

Saúde
036
Reportagem 0018

-28-29

TESTE

Profissionais da área médica avaliam, a pedido do Correio, 30 máximas repetidas como verdade pelo povo, como a que diz que adoçante pode causar câncer. Responda o questionário e confira aquilo que não passa de mito

Ciência X Crença

Daniela Guima e Maria Vitória
Da equipe do Correio

Desde cedo, ouvimos crenças herdadas de muitas e muitas gerações. Pode ser a predileção por um time de futebol, por uma religião, lendas mágicas ou ditados antigos. Quando o assunto é saúde, a imaginação também voa longe e ninguém ousa passar por cima dos sagrados conselhos que a vovó insistia em repetir. Prova disso são aquelas pessoas que nunca comeram nem jamais irão se atrever a comer manga com leite. Reza a lenda que a combinação pode ser fatal. Será?

A reportagem do Correio reuniu 30 máximas, mais antigas ou mais recentes, sobre variados temas da saúde para que os leitores testem seus conhecimentos. Afinal, o que dizem os especialistas sobre os mitos que andam na boca do povo? A seguir, responda se as afirmações abaixo são mitos (M) ou verdades (V). Então aproveite para conferir as respostas e os comentários de 16 profissionais consultados. Boa sorte.



VERDADE

VOCÊ CONHECE SUA SAÚDE?

1. () Comer muita fibra faz bem à digestão.
2. () Adoçante, panela de alumínio e desodorante provocam câncer.
3. () Homens também sofrem com baixas hormonais.
4. () A causa da obesidade é sempre hormonal.
5. () Não se deve tomar banho depois de uma refeição pesada.
6. () Mau-humor e ansiedade são doenças.
7. () Alimento diet é a mesma coisa que alimento light.
8. () Comer manga com leite causa indigestão e faz mal à saúde.
9. () Pintas e sinais podem virar câncer.
10. () Lavar a cabeça todos os dias apodrece a raiz dos cabelos e causa queda.
11. () Pessoas de pele negra não desenvolvem câncer de pele.
12. () Homens não sofrem de câncer de mama.
13. () Alicates de unha e equipamentos perfurantes podem causar Hepatite C.
14. () Água de coco é um santo remédio.
15. () O espinafre é uma das melhores fontes de ferro para o organismo humano.
16. () Alimentos integrais, como arroz e pão, têm menos calorias que os normais.
17. () Medicamentos naturais provocam efeitos colaterais.
18. () Um copo de bebida alcoólica ajuda a combater a ressaca.
19. () O estresse é sempre ruim.
20. () Leite combate gastrite.
21. () Chocolate vicia.
22. () Margarina é melhor do que manteiga.
23. () Chupetas e mamadeiras fazem bem à saúde do bebê.
24. () Antidepressivos causam dependência.
25. () Ovo aumenta o colesterol.
26. () Alergia tem cura.
27. () Natação cura asma.
28. () Arrancar um fio de cabelo branco faz nascerem dois no lugar.
29. () Pele oleosa envelhece menos.
30. () Quanto mais exercício físico, melhor.



MITO

RESPOSTA 1

Comer muita fibra faz bem à digestão.

MITO.

O gastroenterologista Flávio Ejima explica que o consumo de alimentos ricos em fibras tem uma função importante no aparelho digestivo, controlando os movimentos peristálticos do intestino e facilitando a digestão. Mas como todos os excessos, também apresenta riscos. Se você come muita fibra e não toma bastante líquido, a digestão fica mais vagarosa. Fibras, em geral, fazem muito bem. Mas nunca deixe a água de lado.

RESPOSTA 2

Adoçante, panela de alumínio e desodorante provocam câncer.

MITO.

Essa é uma crendice do século 21, alimentada pelos e-mails divulgados pela Internet, alguns deles anônimos. O oncologista Eduardo Johnson afirma que nenhum estudo científico comprovou até agora que esses três produtos provocam tumores malignos. “São apenas boatos”, diz Johnson. Ele cita como exemplo o caso da sacarina, durante 20 anos apontada como uma substância cancerígena. Pesquisadores americanos concluíram que os tumores em ratos, provocados pela sacarina, crescem devido a mecanismos que não são relevantes para as condições humanas. Por isso, a sacarina foi retirada da lista de substâncias cancerígenas que é publicada todos os anos pelo Instituto Nacional do Ambiente e Ciências da Saúde dos Estados Unidos.

RESPOSTA 3

Homens também sofrem com baixas hormonais.

VERDADE.

O que ocorre com os homens é que, a partir dos 40 anos, eles apresentam uma queda de 1% ao ano dos níveis de testosterona. Mas nada a ver com a andropausa, a tal menopausa masculina. “Isso é uma bobagem. A andropausa significa o fim de hormônios sexuais masculinos, o que de fato nunca acontece. Há apenas uma baixa na

sua produção, mas sem provocar transformações no organismo”, afirma o urologista Aderivaldo Cabral Dias Filho. Segundo ele, a baixa hormonal também acomete os jovens, causada por problemas como tumores na hipófise ou até mesmo estresse.

RESPOSTA 4

A causa da obesidade é sempre hormonal.

MITO.

A crença de que os obesos apresentam um excesso de tecido gorduroso por causa de desequilíbrios hormonais é falsa. As causas orgânicas endócrinas ocupam, no máximo, cinco por cento do quadro da doença. Os outros 95% se devem a causas externas, como alimentação rica em gorduras e carboidratos e a falta de exercícios físicos. Mas a endocrinologista Rosemary Marlière Létti adverte que o excesso de peso leva ao desequilíbrio do nosso corpo, provocando doenças como diabetes e problemas cardíacos. Pesquisa do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo (Incor), em Itapetininga, cidade do interior paulista, constatou que 20% das crianças obesas apresentam altas taxas de LDL, o mau colesterol, e teriam maior predisposição a infartos e derrames na vida adulta.

RESPOSTA 5

Não se deve tomar banho depois de uma refeição pesada.

MITO.

Depende do tamanho da refeição. Após uma comidinha leve não tem problema. Mas em alguns casos é bom seguir os conselhos da vovó. Depois de uma feijoada, com certeza, o banho vai dificultar a digestão. Isso porque, depois da refeição, o metabolismo fica todo voltado para o processamento do alimento e qualquer tipo de atividade física que consuma mais energia vai desviar parte do fluxo sanguíneo para a musculatura e atrapalhar a digestão. Agora, durante um churrasquinho à beira da piscina, não faz mal nenhum dar um mergulho.

RESPOSTA 6

Mau-humor e ansiedade são doenças.

VERDADE.

A pessoa que sofre anos seguidos de um mau-humor crô-

nico (espécie de depressão profunda e crônica) sofre de uma doença chamada pelos psiquiatras de distímia. É uma doença que não chega a incapacitar a pessoa, mas faz dela um indivíduo isolado, irritado e brigão. A ansiedade, por sua vez, também é uma doença chamada de Transtorno de Ansiedade Generalizado. Mas, em muitos casos, é sintoma de um problema mais complexo — como o Transtorno Obsessivo Compulsivo, depressão ou Síndrome do Pânico. Quando é doença, a pessoa vive num estado de tensão, apreensão, angústia e insatisfação pessoal durante um longo período. “O importante é que essas duas doenças têm tratamento e são curáveis”, fala o presidente da Associação de Psiquiatria de Brasília, Antônio Geraldo.

RESPOSTA 7

Alimento diet é a mesma coisa que alimento light.

MITO.

A endocrinologista Rosemary Marlière Létti explica que esses dois tipos de alimentos são totalmente diferentes. Os alimentos *diet* são aqueles que têm total ausência de algum ingrediente, como açúcar e gordura, por exemplo. São indicados para pessoas que são diabéticas ou apresentam altas taxas de colesterol e triglicerídeos no sangue. Os *light* têm apenas uma redução dos mesmos ingredientes, por volta de 25%. São indicados para quem deseja emagrecer. Ela dá um conselho: compare as informações dos rótulos para saber se determinado produto é realmente o que diz ser.

RESPOSTA 8

Comer manga com leite causa indigestão e faz mal à saúde.

MITO.

Manga com leite não causa indigestão nem faz mal à saúde. Essa crença se perpetuou na história, a partir da escravidão. Os senhores de engenho inventaram o mito para impedir que seus escravos não consumissem as mangas da propriedade nem tomassem o seu leite. “São crendices que vêm de Portugal”, explica o doutor em História pela Universidade de São Paulo (USP), Hernani Maia Costa. Daqueles tempos para cá, esse mito caiu no consenso popular e virou uma crença que permanece até os dias atuais. Portanto, sinta-se à vontade para tomar um suco de manga batido com leite. Não faz mal algum.

RESPOSTA 9

Pintas e sinais podem virar câncer.

VERDADE.

O câncer de pele que se origina de sinais escuros ou pode se assemelhar a pintas e sinais é conhecido por Melanoma Maligno. Se não detectado e tratado, é um dos mais mortais tipos de câncer. “Se detectado e tratado precocemente, pode ser curado em grande parte dos casos”, afirma o dermatologista Francisco Leite. Segundo ele, o paciente deve desconfiar das pintas e sinais que tiverem as seguintes características: 1) formas irregulares; 2) bordas mal-delimitadas; 3) coloração em tons variados de preto ou marrom escuro; 4) diâmetro maior ou igual a 6 milímetros; e 5) evolução suspeita com coceira, dor ou sangramento.



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Agência Nacional de Saúde Suplementar
Diretoria de Gestão

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO AMPLO Nº 006/2002

A AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR - ANS realizará licitação na modalidade de pregão amplo, tipo menor preço, no dia 07 de maio de 2002 às 10:00 horas, cujo objeto é a contratação de empresa especializada para prestação de serviços de locação de veículos automotores, com motoristas para transporte de funcionários em serviço, materiais, documentos e pequenas cargas. A licitação será regida pelo Regulamento de Licitação e Contratação da ANS, aprovado pela Resolução - RDC nº 009 de 18 de fevereiro de 2000 e Lei 8666, de 21 de junho de 1993. O Edital estará à disposição dos interessados a partir do dia 22/04/2002, na Sede da ANS, na Avenida Augusto Severo nº 84, Edifício Barão de Mauá, 10º andar, Glória, Rio de Janeiro/RJ, no horário das 09:00 às 12:00 e 14:30 às 16:00 horas, ou disponível no site da ANS, endereço: <http://www.ans.gov.br>.

SÉRGIO RAMOS JÚNIOR
Gerente Geral de Administração e Finanças



CORREIOS

Ministério das
Comunicações



EMPRESA BRASILEIRA DE CORREIOS E TELÉGRAFOS
DIRETORIA REGIONAL DE BRASÍLIA

CONCURSO PÚBLICO PARA CARGOS DE NÍVEL SUPERIOR, MÉDIO E TÉCNICO

A ECT informa aos inscritos nos concursos públicos para cargos de nível superior (Edital 200/01) e Médio e Técnico (Edital 204/01), que as provas serão realizadas no dia 28/04/2002, no horário matutino para os cargos de nível médio e técnico (08hs com fechamento dos portões às 07:50h - horário de Brasília) e Nível Superior no horário vespertino (14:30h com fechamento dos portões às 14:20h - horário de Brasília). Os candidatos deverão comparecer com 30 minutos de antecedência munidos de original do documento de identidade oficial e caneta esferográfica na cor azul ou preta.

As provas serão realizadas no seguinte local para os inscritos em Brasília/DF: AEUDF - Assoc. Ens. Unif. do D.F. SEP/Sul - Eq 704/904, Cj. A, Asa Sul - Brasília/DF. Todas as informações sobre os concursos estão disponíveis no site www.correios.com.br

RESPOSTA 10

Lavar a cabeça todos os dias apodrece a raiz dos cabelos e causa queda.

MITO.

A lavagem diária não interfere nos bulbos capilares. Os fios que caem durante a lavagem cairiam de qualquer forma, em outro momento, pois já estavam em fase de queda. Na verdade, se os cabelos forem muito oleosos ou se houver dermatite seborréica (caspa) é recomendado lavar os cabelos todos os dias. Mas segundo o dermatologista Francisco Leite, é importante tomar alguns cuidados: 1) a temperatura da água deve ser adequada (morna-fria); 2) os xampus devem ser de boa qualidade, adequados ao tipo de cabelo; 3) os cabelos não devem ser lavados durante a noite nem se deve dormir de cabelos molhados; e 4) a higiene deve ser sempre bem feita.

RESPOSTA 11

Pessoas de pele negra não desenvolvem câncer de pele.

MITO.

Apesar das pessoas de pele escura terem maior proteção contra a radiação ultravioleta, elas também podem sofrer de câncer de pele. "Todos os tipos de câncer de pele podem afetar também os negros", diz o dermatologista Francisco Leite. Os negros têm a pele mais protegida, mas não são imunes dos cânceres de pele, que acontecem pelo excesso de exposição solar. Mas se apresentarem queimaduras solares e excesso de exposição ao sol, as pessoas de pele negra também podem desenvolver essas doenças. O melanoma maligno é ainda mais independente da cor de pele e pode ser até mais grave nos negros, uma vez que eles podem demorar mais tempo para notar a presença de uma pinta escura atípica. Isso retarda a detecção e o tratamento do tumor, e pode agravar o prognóstico.

RESPOSTA 12

Homens não sofrem de câncer de mama.

MITO.

É raro, mas os homens também podem sofrer de câncer de mama. O mastologista Sérgio Zerbini, do Hospital de Base do DF, diz que apenas 1% dos casos de tumores nas mamas afetam os homens. "Em cada grupo de 100 pessoas com esse tipo de tumor, 99 são mulheres e um é homem". Segundo ele, essa doença afeta principalmente os que usam hormônios para crescer as mamas ou testosterona para ganhar massa muscular. O câncer de mama é mais comum nos homens acima dos 60 anos. Assim como a mulher, o homem deve examinar as mamas periodicamente. Se notar algum sinal ou nódulo, deve procurar um médico.

RESPOSTA 13

Alicate de unha e equipamentos perfurantes podem causar Hepatite C.

VERDADE.

O hepatologista José Eduardo Trevizoli, que cuida de portadores de Hepatite C no Hospital de Base do DF, esclarece que grande parte da população infectada com a doença há mais de 10 anos contraiu o vírus numa transfusão de sangue ou recebendo um produto derivado de sangue, ou compartilhando agulhas com usuários de droga intravenosa que eram infectados com hepatite C. Porém, de 15% a 20% dos casos de infectados são de causas desconhecidas. É possível que esse grupo tenha se contaminado ao compartilhar equipamentos perfurantes, como alicates de unha, aparelhos de barbear, pinças, entre outros. Segundo Trevizoli, a contaminação ocorre pelo contato com o sangue: se uma pessoa infectada usa esse tipo de equipamento e se fere, o vírus fica em contato com a superfície do aparelho. Uma pessoa não contaminada usa o mesmo equipamento, também se fere e se contamina com o vírus.

RESPOSTA 14

Água de coco é um santo remédio.

MITO.

Apesar de ser indicada para pessoas desidratadas, ela também apresenta contra-indicações. Deve ser usada com moderação por hipertensos porque tem muito sódio. Diabéticos também precisam ficar atentos devido à quantidade de carboidratos. Segundo a endocrinologista Rosemary Marlière Létti, 250 mililitros (copa grande) de água de coco apresenta 10 gramas de carboidratos e 60 miligramas de sódio.

RESPOSTA 15

O espinafre é uma das melhores fontes de ferro para o organismo humano.

MITO.

Especialistas em nutrição afirmam: Popeye estava redondamente enganado. Espinafre não é rico em ferro. Apesar de cada 100g dessa verdura conter 3,8mg do nutriente, o ferro do espinafre é considerado um ferro-não-disponível para a absorção do organismo humano. Isso acontece porque o espinafre contém uma substância conhecida por ácido fítico — que impede o corpo de aproveitar o ferro ingerido. Portanto, se quiser aumentar a ingestão diária de ferro nas refeições, dê preferência ao consumo de outras folhas verdes, como alface, agrião e couve, feijão ou de carnes em geral. "O agrião, por exemplo, é muito rico em ferro. Cada 100g desse alimento possui 2,60mg do mineral", afirma a nutricionista da Gerência de Nutrição da SS/DF, Maria José Tancredi. O consumo de vitamina C nas refeições em que fontes de ferro são ingeridas facilita a absorção do mineral pelo organismo humano.

RESPOSTA 16

Alimentos integrais, como arroz e pão, têm menos calorias que os normais.

MITO.

Esse é um dos principais pecados das pessoas que querem emagrecer e apelam para os alimentos de grãos integrais. Rosemary Marlière Létti, especialista em obesidade, explica que eles são mais saudáveis por serem ricos em fibras, mas quem está de dieta deve consumir esses alimentos com moderação. Exemplo: uma fatia de pão de forma comum possui 74 calorias, e o integral, 100 calorias.

RESPOSTA 17

Medicamentos naturais provocam efeitos colaterais.

VERDADE.

Todo e qualquer medicamento provoca efeitos colaterais. No caso dos naturais, esses efeitos são menores. O médico Francisco Vieira de Souza, especialista em medicina natural e acupuntura, diz que os fitoterápicos apresentam um grau de efeito colateral 30% menor do que os remédios alopatas. Porém, só devem ser usados com acompanhamento médico para evitar complicações de saúde. Ele cita como exemplo o caso da cáscara sagrada, que possui efeito laxante. Se for usada em excesso, causa problemas gastrointestinais.

RESPOSTA 18

Um copo de bebida alcoólica ajuda a combater a ressaca.

MITO.

Esse é o pior remédio para combater os efeitos da bebedeira da noite anterior. Como o álcool retira água das células, beber um copo de bebida alcoólica só vai agravar o mal-estar. O gastroenterologista Flávio Ejima ensina que a ressaca deve ser combatida com o consumo de líquidos (água e sucos) em grande quantidade e alimentos leves. Os líquidos são importantes para eliminar a desidratação. Comer também alivia a ressaca. A comida é fundamental para repor os sais perdidos durante a embriaguez, principalmente depois dos frequentes enjoos e vômitos do dia após o porre.

RESPOSTA 19

O estresse é sempre ruim.

MITO.

O estresse atua como fator de crescimento pessoal e de proteção. O ser humano tem necessidade de angústia para chegar ao crescimento. Quem não tem sofre qualquer pressão para crescer na vida, provavelmente irá produzir menos. "O estresse pode ser motivacional", atesta o presidente da Associação de Psiquiatria de Brasília, Antônio Geraldo. Um nível baixo de estresse é necessário também para que a pessoa saiba se safar em situações de perigo e risco. Especialistas explicam que o estresse é ruim quando ultrapassa o nível de bem-estar humano. A pessoa passa a se sentir cansada, irritada, impaciente e pode passar a apresentar sintomas físicos como gastrite, constipação intestinal ou dores variadas.

RESPOSTA 20

Leite combate gastrite.

MITO.

Uma antiga prática médica que foi derrubada pelos avanços da medicina. Segundo Flávio Ejima, a ingestão de leite foi usada por vários anos como tratamento de doenças pépticas, mas não deve ser ingerido como medicamento. O leite aumenta a secreção ácida devido ao seu alto teor de cálcio. O tratamento de gastrite deve ser realizado com medicações depois de avaliação médica.

RESPOSTA 21

Chocolate vicia.

VERDADE.

Sim, o chocolate vicia de verdade. E não é apenas pelo seu delicioso sabor. Mas, principalmente, pelas substâncias que contém e que levam o organismo a criar dependência com o produto. Pesquisas científicas demonstram que existem mais de 300 substâncias diferentes no chocolate. Entre elas, estão as xantinas, responsáveis pelo surgimento da sensação de bem-estar, relaxamento e ânimo logo depois da ingestão de um pedaço de chocolate. Também estão presentes os carboidratos e as gorduras, que interferem diretamente na produção de serotonina e endorfina — substâncias que também provocam prazer e alegria. O problema é que todo esse ânimo acaba e leva a pessoa, a seguir, para um estado de depressão e desânimo. "Para ficar bem de novo, a pessoa vai comer mais chocolate. É aí que o vício se estabelece", explica o presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília e especialista em tratamento de compulsões, Antônio Geraldo.

RESPOSTA 22

Margarina é melhor do que manteiga.

MITO.

A manteiga, por ser derivada do leite de vaca, é considerada uma fonte muito rica de gorduras saturadas — que foram consideradas componentes que contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares. A indústria, então, começou a modificar a composição química e estrutural das gorduras, por meio da hidrogenação das moléculas do óleo vegetal. Assim, chegaram à margarina, que tem consistência semelhante à da manteiga. Anos mais tarde, no entanto, pesquisas revelaram que as modificações feitas nos ácidos graxos (conhecidas por cis-trans) também estão associadas às doenças cardiovasculares. "O ácido graxo modificado tem comportamento metabólico semelhante ao das gorduras saturadas", explica a professora titular de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB). Portanto, margarina não baixa colesterol. "O importante é diminuir a quantidade de ambas nas refeições."

RESPOSTA 23

Chupetas e mamadeiras fazem bem à saúde do bebê.

MITO.

Uma medida prática para os pais, mas que não traz nenhum benefício aos filhos. A pediatra Sônia Salviano, coordenadora do Banco de Leite Materno do Hospital Regional de Taguatinga, explica que os bicos das chupetas e mamadeiras dificultam a amamentação, pois o bebê perde a sua capacidade de sucção do peito. Também causa má formação dos dentes, problemas de fala e até cáries. Uma pesquisa da Universidade de São Paulo, em Ribeirão Preto, analisou as chupetas de 30 crianças: todas estavam contaminadas.

RESPOSTA 24

Antidepressivos causam dependência.

MITO.

Para a raiva e fúria dos psiquiatras, muitos pensam que os antidepressivos causam dependência em seus usuários. Errado! Não existem remédios contra a depressão que sejam de tarja preta (a que distingue os medicamentos que podem causar dependência). O que acontece é um mau uso do termo "antidepressivo". Alguns remédios de tarja preta — como os ansiolíticos e os benzodiazepínicos — usados para combater quadros de ansiedade aguda, são erradamente chamados de antidepressivos. "O uso inadequado do nome gera má fama desses medicamentos", explica o presidente da Associação de Psiquiatria de Brasília, Antônio Geraldo. Ele diz que essa reputação costuma atrapalhar o tratamento de muitas pessoas, pois elas têm medo de ficar viciadas no remédio.

RESPOSTA 25

Ovo aumenta o colesterol.

MITO.

Desde a descoberta do colesterol, o ovo passou a ser considerado um vilão pois contém mais de 200 mg de colesterol em cada gema (dois terços da ingestão diária recomendada). Porém, estudos apresentados no guia de alimentação da Escola Médica de Harvard comprovaram que acrescentar mais 200 mg de colesterol por dia à alimentação eleva apenas ligeiramente os níveis de colesterol sanguíneo. "Proibir o ovo não é adequado", afirma a professora titular de nutrição da Universidade de Brasília (UnB), Tereza Helena da Costa. "O que precisa é controlar a quantidade consumida." Os ovos são pobres em gorduras saturadas (as que fazem mal ao organismo), mas são ricos em outros nutrientes benéficos como proteínas, gorduras polinsaturadas (boas para o organismo humano), ácido fólico e outras vitaminas do complexo B. Além disso, as pessoas reagem de maneiras diferentes ao colesterol em sua alimentação. Algumas transformam o colesterol dos alimentos direto em colesterol sanguíneo, outras podem ingerir e digerir o colesterol sem que isso cause grandes mudanças no sangue.

RESPOSTA 26

Alergia tem cura.

MITO.

O alergista Alexandre Aires, do Hospital Universitário de Brasília, diz que a ciência ainda não encontrou uma cura milagrosa e definitiva para as crises alérgicas, sejam respiratórias, alimentares ou de pele. A prevenção é o melhor remédio. Segundo ele, a alergia é uma reação violenta do organismo a substâncias que ele considera agressivas. A cada novo contato com elas, o corpo produz mais anticorpos. Elas se acumulam, o que faz com que a reação se intensifique ao longo do tempo. Se a pessoa se afasta de tais substâncias, sejam poeira, alimentos ou fungos, não ocorrem novas crises. O melhor tratamento é descobrir as causas e evitá-las.

RESPOSTA 27

Natação cura asma.

MITO.

É uma história da carochinha, pois 10% dos campeonatos olímpicos de natação são asmáticos ou já tiveram crises de asma. Mas o alergista Alexandre Aires diz que esse é o esporte mais bem tolerado pelo asmático, porque é praticado em ambiente úmido. Agora, todos os esportes são saudáveis, principalmente os aeróbicos. Porém, algumas modalidades, como a corrida, apresentam restrições, por induzir a possíveis crises de asma. Durante a corrida, a pessoa respira pela boca, levando ar seco e frio para os pulmões.

RESPOSTA 28

Arrancar um fio de cabelo branco faz nascerem dois no lugar.

MITO.

Essa frase que está na boca de muita gente — especialmente daqueles que descobrem os primeiros fios de cabelo branco — não passa de uma lenda. O máximo que pode acontecer quando se arranca um fio branco é a pessoa sentir dor e causar um ferimento superficial no local. A canície (branqueamento dos cabelos) depende da idade, de problemas hormonais ou de fatores geneticamente programados. Mas nunca do modo como se arrancam os cabelos. "Arrancar cabelos, com certeza, não é uma coisa inteligente de se fazer", critica o dermatologista Francisco Leite. A melhor coisa a fazer quando surgem os cabelos indesejados é pintá-los ou tingi-los.

RESPOSTA 29

Pele oleosa envelhece menos.

VERDADE.

Uma pessoa de pele oleosa envelhecerá menos do que uma pessoa de pele muito clara e seca, se ambas tiverem uma fotoexposição semelhante. Mas é importante observar que o principal elemento determinante do envelhecimento cutâneo é o grau de exposição solar recebido pela pele ao longo da vida. "É o sol em excesso, mais do que o ressecamento de uma pele, que determinará o grau de seu envelhecimento", explica o dermatologista Francisco Leite. Assim, uma pele seca protegida envelhecerá muito menos do que uma pele oleosa exposta ao sol sem proteção. E ainda mais: o uso de filtros solares, que geralmente são hidratantes, é mais tolerado pelas peles secas do que pelas oleosas — essas apresentam mais erupções e só toleram filtros em gel (em que o protetor dura menos tempo) ou com menor fator de proteção solar (pois são menos oleosos).

RESPOSTA 30

Quanto mais exercício físico, melhor.

MITO.

A Organização Mundial da Saúde dedicou sua campanha anual para o tema *Move for Health* (Agita Mundo). Com isso, quer estimular pessoas de todos os países a sair do sedentarismo. A sugestão dos especialistas é que cada um procure movimentar-se por, pelo menos, 30 minutos ao dia. Pode ser em caminhadas, subindo escadas ou na arrumação da casa. O importante é sempre movimentar-se. Porém, muitas pessoas levam a recomendação ao extremo. A prática de exercícios é importante, mas o organismo precisa de repouso adequado para obter benefícios dessa prática. "É importante que os limites sejam respeitados e que haja um período de recuperação de pelo menos 24 horas entre os treinos semanais", alerta o especialista em Educação Física da Universidade de São Paulo, Roberto Fernandes Costa.