

O namoro que faz bem à saúde

Cristina Coelho, 26 anos, encontrou há cinco anos uma fórmula que – ao mesmo tempo – a incentiva a fazer exercícios físicos (e deixar o colesterol alto para trás), abandonar o cigarro (vício que estimula os ataques cardíacos) e ainda comer de forma saudável (chave na prevenção contra o câncer de mama, hipertensão e acidente vascular cerebral).

O nome do “santo remédio” é Tiago Rimcha, 27 anos. Não. Ele não é personal trainer. Na verdade, Rimcha é administrador de empresas, primeiro amor de Cristina e acaba de ser “promovido” a marido.

“Desde o nosso namoro, o Tiago me incentiva a uma vida melhor. Claro que não é fácil acordar super cedo para fazer caminhadas ou resistir a uma pizza em plena quarta-feira”, confessa ela que é psicóloga. “Mas por ele acabo me esforçando mais e, para falar a verdade, me sinto bem quando faço exercício ou como menos besteira. Ele é meu ‘empurrãozinho’ para os hábitos saudáveis”, brinca.

O namoro que faz bem à saúde já foi estudado e, de fato, há ciência por trás de casos como o de Cristina e Tiago. O próprio Ministro da Saúde, José Gomes Temporão – instância máxima da área no País - advertiu recentemente que “o sexo faz bem à saúde”. A receita de Temporão foi dada como uma das estratégias para tentar frear o aumento de casos de pressão alta entre os brasileiros e, se a sugestão do ministro estiver incorporada em um relacionamento feliz e completo, pesquisas já evidenciaram que pode ser o segredo para a proteção contra derrames e arma na luta contra as drogas, em especial o cigarro e a bebida.

Efeito protetor

Um estudo realizado pelo Departamento de Medicina Cardiovascular da Universidade israelense de Tel Aviv, comprovou a dose de proteção trazida por um relacionamento feliz.

Foram acompanhados por 45 anos 10 mil homens, todos funcionários públicos. Os divorciados e os solteiros apresentaram risco 64% maior de morrer de acidente vascular cerebral (AVC) quando comparados aos casados e felizes. Para chegar à conclusão, todos participantes foram submetidos a questionários que avaliavam o grau de felicidade de seus relacionamentos. Os resultados foram comparados entre os que sofreram derrames fatais e os que não passaram por nenhum evento cardiovascular. Os pesquisadores afirmam que foram ajustadas diferenças como colesterol e idade, que poderiam interferir nos resultados.

A cardiologista Walkíria Samuel Ávila, coordenadora do projeto Mulher da Sociedade Paulista de Cardiologia (Socesp), afirma que as explicações sobre o efeito protetor provocado por um coração apaixonado são as mesmas para falar dos malefícios de um coração partido.

“Já existem evidências bem sólidas sobre aumento de infarto, AVC e paradas cardíacas em pessoas divorciadas ou que terminaram relacionamentos”, afirma. “São episódios que têm íntima relação com estresse e depressão, inimigos do coração por interferirem diretamente no funcionamento cardíaco. Por outro lado, sabemos que pessoas apaixonadas e felizes com seus parceiros são menos depressivas e estressadas, portanto, mais protegidas”, afirma ela ao sugerir que os hormônios do bem-estar, como a endorfina, produzidos durante os exercícios físicos também devem ser liberados em maior número em pessoas apaixonadas, já que o mecanismo é parecido.

Calmante natural

Não é só o sistema cardiovascular que é beneficiado por uma boa parceria. Um estudo conduzido pelo setor de psicologia da Universidade de Virgínia, nos Estados Unidos, os

pesquisadores recrutaram 16 mulheres, todas em relacionamentos estáveis e felizes (como confirmou questionário submetido para a seleção).

O neurocientista James A. Coan, por meio de ressonância magnética, avaliou o comportamento do cérebro de todas as participantes. Um leve choque elétrico simulou um estresse em três situações diferentes. Na primeira vez, elas enfrentaram a situação sozinhas. Na segunda, seguraram a mão de um estranho e, na terceira, deram a mão ao marido ou companheiro durante a simulação da tensão.

Ao jornal New York Times, Coan disse que o fato de “segurar na mão do marido durante o choque elétrico resultou em um apaziguamento das regiões do cérebro associadas à dor, semelhante ao efeito provocado pelo uso de um medicamento”, uma evidência segundo ele, dos benefícios da parceria.

Além de comprovar que o relacionamento bem sucedido serve como trampolim para superar os eventos mais estressantes, os especialistas dizem ainda que o namoro e o casamento garantem índices de sucesso mais altos nas tentativas de parar de fumar ou de beber. “Chamamos de efeito dominó protetor”, define Stella Regina Martins, coordenadora do programa de atenção ao tabagista do Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod).

“O que percebemos é que, principalmente as mulheres, enxergam no companheiro que não fuma um forte estímulo para parar de fumar. A parceria, a vida a dois, a possibilidade de ter uma vida mais saudável em companhia são grandes incentivadoras da procura por ajuda para deixar o vício”, afirma a especialista.

Nas clínicas de recuperação de álcool e drogas, os psiquiatras também identificam uma clara divisão entre pacientes que têm um companheiro e pessoas que são sozinhas. A motivação e a vontade de recuperação dos que têm alguém esperando do lado de fora é muito maior e interfere positivamente no tratamento, já alertaram os responsáveis pela unidade pública de tratamento localizada em São Bernardo do Campo, Região do ABC de São Paulo.

Remédio ou veneno

Mas o simples fato de ter um namorado, companheiro ou marido não é garantia de felicidade e saúde protegida. Cristina, por exemplo, adora o incentivo do marido desde que ele não ganhe figurino de pressão para a corrida matinal ou saladinha no fim de noite. “Pressionada eu não funciono”, diz. As relações estressantes, doentias e falidas, pelo contrário, só aumentam o convívio com os vilões do bem-estar. A paixão, o amor, a adrenalina e as endorfinas dão lugar à angústia, tristeza e depressão. Assim como qualquer remédio, a dose é determinante. Fonte: Portal IG São Paulo

Dor crônica aflige mais mulheres e é problema para 30%

Mulheres têm mais dores nas pernas, costas e cabeça

Estudo, divulgado nesta quinta-feira, dia 10, mapeou a dor em São Paulo e encontrou dados alarmantes. Três em cada 10 paulistanos convivem com o problema (28% no total) e a metade recorre à automedicação para sanar o problema, que ataca mais as regiões das pernas (22% das queixas), as costas (21%) e a cabeça (15%).

Entre os homens, 20% afirmaram sentir dor. No caso das mulheres, a situação é ainda pior: 34% delas têm dores crônicas, que podem comprometer o trabalho e as relações pessoais. O índice é maior entre as donas de casa: 33,3%. Elas só perdem para os aposentados (36%) e autônomos (35,7%).

A explicação para a liderança feminina na apresentação de dor é que nelas são encontrados maiores índices de obesidade – que alavancam o problema – e também porque sofrem mais de fibromialgia, doença de diagnóstico confuso, caracterizada pela dor em várias regiões do corpo.

O estudo também diagnosticou que quanto maior a escolaridade, menor a taxa de dor. Entre analfabetos, 33,7% apresentaram o problema contra 23,5% entre os com superior completo. De acordo com os pesquisadores, o conhecimento faz com que os pacientes busquem ajuda especializada, reduzindo o índice.

Só entraram na conta os que sofrem de dor crônica, ou seja, que experimentam sensações como desconforto, choques e pontadas por mais de três meses seguidos. O mapeamento da dor foi feito por meio de questionários aplicados em 2.446 paulistanos, com mais de 18 anos. A média de dor encontrada na cidade é semelhante à diagnosticada no mundo pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que aponta como taxa global do problema em 30%. Fonte: Portal IG São Paulo

Por que o cabelo piora com o frio?

Saiba como cuidar dos fios e aprenda dicas para evitar o aspecto pesado e o frizz

Você está com a impressão de que seus cabelos estão mal lavados? Isso pode ser consequência dos dias mais frios, típicos do outono e inverno.

Vários fatores podem causar o excesso de oleosidade, como explica Luciano Barsanti, tricologista e diretor do Instituto do Cabelo: “Pouco tempo de exposição ao sol, alimentação mais calórica e banho quente são os grandes responsáveis pelo aumento da produção de óleo no couro cabeludo”, diz.

O hairstylist Guto Leça ensina como se livrar da aparência “pesada” dos fios. “É interessante usar um xampu para raízes oleosas e pontas secas. Ele não tira óleo do restante dos fios e a raiz fica mais limpa”.

Alem da oleosidade exagerada, a água quente e o uso contínuo do secador desidratam as madeixas e, em decorrência disso, as pontas ficam ressecadas e aparentemente descuidadas. A umidade presente no ar, que é maior nessa época, provoca o efeito frizz - os fios ficam elétricos e arrepiados.

Separamos algumas dicas para você passar pelo outono/inverno com os cabelos mais bonitos e sem brigar com o espelho:

- Se você faz escova, vale secar bem o cabelo antes de modelar, isso garante fios mais leves e soltinhos;

- Prefira xampu sem sal para raízes oleosas e pontas secas. Fique de olho no rótulo e prefira os de PH baixo;

Dicas e truques para cuidar dos fios

Mais sobre cabelos:

- Escolha a escova certa para o seu cabelo
 - Faça com bobs: Liso com Volume
 - Cabelos e produtos de Sex and the City 2
 - Hidratação, reconstrução ou cauterização?
- Encare o frio e lave os cabelos normalmente, nada de passar mais de dois dias sem lavá-los;
- Procure ficar menos tempo com a cabeça embaixo da água e, para enxaguar, prefira água morna;
- Use reparador para hidratar as pontas com proteção solar;
- Hidrate uma vez por semana. Pode ser embaixo do chuveiro mesmo, com máscaras apropriadas. Atenção: enxágue muito bem, não deixe nenhum resíduo no cabelo;
- Nunca use condicionador na raiz. Se você tem cabelo oleoso, prefira leave-in;
- Não exagere na quantidade de cremes. Além de não domar os fios, seu cabelo ficará oleoso;
- Opte por xampu de limpeza profunda a cada 10 dias;
- Use o secador em temperatura média ou fria, com 30 cm de distância dos fios. Finalize com vento frio, que fecha as cutículas;
- Os tratamentos reconstrutores tais como hidratação, escova nutritiva ou cauterização são ótimos para domar os fios mais rebeldes. Fonte: Portal IG

Câncer de boca em jovens é mais feminino

Após os 40 anos, maioria absoluta dos casos é em pacientes homens

Uma mesma doença apresenta características totalmente diferentes dependendo da idade do paciente.

Se o doente tiver mais de 40 anos, a maioria dos portadores de câncer de boca é homem, fumante e também consumidor de bebidas alcoólicas. Agora, se a doença surgir precocemente, mais mulheres estão entre as estatísticas e o consumo de cigarro e álcool não será hábito recorrente.

O comportamento do câncer de boca foi estudado em pesquisa pioneira da Faculdade de Odontologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). O dentista Alan Roger Santos da Silva, especializado em estomatologia, quis mapear as principais características do tumor bucal em língua e cavidade oral em pessoas mais novas, apesar da incidência ser bem mais rara antes dos 40 anos.

Pesquisa mostra que em pacientes mais novos, câncer de boca acomete mais mulheres do que entre os mais velhos

“Reunimos todos os casos de pacientes nesta faixa etária atendidos nos últimos 20 anos em quatro centros especializados de países diferentes”, afirma o autor do estudo. “A proposta de avaliar casos do Brasil, da Guatemala e da Inglaterra foi justamente para avaliar pessoas com hábitos e culturas diferentes.”

“ Fizemos a análise laboratorial de 37 pacientes, um número que pode parecer pequeno mas é o maior já estudado pela literatura”, justificativa Silva. Os dados não variaram de país para país, mas as características encontradas nos pacientes mais novos contrastaram com os dados históricos da doença.

Nos mais novos, 43% dos pacientes eram mulheres, metade não fumava e 41% não bebiam, conjunto de especificidades muito diferente das mapeadas pela pesquisa nacional de câncer na cavidade oral publicada na Revista Brasileira de Otorrinolaringologia. Neste trabalho feito com 300 pacientes de todas as idades (idade média foi 57 anos), 81% eram homens, 76,8% tabagistas e 74% consumidores de álcool.

Culpa da genética

A resposta para as características tão diferentes do câncer de boca de acordo com a faixa etária ainda não é clara, mas o pesquisador da Unicamp tem um ponto de partida. “As análises que fizemos mostraram que entre os mais novos há muito mais carga genética relacionada ao câncer do que entre os mais velhos”, diz Alan Roger Silva. “Ainda não sabemos se esta instabilidade de genes é resultado de uma herança familiar, desencadeada por um fator ambiental ou ainda comportamental. Isso ainda exige mais estudos. O nosso próximo passo será avaliar se existe relação do câncer de boca com o vírus HPV (transmitido por relação sexual desprotegida principalmente)”, afirmou o dentista.

A hipótese de relação do câncer de boca com o vírus HPV – que se não tratado pode evoluir para câncer de colo do útero – já apareceu em outros ensaios científicos que identificaram que portadores de câncer de traqueia e amígdala tinham o vírus do HPV, mas ainda não há consenso de que um interfere no aparecimento do outro.

Apague o cigarro

Ainda que entre os pacientes de câncer de boca mais novos o cigarro tenha aparecido em menor escala, é importante ressaltar que metade dos portadores é fumante. De forma geral, o Instituto Nacional do Câncer (Inca) coloca o álcool e o tabaco como fatores principais para o desenvolvimento do câncer na boca. Só para este ano, são projetados pelo governo federal 14.160 novos casos pelo governo federal, sendo 10.380 homens e 3.780 mulheres. Fonte: Portal IG São Paulo