

Outono é a pior estação para os que sofrem de asma

Problema se agrava com as mudanças bruscas de temperatura e a não dispersão dos gases poluentes, da poeira e dos muitos inimigos irritantes do aparelho respiratório de 10% de brasileiros

MARTHA SAN JUAN FRANÇA

Quem sofre de asma sabe: o outono, com a sua sucessão de dias frios e quentes, é o sinal para o início dos acessos, agravados pela inversão térmica, que dificulta a dispersão da poeira, dos gases poluentes e do que mais houver no ar que pode detonar uma crise. O resultado é uma desafiada sinfonia de tosse seca e chiados no peito partilhada por 10% dos brasileiros. Para quem gosta de estatística, os especialistas que se reuniram no ano passado em Fortaleza, para estabelecer um consenso sobre o tratamento da doença no País, calculam que uma em cada dez crianças levadas aos prontos-socorros paulistanos sofre de asma, ou bronquite asmática, como gostam de corrigir os médicos.

Além de concordar sobre a justiça dos termos e o diagnóstico da doença, os especialistas não costumam falar em uníssono quando se referem à bronquite asmática. É natural. Muito pouco se sabe sobre a doença e sua manifestação nas vias aéreas, que engloba o nariz, seios faciais, faringe, traquéia, brônquios e bronquíolos. Para começar, a asma e suas primas, rinite,

bronquite, sinusite, se originam no comportamento anormal das células encarregadas de defender o organismo de seus inimigos. Segundo o alergista Júlio Croce, atual presidente da Associação Internacional de Asmologia, "o indivíduo não nasce com o problema, mas o adquire com o tempo". Ou seja, embora a doença tenha origem na herança genética do paciente, não está estabelecido nos genes o nome do inimigo com que ele cismará ao longo de sua vida.

O que ele herdará, diz o alergista, será a predisposição para atacar um invasor que, no avô, pode ser o bolor do armário e, no neto, as 'caspas' dos animais, confundida com o pêlo. Avô e neto têm em comum, portanto, a produção exagerada de um tipo especial de anticorpo chamado imunoglobulina E (IgE). Croce compara a situação do asmático à de um recipiente de água. Com o tempo, o recipiente vai se enchendo até transbordar.

O transbordamento, traduzido no organismo, é a contração da musculatura dos brônquios e o aumento do catarro, o que resulta em tosse e falta de ar. "Nesta época, as crises podem se complicar", explica o médico, cujo consultório se enche de pequenos pacientes.

PACIENTES SE TORNAM ALÉRGICOS COM O TEMPO

Lista de provocadores é extensa

As pessoas hiper-sensíveis podem começar a agir. Em vez de portas e janelas fechadas, montanhas de cobertores, agasalhos e chás quentes, o remédio é declarar guerra ao pó e ao bolor escondidos nas roupas que ficaram guardadas durante muito tempo no armário. Aliás, para desespero das donas de casa que vivem passando o dedo nos móveis para ver se estão limpos, há mais pó dentro de casa do que fora. E onde há pó, proliferam os ácaros, responsáveis pela maioria dos casos de asma em países quentes e relativamente úmidos, como o Brasil.

Esses bichinhos de nome complicado, como os Dermatophagoides pteromyssimus e os Blomia tropicalis, têm um prato predileto no cardápio: os cerca de 50 milhões de fragmentos de pele que se desprendem de um corpo humano todos os dias e que vão parar nos tapetes, nos lençóis da cama e nas cortinas. Além deles, outros inimigos ferrenhos dos asmáticos são os fungos, infelizmente, difíceis de identificar. Depois de um ano de pesquisa, técnicos da Cetesb e o alergista Júlio Croce con-

seguiram diferenciar 42 fungos frequentes no ar de São Paulo.

Mas a lista dos alérgenos não pára por aí. Ao contrário, aumenta junto com os perfumes, inseticidas, produtos de limpeza e remédios que são lançados no mercado. Segundo Croce, cresce a porcentagem de asmáticos que, por ironia, têm aversão a remédios anti-inflamatórios receitados para problemas respiratórios. Sem contar aqueles que não suportam certos alimentos, como trigo, clara de ovo e leite de vaca.

Há quem considere os pêlos de animais, como gato e cachorro, insuportáveis. De fato, os pêlos destes e de outros animais servem como ninhos de partículas de poeira, misturadas a pedacinhos do epitélio que formam as 'caspas' desses animais. No caso do gato, essa poeira é acrescida pela saliva e urina seca. Algumas gramineas, também podem fazer mal. Nos países frios, o principal causador da asma é o pólen — chamado de febre do feno.

Entre as crianças muito pequenas, 90% dos casos são provocados por infecções viróticas e desaparecem com o tempo.

Tratamentos existem, mas cura é difícil

Quase sem poder respirar, o asmático procura o médico. "Durante a crise, o paciente deve seguir a prescrição de drogas broncodilatadoras", ensina o pneumologista Miguel Bogossian, professor da Escola Paulista de Medicina. Ele não faz nenhuma restrição aos sprays — as chamadas bombinhas. "Na verdade, são mais eficientes, porque o remédio vai direto aos pulmões", avisa. "O paciente não sofre com os efeitos colaterais."

Para prevenir as crises, os remédios mais indicados são os corticóides, que diminuem o processo inflamatório porque formam uma espécie de cortina em torno das células atacadas e diminuem o processo inflamatório. Na forma de spray, eles têm menos efeitos colaterais pois agem diretamente nos brônquios.

Segundo o alergista Júlio Croce, a fisioterapia respiratória é recomendada para asmáticos e pessoas com rinite alérgica, pois ajuda a respirar melhor, tornando mais fluida a secreção dos brônquios. O alergista

acredita que a natação também faz bem, mas só para quem sabe nadar direito. "A natação vale para encher e esvaziar os pulmões", explica. "As crianças e adultos que não fazem o exercício respiratório não terão nenhuma melhora." Por isso, Croce não recomenda o esporte para crianças menores de 5 ou 6 anos.

Mas como se curar da asma de uma vez por todas? Os médicos só conhecem uma maneira: livrando-se do agente causador, nem sempre fácil de identificar. Os médicos vasculham toda a vida dos pacientes para apontar esses atacantes. Mesmo assim, não podem evitar que os asmáticos respirem substâncias tóxicas, particuladas ou poeira. Nesses casos, a solução, segundo alguns alergistas, é aumentar a tolerância do organismo às substâncias inimigas. O especialista Júlio Croce receita extratos contra póis e fungos para seus pacientes. "O tratamento é longo", avisa. "Demora pelo menos três anos para ter resultado satisfatório."

VACINAS DEMORAM PARÁ TER RESULTADO

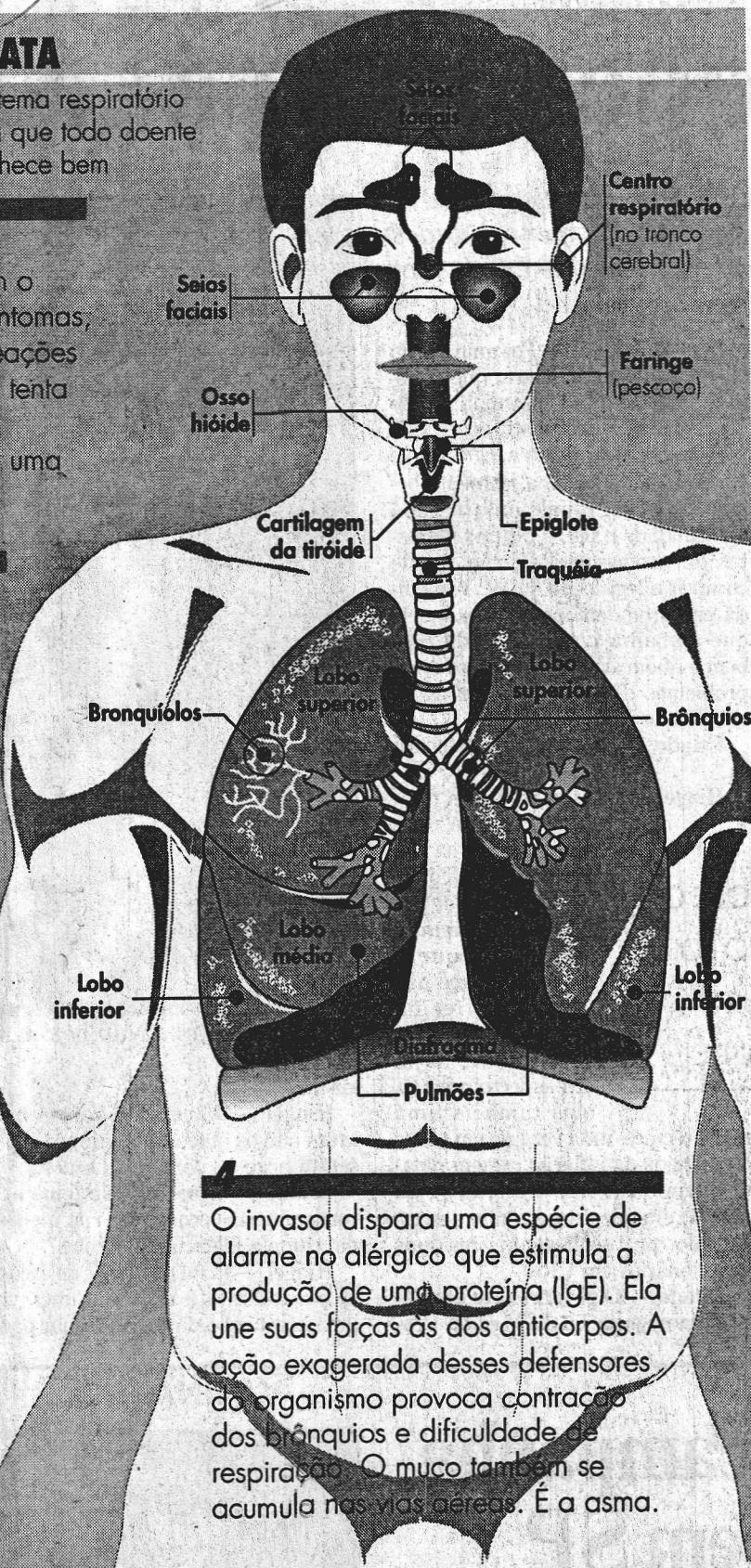
EFEITO CASCATA

Um agente provocador no sistema respiratório detona uma reação em cadeia que todo doente que sofre de asma conhece bem

A rinite, a sinusite, a bronquite asmática e outras doenças com o sufixo "ite" são inflamações. Sintomas, como dor, coriza, febre, são reações do próprio organismo, quando tenta se recuperar de uma infecção provocada por um vírus ou por uma substância tóxica

Antes de alcançar as células pulmonares, o ar percorre as vias aéreas - nariz, seios faciais, faringe, traquéia, brônquios e bronquíolos - que servem como filtros. As vias aéreas são revestidas de cílios e muco que normalmente aprisionam e expulsam os microrganismos.

Quando a temperatura esfria de repente, esses filtros trabalham mais devagar, abrindo a guarda para a entrada de invasores. Por onde passam, eles provocam estragos. O sistema imunológico se encarrega de combatê-los. Mas no caso das pessoas alérgicas, ele age com um ímpeto acima do normal.



Cigarros precisam ser evitados

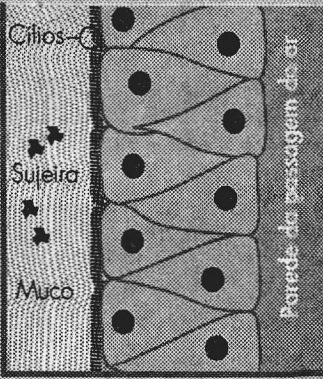
O pneumologista Miguel Bogossian, da Escola Paulista de Medicina, elegeu o cigarro como inimigo número 1 dos pacientes. Ele calcula que 90% dos casos de bronquite crônica entre os adultos estão associados ao tabagismo e começam a aparecer entre a quinta e a sexta década de vida. "A origem da asma brônquica costuma ser alérgica", afirma o especialista. "Mas ela pode fazer mais mal no fumante, pois os elementos inalados através do cigarro, como os particulados e gases, causam irritação na mucosa das vias aéreas e destruição dos cílios."

Normalmente, o muco e os cílios das vias aéreas, que funcionam como uma espécie de condicionador de ar, expulsam os microrganismos intrometidos. As partículas vão ficando coladas nas paredes desses órgãos, à medida em que o ar passa pelo nariz, seios faciais, faringe, traquéia, brônquios e bronquíolos. Quem aos poucos vai expulsando esses invasores são os cílios que realizam um movimento semelhante ao dos trigais frente ao vento.

Os batimentos ciliares vão deslocando o muco e o que estiver

ARMADILHA DE IMPUREZAS

Como um trigal que se agita ao vento, os cílios das vias aéreas se movem para frente e para trás. Nesse movimento, expulsam as impurezas do ar



boiando nele em direção da garganta, onde é engolido, ou até o nariz, para ser assoado. Essas manobras ciliares não são alteradas nos dias frios ou quando o tempo está ensolarado. Mas essas estruturas não suportam a temperatura oscilando de um lado para o outro como acontece nos meses de outono em São Paulo. Em protesto, se movimentam em câmara lenta. Não é raro, nessas ocasiões,

que os cílios não cumpram o seu papel de guarda de alfândega e deixem passar microrganismos que vão ativar os ataques alérgicos. É também por causa disso que gripes e resfriados aparecem com frequência no outono.

Sem proteção — Além desse problema, lembra o pneumologista Bogossian, voltando ao seu assunto favorito, o tabaco costuma paralisar os cílios. Pior, eles não resistem a muitas tragadas e, por isso, as vias aéreas dos fumantes são mais carecas do que a dos não-fumantes. Para completar, o muco não é capaz de reter a grande quantidade de partículas presentes no cigarro.

A poluição e o cigarro também costumam estimular a fabricação das células calciformes, produtoras do muco. É um círculo vicioso: o excesso de muco e a má vontade dos cílios levam ao aprisionamento de mais microrganismos nas vias aéreas. O acúmulo de inimigos alerta o batalhão de células de defesa do organismo que, no indivíduo alérgico, exagera na dose de proteção. Sensibilizados pelo ataque, os brônquios fecham a entrada do ar.

IDEIAS EMPOEIRADAS



1. Quem mora no campo não tem asma.
Pode ter, sim. Muitos fatores desencadeiam o ataque, entre eles o pólen das gramineas, fungos em árvores e plantas - como o cafeeiro e a cana-de-açúcar.



2. Gripe mal curada pode levar à asma.
Não. Como o nariz de quem sofre de rinite está sempre escorrendo, o problema é confundido com uma gripe que custa a passar. Às vezes, a reação provocada pela rinite no nariz chega aos pulmões e irrita os brônquios, dando origem à asma.



3. O melhor remédio para a asma é a natação.
A natação é um bom exercício respiratório para quem sabe nadar. Mas a criança muito pequena não tem coordenação motora suficiente para encher e esvaziar o pulmão. O chamado nado "cachorrinho" não ajuda a evitar a asma.



4. Asma não tem cura.
Pode ter sim, mas é difícil. É preciso descobrir qual a substância a que o indivíduo é alérgico e manter-se longe dela. As crianças costumam ter o problema desencadeado por algum vírus e, com o tempo, não sentem mais nada.



5. As inalações ajudam a combater a asma.
Os sprays com remédios bronco-dilatadores receitados pelos médicos aliviam as crises. As inalações caseiras servem apenas para aumentar a umidade nasal, tornando o muco mais fluido e portanto fácil de ser assoado.



6. As crises de asma são usadas como chantagem emocional.
O stress e as reações emocionais, por algum motivo, desencadeiam a liberação dos fatores alérgicos. Se este fato é usado pelo alérgico, é outro problema.