

SAÚDE

Água

Remédio simples que ajuda a evitar o câncer de bexiga

Eduarda Sahlit e Maria Vitória
Da equipe do Correio, com AP e AFP

Que beber grandes quantidades de líquido faz bem à saúde não é novidade. Os benefícios dessa prática, no entanto, podem ser muito maiores do que se pensava. Pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Harvard (Massachusetts, Estados Unidos) revelaram esta semana que ingerir muita água, assim como outros líquidos, reduz significativamente o risco de desenvolver câncer de bexiga.

O estudo, publicado na edição de quinta-feira do *New England Journal of Medicine*, teve como base pesquisas anteriores com animais que demonstraram serem as chances de sofrer um tumor na bexiga inversamente proporcionais a uma grande atividade urinária. Os cientistas acompanharam a evolução de 47.909 voluntários por dez anos.

Os resultados foram surpreendentes. As pessoas que, nesse período, beberam seis copos de um líquido qualquer (água, leite, sucos, refrigerantes e até mesmo cerveja) apresentaram 50% menos risco de desenvolver câncer de bexiga em comparação com aquelas que beberam apenas um copo.

A partir daí, segundo os cientistas, o risco passou a diminuir progressivamente conforme quantidades maiores de líquidos eram ingeridas. Assim, os voluntários que beberam 12 copos por dia mostraram, ao final do estudo, 50% menos probabilidade de serem vítimas do câncer em relação aos que beberam seis copos.

O copo usado como referência para a pesquisa foi o de 250 mililitros (igual ao copo de requeijão). Seis copos equivalem a 1,5 litro e 12 copos a três litros.

“É a forma mais simples de prevenir um câncer que já conheci”, afirmou Peter Ross, bioquímico do Centro de Pesquisa do Câncer da Universidade do Sul da Califórnia, em Los Angeles, e co-autor de um artigo sobre o assunto publicado na mesma edição do *New England Journal of Medicine*.

TOXINAS

Ainda não está claro por que a absorção de líquidos previne a desenvolvimento da doença, mas segundo explicação dos pesquisadores a água diluiria e limitaria o contato direto de substâncias cancerígenas com as paredes da bexiga. “Aparentemente as substâncias tóxicas são ‘lavadas’ da bexiga”, disse Dominique Michaud, chefe da equipe de estudo na Universidade de Harvard.

Até hoje, os únicos fatores de risco que haviam sido estudados e comprovados para o câncer de bexiga eram o fumo e o contato com certos produtos químicos. O tabaco au-



“Sabemos que o cigarro e alguns produtos tóxicos provocam lesões na bexiga. A água diminui os efeitos dessas irritações”

Luciano Carvalho,
urologista do Hospital de Base de Brasília

menta a quantidade de substâncias cancerígenas na urina e pesquisas mostram que quem fuma tem quatro vezes mais chances de desenvolver a doença. O novo estudo, no entanto, é o primeiro a demonstrar uma relação clara entre o aumento do consumo de líquidos e a redução do risco de câncer na bexiga.

Além disso, os pesquisadores norte-americanos vão de encontro a outros estudos feitos no passado segundo os quais um maior consumo de café e bebidas alcoólicas poderia aumentar a possibilidade de desenvolver a doença. “Nosso es-

tudo comprovou que mesmo esses líquidos podem ser benéficos”, disse Michaud. “Entretanto, eles têm outros efeitos colaterais que devem ser evitados. Como alguns sucos, por exemplo, que são altamente calóricos. O melhor mesmo é beber muita água”.

Estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que todo ano 310 mil novos casos de câncer de bexiga são registrados no mundo. A doença atinge quatro vezes mais homens do que mulheres. Alguns cientistas acreditam que isso aconteça porque até pouco

tempo atrás a grande maioria dos fumantes era do sexo masculino.

CONFIRMAÇÃO

O urologista Luciano Carvalho, médico do Hospital de Base de Brasília (HBB), afirma que as conclusões dos médicos de Harvard apenas confirmam as várias linhas de pesquisas que relacionam o consumo adequado de água à prevenção de doenças do aparelho urinário, desde um simples cálculo renal até o câncer de bexiga.

Ele explica que a ingestão de líquidos impede a irritação do aparelho urinário. “Sabemos que algu-

mas substâncias, como o cigarro e produtos tóxicos inalados por operários, provocam lesões nas paredes da bexiga. O consumo adequado de água pode diminuir os efeitos dessas irritações”, afirma o urologista.

Segundo Luciano Carvalho, o consumo ideal de água é variável de pessoa para pessoa e até mesmo de região para região. “O ideal é uma pessoa beber de dois a três litros de líquidos por dia. No Norte da Europa, por exemplo, a quantidade diária adequada de líquido que uma pessoa deve consumir não é a mesma de uma pessoa que mora em re-

PARA SABER MAIS

O QUE É A DOENÇA

Essa forma de câncer atinge a bexiga, um órgão localizado na parte baixa do abdômen onde a urina fica armazenada. A urina chega à bexiga por dois tubos, chamados ureteres, que saem dos rins. Uma vez na bexiga, ela deixa o organismo por outro canal chamado uretra.

Os sintomas do câncer de bexiga incluem sangue na urina e dor ao urinar. É comum também sentir uma vontade permanente de urinar, sem que necessariamente haja urina para ser eliminada do organismo.

O câncer de bexiga pode ser detectado por meio de exame da urina ou por um teste feito com um tubo que é introduzido pela vagina ou pelo reto. Um exame especial de raio-x chamado pielograma intravenoso (PIV) também detecta a doença. Nesse exame, um pigmento específico é utilizado para tornar a bexiga mais fácil de ser vista em fotografias de raio-x.

Alguns médicos usam, ainda, um cistoscópio, tubo fino que permite observar diretamente o interior da bexiga e que é introduzido pelo canal da uretra. Caso seja detectada alguma anormalidade no tecido do órgão, uma biópsia também pode ser feita.

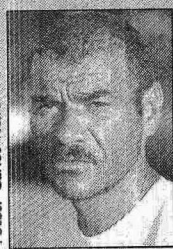
O tratamento mais comum para a doença é a cirurgia. Radioterapia, quimioterapia e terapia biológica são outras alternativas. Além desses, um novo tratamento conhecido como terapia fotodinâmica está em fase de testes nos Estados Unidos.

giões mais secas e quentes, como Brasília. O certo é que uma pessoa elimine diariamente dois litros de urina para evitar o surgimento de cálculos renais”, afirma.

O médico alerta os brasileiros sobre a necessidade de ingerir líquidos, principalmente no período de seca que vem por aí. “Infelizmente, não temos estatísticas sobre doenças renais no Distrito Federal, mas nessa época do ano o atendimento de pessoas com cólicas e cálculos renais nos hospitais públicos registra um aumento de 30%”, informa Luciano Carvalho.

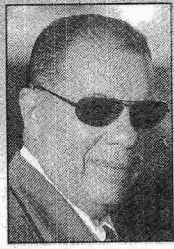
NA BOCA DO POVO Quantos copos de água você toma por dia?

JOAQUIM R. DOS SANTOS
38 anos, lavador de carros



■ Só tomo um copo de água por dia, geralmente à noite, quando chego em casa. Compenso tomando muito suco e cerveja, é claro. Sinto falta de água, mas não há bebedouros disponíveis nos estacionamentos. Já tenho problemas de saúde por causa disso. Há cinco anos sinto cólicas renais. Fazer o quê. Preciso trabalhar.

MILTON MARCOLINO
58 anos, advogado



■ Não tenho problemas renais, mas por orientação médica consumo um litro e meio de água por dia. Depois que passei a seguir o conselho, estou mais saudável, minha pele melhorou, está hidratada. O médico pediu que eu tomasse em média dois litros de água todos os dias, mas nem sempre tenho tempo.

ANDERSON MOREIRA
28 anos, policial militar



■ Eu pratico esporte regularmente e por isso tomo um litro e meio de água todos os dias. Bebo isso diariamente desde os 16 anos, quando comecei a praticar atletismo e por ordem do treinador. No começo, não gostava muito. Mesmo quando estou em serviço na rua, sempre procuro tomar água.

MARGARETH MENDONÇA
41 anos, empresária



■ Bebo pouca água, uns cinco copos por dia. Quando estou muito ocupada, bebo menos. Deveria beber mais água, mas nem sempre lembro por causa do correr. A água faz bem para o organismo e até combate a celulite. Graças a Deus nunca tive problemas de saúde por não consumir muita água.

EDNA MARIA A. DA CUNHA
32 anos, funcionária pública



■ Não gosto de tomar água e bebo somente de três a quatro copos. Há dias que só bebo durante o almoço e à noite. Também não consumo outros líquidos. Esporadicamente, bebo um copo de suco. Sei que deveria tomar mais água, mas não consigo. Sinto enjões quando vou beber água. As vezes sinto falta.

JOÃO DE CLASSE SILVA
53 anos, taxista



■ Há seis anos tive uma infecção renal e a partir de então passei a consumir uns dois litros de água por dia. É um hábito quase religioso para mim. Passo o dia rodando no táxi, mas sempre levo minhas garrafas. Congelo várias e guardo no carro. Sempre tenho água boa, filtrada.