiro de Medicina Aeroespacial. Segundo um dos organizadores do encontro, o médico Murilo Oliveira Villela, todas as pessoas são afetadas pelo "jet leg" — o descompasso do relógio

do organismo, quando se faz uma viagem com mudanças do fuso horário.

Um passageiro que embarca em São Paulo, que está a dois mil pés acima do nível do mar e entra num avião pressurizado, vai passar a viagem num ambiente correspondente a oito mil pés, que é a altitude de La Paz. Vai respirar, portanto, um ar muito menos denso. Para contornar esses problemas, ele recomenda evitar bebidas gasosas antes da viagem e o álcool antes e durante o vôo. Isso porque o efeito da bebida alcoólica aumenta à medida em que há menos oxigênio para queimá-lo, o que explica a facilidade de se embriagar a bordo de aviões. É recomendada também comida leve e muito líquido.