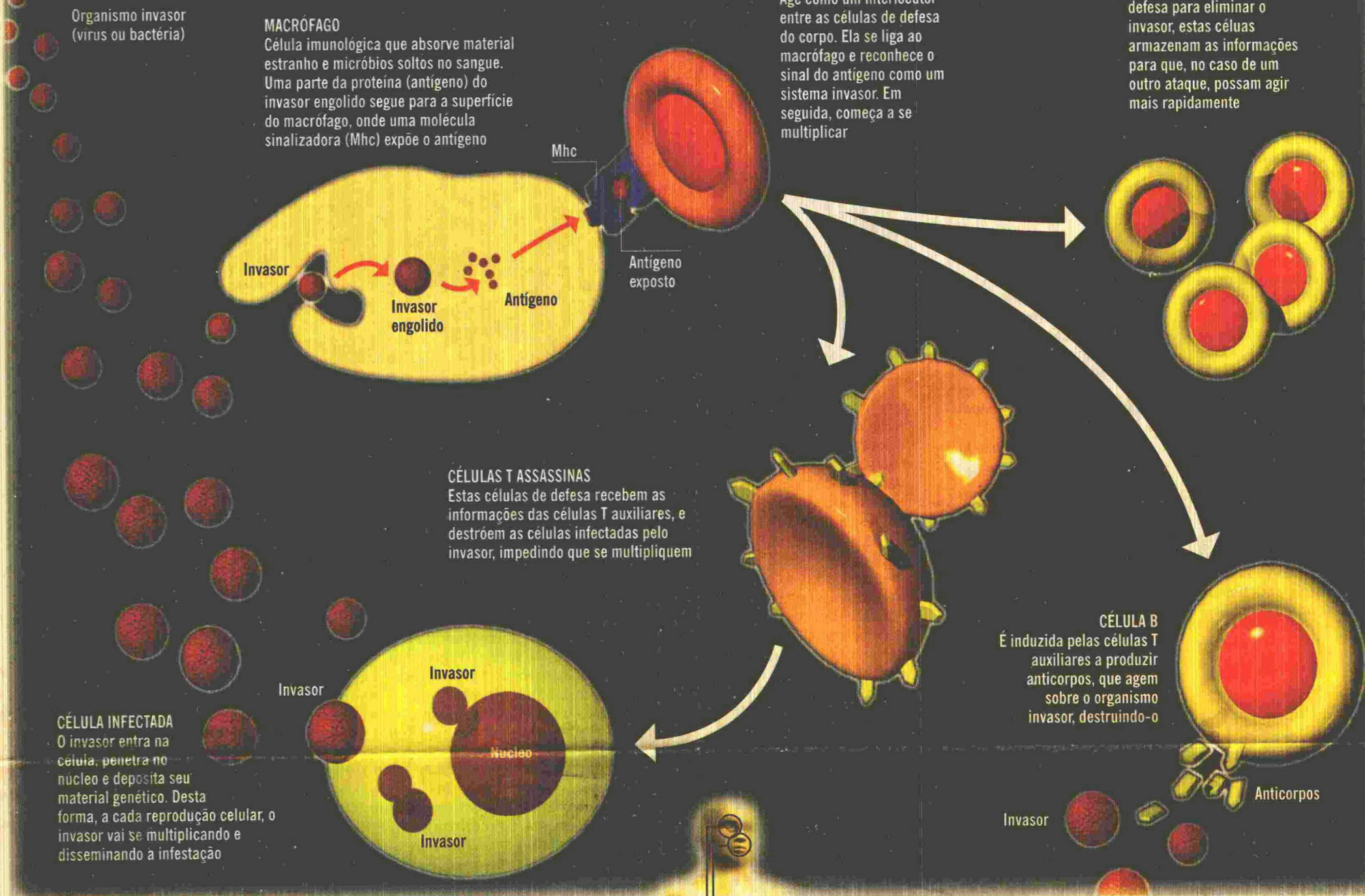


Calma, a melhor defesa

Médicos ensinam como reforçar o organismo contra ataques de vírus e bactérias

Editoria de Arte/Alvarus

AS DEFESAS DENTRO DO CORPO



OS PRIMEIROS COMBATES

LÁGRIMA

Os microorganismos são expelidos pela lágrima ou destruídos por uma enzima presente nela

NARIZ

Os pêlos no interior do nariz retêm os microorganismos do ar, que podem ser destruídos pela secreção ou expelidos pelo espirro

SALIVA

Sua enzima destrói organismos que entram pela boca

PELE

O suor e a cobertura gordurosa agem como protetores

GENITAIS

As bactérias na uretra destroem os agentes externos. Na mulher a proteção é feita pelo muco vaginal

ESTÔMAGO E INTESTINOS

Os ácidos do estômago e as bactérias intestinais ajudam a combater os invasores

PULMÕES

A secreção pulmonar envolve os microorganismos que são expelidos pela tosse

Antônio Marinho

Depois que as ameaças de ataques terroristas transformaram bactérias e vírus em figuras de pesadelo para milhões de pessoas, a melhor solução para controlar o pânico é fortalecer o sistema imunológico. Segundo médicos, a receita é simples. Basta controlar o estresse, fazer dieta saudável, tomar as vacinas disponíveis e evitar a automedicação, principalmente com antibióticos.

A médica Jane Corona, especialista em nutrologia e autora de "Fadiga crônica" (DP&A Editora), ensina que o primeiro passo para reforçar as defesas do organismo é prevenir o estresse. O clima de medo e a sensação de insegurança pioram a situação. Além de debilitar o sistema imune, levam à hipertensão arterial e à depressão.

— Hormônios como o cortisol, liberados sob estresse, alteram a resposta do sistema imunológico. Ele contribui para depressão, retenção de líquidos, pressão alta, úlcera e alteração da função intestinal. Até o esvaziamento do estômago torna-se lento — diz Jane.

Vitaminas são importantes aliados

• O estresse sob controle é apenas uma das armas contra as ameaças de terror biológico. Jane explica que a alimentação balanceada aumenta a barreira de proteção contra germes nocivos. E recomenda, por exemplo, maior consumo de lactobacilos, encontrados em produtos como iogurtes.

Os lactobacilos produzem um antibiótico natural, a acidofilina. Ela tem ação antimicrobiana contra germes que podem estar em alimentos. Outro tijolo importante para a barreira imunológica são as vitaminas do grupo B, que desintoxicam o fígado.

A piridoxina ou B6, por exemplo, melhora a imunidade celular. Suas principais fontes são carnes e grãos integrais. Já os idosos tendem a sofrer deficiência de B12. Isso pode causar fraqueza muscular, fadiga e até depressão. Essa vitamina é encontrada em peixes, laticínios, miúdos, ovos e carnes.

Jane lembra outros nutrientes essenciais para o sistema imune, como os suplementos de glutatona (substância semelhante a um aminoácido, produzida pelo fígado) e o selênio, que com o zinco fortalecem as células.

— A deficiência de selênio pode predispor à infecção por cândida, fungo normalmente encontrado no organismo — alerta Jane.

Proteínas ajudam a fortalecer defesas

• As melhores fontes de selênio são brócolis, couve, aipo, pepino, cebola, alho, grãos, peixes e miúdos. Já o zinco, essencial para as enzimas e os hormônios, é facil-

mente encontrado nos produtos integrais, nos frutos do mar e nas carnes. Não se deve esquecer da cisteína, que protege contra toxinas, e está presente em ovos, carnes, laticínios e cereais. Jane receita ainda ervas, como chá verde e equinácea.

— O chá verde é rico em catequinas, potente antioxidante. Já a equinácea aumenta a ação dos linfócitos, células de defesa, e regenera tecidos — diz a médica.

Também a receita do imunologista Mário Geller para fortalecer as defesas do organismo inclui exercícios físicos, controle do estresse e dieta balanceada:

— As pessoas comem pouco e gastam muito, inclusive nas classes mais favorecidas. A dieta para fortalecer o sistema imunológico deve ser rica em proteínas. Os anticorpos são proteínas.

Ele alerta ainda para o perigo da exposição excessiva ao sol.

— Esse hábito destrói as células de Langerhans presentes na pele e que atuam como barreira de proteção — afirma Geller.

Segundo Geller, um das maiores

ameaças do terrorismo biológico seria um ataque com o vírus da varíola, que está praticamente extinta no mundo.

— Ao contrário do antraz, a varíola é altamente contagiosa. Hoje já não se faz vacinação e nem existe estoque para prevenir uma possível epidemia, mas acho que as pessoas não precisam se preocupar — diz Geller.

O medo do bioterrorismo está em toda parte. Nos Estados Unidos, algumas pessoas já começam a estocar antibióticos para prevenir a contaminação com a bactéria antraz. Mas os médicos dizem que isso é um erro.

— O uso errado ou o excesso de antibióticos podem tornar os germes resistentes — alerta o infectologista Edmilson Migowski.

A médica Jane Corona diz que o uso constante de antibióticos elimina bactérias que causam doenças, mas também todas que vivem na pele, na boca e no intestino, que atuam nas defesas naturais:

— Quando os antibióticos são usados para matar as bactérias, permitem que as mais resistentes proliferem. Por exemplo, problemas intestinais pioram após o tratamento com essa droga.

Antibióticos fortalecem fungos

• Segundo Jane, quem mais gosta de antibióticos são os fungos. Quando se eliminam as bactérias intestinais, eles ficam livres para se reproduzir. Um desses fungos é a *Candida albicans*, que normalmente habita o intestino em harmonia com a flora bacteriana. Ele também é encontrado na vagina.

Quando há enfraquecimento do sistema imunológico ou a pessoa precisa de antibióticos, eles proliferam. As queixas gastrointestinais pioram e a pessoa se alimenta mal, prejudicando ainda mais as defesas naturais. ■

AS VACINAS INDICADAS PARA MAIOR PROTEÇÃO

• **DOENÇAS INFANTIS:** Para proteger as crianças é preciso manter atualizada a carteira de vacinação da Sociedade Brasileira de Pediatria e acompanhar as vacinas do programa nacional de imunização. As vacinas contra hepatite A e contra varicela (catapora) são opcionais, mas o infectologista Edmilson Migowski, da UFRJ, diz que são importantes. A transmissão da hepatite A ocorre pela água e por alimentos contaminados. Adultos também podem tomar.

• **HEPATITE B:** É causada por um vírus transmitido pelo sangue contaminado, por drogas injetáveis e relação sexual. O período de incubação varia de dois a seis meses. No Rio, a vacina foi incluída no calendário para jovens até 19 anos. É aplicada em três doses.

• **GRIPE:** Atua contra o vírus da Influenza e protege cerca de 80% dos vacinados. Deve ser atualizada anualmente.

• **PNEUMONIA:** É indicada para crianças ou adultos mais vulneráveis a doenças como asma, cardiopatias, diabetes ou doenças que comprometam o sistema imunológico.

• **DNA:** Médicos americanos estão testando vacinas com pedaços de DNA, mais eficazes. Elas podem neutralizar genes causadores de doenças e estimular os capazes de defender o organismo.