

Frio agrava surtos alérgicos e respiratórios

* 4 JUN 1995

Ar seco e poluído piora casos de inflamações e aumenta os males circulatórios e enfartes

STELLA GALVÃO

O bem-estar geral que as pessoas sentem no frio, se bem agasalhadas, esconde pequenas armadilhas funcionais. Quem é portador crônico de alguma moléstia pode sofrer desconfortos adicionais propiciados pela oscilação para baixo dos termômetros. O ar mais seco, poluído e os ambientes fechados contribuem para tornar o inverno a época propícia para surtos alérgicos e respiratórios. "A saúde em geral sofre muito mais no inverno", diz o médico responsável pelo Pronto-Atendimento da Disciplina de Pneumologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Clystenes Odyr Soares Silva.

A estação dos resfriados, gripes, pneumonias e crises alérgicas das vias respiratórias concentra os surtos gripais que afetam 30% a 40% da população anualmente. O resfriado apresenta coriza abundante e espirro, enquanto a gripe vem acompanhada de febre, tosse com catarro e coriza. A pneumonia, quando o abalo no sistema imunológico provocado pela gripe implica infecção por bactéria, agride o tecido pulmonar e eventualmente os brônquios. Há ainda crises alérgicas frequentes de rinite e asma.

Segundo o médico Daniel Feldman, presidente do Departamento de Reumatologia da Associação Paulista de Medicina, as estruturas musculares e articulares respondem imediatamente à mudança climática. "Não se sabe exatamente porquê quem sofre de artrite reumatóide piora no frio", diz. Acredita-se que o mecanismo da vasoconstrição, no qual os vasos estreitam-se e a circulação sanguínea diminui, cria um mecanismo físico oposto ao do relaxamento. Isso ocorre para evitar a perda de calor.

Além da artrite, sofrem aqueles portadores de osteoartrite, também conhecido como "bico de papagaio", artrose (degeneração das cartilagens entre os ossos) e gota, causada pelo aumento da concentração de ácido úrico no sangue, que sofre influência do maior consumo de bebida alcoólica no período.

Menos exercícios físicos, um comportamento típico do inverno, piora o quadro clínico da osteoporose, doença caracterizada pela perda progressiva de massa óssea. Para contrabalançar, Feldman sugere que esses doentes recorram a alimentos ricos em cálcio.

Há importantes repercussões na circulação do sangue durante o frio. "O coração responde ao trabalho que o organismo faz numa temperatura que oscila de 35,5° C a 37,5° C e qualquer oscilação para mais ou para menos perturba o ritmo cardíaco", afirma o cardiologista José Antonio Ramirez, chefe da equipe médica de coronariopatia do Instituto do Coração (Incor). Com o calibre dos vasos diminuídos, a tendência é de aumento da pressão.

Não é por acaso que o número de enfartes cresce nessa época, segundo o especialista do Incor. Ele se refere a outras repercussões circulatórias: o sangue tende a concentrar-se nas vísceras nobres da região torácica, que precisam manter uma temperatura interna estável, com perda de circulação nas estruturas periféricas.

O médico Antonio Roberto Chacra, professor titular de endocrinologia da Universidade Federal de São

A INFLUÊNCIA DO FRIO NO ORGANISMO

A queda da temperatura altera uma série de funções biológicas, especialmente para alguns portadores de doenças crônicas, mas também pode trazer mais conforto para quem sofre de outros males:

DISTÚRBIOS BENEFICIADOS

- **Obesidade**
gordura atua como protetor natural contra o frio
- **Varizes**
vasos se estreitam (vasoconstrição), facilitando o retorno do sangue
- **Hiper-hidrose**
excesso de sudorese, é neutralizada no frio
- **Hipertireoidismo**
glândula é ativada, mantendo o paciente aquecido
- **Pele oleosa**
'desativação' da glândula sebácea neutraliza oleosidade

OS PREJUDICADOS

- **Alergias**
pessoas sensíveis a germes e alterações ambientais sofrem mais nesse período
- **Doenças do coração**
Em consequência da vasoconstrição, há aumento da pressão arterial e queda na irrigação de sangue para o músculo cardíaco
- **Hipotireoidismo**
diminui o metabolismo a níveis mínimos, produzindo sono e frio
- **Osteoporose**
mais afetada pela queda da atividade
- **Gota**
aumento do consumo de bebida alcoólica aumenta o nível de ácido úrico
- **Artrite reumatóide**
juntas são contraídas por influência da vasoconstrição

Paulo (Unifesp), orienta os diabéticos idosos, que têm problemas circulatórios em decorrência da doença, para agasalhar bem as extremidades, especialmente os pés. "Água quente não é recomendável porque eles têm baixa sensibilidade e podem se queimar sem perceber."

Outra consequência direta da temperatura mais baixa é a queda no metabolismo, que regula o funcionamento do organismo através da glândula tireóide, na região anterior do pescoço. Para manter a temperatura interna na faixa dos 36° C a 37° C, há tendência ao consumo de alimentos mais calóricos, como

chocolates e caldos quentes, que vão produzir energia térmica.

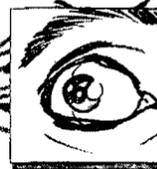
"Essa exigência orgânica leva as pessoas a ganhar peso quase que inevitavelmente", explica. Quem já concentra o chamado "panículo adiposo", uma camada generosa de gordura na região abdominal, é beneficiado por essa espécie de cobertor natural. "O obeso que transpira no verão sente-se muito confortável no inverno", diz o médico.

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Como os órgãos reagem à queda na temperatura



Cabelos
tornam-se mais quebradiços pela queda da atividade da glândula sebácea



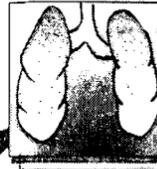
Olhos
a concentração de vírus em ambientes fechados e o ar mais seco e poluído podem irritar os olhos, causando conjuntivite, muito comum em crianças



Tireóide
glândula que regula o metabolismo corporal; tem sua função diminuída, tornando as pessoas mais sonolentas



Coração
cai o ritmo dos batimentos à medida em que a temperatura baixa se estabiliza. O início do frio favorece a taquicardia e o aumento da pressão arterial



Pulmões
O ar mais frio pode desencadear reações alérgicas, como a asma; casos de pneumonia são mais frequentes devido à baixa resistência provocada pela gripe



Vias aéreas superiores
porta de entrada para microrganismos infecciosos; no frio, a concentração de pessoas em ambientes fechados propicia processos gripais



Aparelho digestivo
crianças, especialmente, podem sofrer infecção intestinal em consequência da contaminação pelo vírus da gripe



Função renal
a queda na transpiração repercute nos rins, que filtram mais líquido e, desse modo, fazem a pessoa urinar mais frequentemente, inclusive à noite



Pele
resseca, racha e descama mais facilmente, pela diminuição da função das glândulas sudoríparas e sebáceas. Podem surgir eczemas e coceiras



Musculatura e articulações
o estreitamento dos vasos leva à contração muscular provocando dores pelo corpo; a falta de movimentos no frio piora esses sintomas



Sistema circulatório
o sangue corre mais lentamente e concentra-se nos órgãos mais importantes. Isso significa menos sangue circulando nas estruturas periféricas (dedos, pernas)



ArtEstado/Klebs Jr. e Vera

MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES SÃO LOCAIS MAIS SENSÍVEIS

O tempo frio traz problemas sérios para quem sofre de hipotireoidismo, quando a tireóide funciona precariamente. "Quem sofre dessa doença e desconhece pode até mesmo entrar em coma no frio", diz Chacra.

Abigail Cassiano, aposentada de 72 anos, passou por maus pedaços em 93 quando os sintomas de hipotireoidismo apareceram sem que ele sequer suspeitasse da causa. Ele sentia sono e

frio em excesso por mais que dormisse e se agasalhasse. "Quando comecei a dormir em pé me dei conta que aquilo só podia ser doença", conta. Entre os médicos que procurou, a maioria clínicos, Cassiano ouviu o seguinte conselho: "tudo o que você precisa é de um cobertor". Um endocrinologista finalmente pediu um exame de sangue que comprovou o distúrbio da tireóide. Cassiano foi medicado e controla o problema mas, também cardíaco, sofre no inverno. "Tenho insuficiência cardíaca e nessa época tomo remédio para regular o ritmo de pulsação", diz.