

Álcool pode causar gota

Uma dieta equilibrada é essencial para a saúde dos joelhos e dos pés. Essas articulações podem sofrer uma doença chamada gota, decorrente do acúmulo de ácido úrico no organismo. E a área do "dedão" é a mais afetada.

— Excesso de carne vermelha e bebidas alcóolicas aumentam a quantidade de ácido úrico — alerta o ortopedista Théo Cohen.

Ele acha que os problemas dos pés podem prejudicar todo o organismo.

— Os pés são estruturas complexas responsáveis por funções que exigem equilíbrio, movimento, rigidez, força e flexibilidade. Calos, joanetes, esporões e tendinites podem prejudicar a saúde de todo o organismo, provocando má postura, cansaço, além de dores nas pernas e nas costas — acrescenta.

O uso de calçados apertados e a sobrecarga nos pés durante a prática de esportes podem causar uma doença chamada fascite plantar que se caracteriza por uma inflamação da membrana da planta do pé.

Além disso, o atrito contra qualquer parte do pé pode produzir um pedaço de pele dura e amarelada, conhecida como calo. São células grossas e compactas, que, já mortas e sem ter sido eliminadas normalmente, endurecem devido ao uso de calçados apertados.

Os joanetes aparecem quando a articulação incha e se deforma. Também são provocados pelo uso de calçados inadequados. Outras doenças causadas por sapatos e tênis desconfortáveis são bolhas e tendinite.

Para a boa saúde dos pés, médicos lembram que a higiene diária é indispensável para evitar infecções por fungos como, por exemplo, o pé-de-atleta. Essas doenças aparecem principalmente entre os dedos dos pés permanentemente úmidos.