

A HORA DA CIÊNCIA

Margareth Daloz
Membro da Academia
Nacional de Ciências



O verdadeiro e o horror

O belo é o esplendor do verdadeiro, nos ensinava Platão, o que se poderia aplicar tanto às artes, em sua intensidade máxima, quanto à ciência e suas descobertas em prol da humanidade, nessa admirável, possível e desejada aliança de civilidade. Nestes tempos tão duros, de um início de milênio, após a longa pandemia, esperamos, senão um renascimento, logo frustrado, ao menos que a tolerância, esta que tem sido a pedra angular de diferentes culturas e até de religiões, ao longo dos séculos, pudesse vingar, vencendo tantas forças de dominação e violência.

Mas não. Por aqui, mais um início de ano, com as catástrofes anunciadas das chuvas do verão em grandes cidades brasileiras, que seriam monótonas, pela repetição e culpabilização da natureza, se não fossem tão trágicas, e fruto da desídia e pouco valor da vida humana. A esses fatos nacionais se somam a emergência sanitária decretada em várias cidades pela dengue, cuja epidemia, também anunciada, prenuncia alta morbidade; o anúncio de circulação no Centro-Oeste de uma nova subvariante da cepa Ômicron, a JN 2.5; e ainda, conviver com a incansável, obstinada cruzada obscurantista das vozes anti vacina, que prosperam nestes últimos anos, a comprometer o enorme esforço que vemos ser desenvolvido pelo Ministério da Saúde, para recuperar nossas taxas de vacinação entre as crianças e consequentemente reduzir doenças imunopreveníveis.

Internacionalmente, seguem a barbárie das guerras e as mortes de tantos inocentes, a não merced, tristemente, manchetes de primeiras páginas. Porém a revelar a barbárie, mesmo, e a regressão civilizatória do homem, individualmente há a notícia de que um iraniano, Mehdi Moosavian, detido desde 2017, por contrariar o regime

dos aiatolás, terá um dos olhos removido, como uma negociação "de benevolência" para escapar da condenação à morte. E de nos causar náusea, mas, entre exemplos do horror da realidade contemporânea, lembrei-me do filme indiano "Quem quer ser um milionário", de

Nesses tempos tão duros, após a longa pandemia, esperamos ao menos que a tolerância pudesse vencer as forças de dominação

2008, que mostrou um menino pobre que cantava bem, ser cegoado com óleo quente por adultos, para esmolar cantando pelas ruas de Mumbai, prática que sabemos, não é única, e nem fruto da imaginação do cineasta. E como se não nos fosse para exaurir, nesse início de milênio, a aplicação de pena de morte, num estado norte-americano, por máscara de nitrogênio, a um condenado que cumpria a princípio prisão perpétua por homicídio. Com a autointimação da indústria farmacêutica que produz as substâncias usadas em injeções letais, e portanto, a dificuldade de obtê-las, é de nos perguntar, constritos, como cientistas, médicos e outros profissionais possam se dedicar a avaliar esse tipo de proce-

dimento do horror, em sua adequação, como se fosse uma nova molécula promissora, que uma vez testada e validada, segundo os melhores princípios éticos, pudesse ser utilizada para o bem comum.

A racionalidade e o imaginário caminham de mãos dadas, mas não se confundem jamais, é o que aprendemos nessa vida, e aplicamos, (ou tentamos, ao menos) em nosso dia a dia; convivemos em grupos, trabalhamos na multidisciplinaridade como componente necessário ao bom desempenho profissional, em qualquer domínio, cuidamos para que todo experimento científico nasça de uma pergunta de pesquisa essencial, que é "para quê", ou seja, seu aproveitamento humano, no individual e no coletivo.

"A paz não é um presente de Deus aos seres humanos, mas um presente que os homens se fazem entre eles", como nos diz o grande escritor e prêmio Nobel da Paz em 1986, Elie Wiesel (1928-2016). Se ele tem razão, e se a história não se faz de predição de fracassos, de onde tiraremos a força prodigiosa de coragem e grandeza para mudar o curso do planeta, mantendo o homem como o prumo, e sem perder a capacidade de sonhar?

Os oito sinais iniciais de que seu fígado está sobrecarregado

Com pequenas mudanças de hábitos é possível regenerar o órgão responsável por realizar mais de 500 funções no corpo



Cerveja. A bebida alcoólica é normalmente absorvida como vilão do fígado, mas o órgão pode ser afetado também pela alimentação e pelo consumo de remédios

O início do ano é um período de reatualização e muitas pessoas aproveitam esse momento para traçar novos objetivos e metas em prol de um estilo de vida mais saudável. Reduzir ou suspender a ingestão de álcool, mesmo que de forma temporária, costuma estar entre as metas estabelecidas para o período. Para isso, um número cada vez maior de pessoas aderiu ao Dry January ou Janeiro Seco, movimento que começou no Reino Unido e incentiva as pessoas a comemorarem o ano sem ingerir bebida alcoólica durante um mês inteiro.

Desde seu surgimento, em 2012, existem diferentes vertentes da prática. Há quem se abstenha completamente de álcool, enquanto outros apenas reduzem seu consumo ou o reduzem. Mas será que sabemos realmente quais são os perigos da bebida alcoólica para a saúde em geral?

O fígado realiza mais de 500 funções e é um órgão vital. Funciona como fábrica de processamento, armaze-

namento e distribuição do corpo humano. Por isso, o órgão é conhecido como a "usina do corpo humano".

Uma de suas principais funções é desintoxicar o organismo de todos os produtos químicos que consumimos, desde álcool e medicamentos até drogas e poluentes. Ele também armazena vitaminas, gorduras, açúcares e minerais até que o corpo precise deles, nos ajuda a combater infecções e produz a bile, que decomprime as gorduras, para que possam ser absorvidas pelo organismo.

MALCONTEMPORÂNEO

Portanto, é justo dizer que todos os outros sistemas corporais importantes dependem de um fígado que funcione bem. Entretanto, as doenças do fígado como cirrose e, em especial a esteatose hepática, estão se tornando cada vez mais comuns por conta dos hábitos ruins contemporâneos.

O cirurgião especialista em fígado e aparelho digestivo Ben-Hur Ferraz Neto,

diretor do Instituto do Fígado América, costuma dizer que o fígado é um órgão traído. Em geral, quando os sintomas de problemas ligados a ele aparecem, a doença já está em estágio avançado.

No entanto, a nutricionista Libby Lemon, que trabalha na Pukka Herb, elencou ao tabloide britânico Daily Mail sinais e sintomas que podem indicar estagios iniciais de doença hepática. São eles: orelhas que não são genéticas; urina escura; fadiga; contusões que ocorrem facilmente; dor, inchaço e náusea; tosse inferior direita, onde fica o fígado; inchaço nas pernas e torção; problemas de pele, como acne ou coceira em

adultos; fezes brancas ou gordurosas e foderentas.

CUIDADOS EXTRAS

A boa notícia é que o fígado tem uma alta capacidade de se regenerar e restabelecer sua condição normal após períodos de exagero. A imensa maioria das doenças que acometem o órgão podem ser prevenidas com simples mudanças no estilo de vida. Os especialistas recomendam algumas dicas a seguir:

Evitar o consumo de álcool ou fazê-lo de forma moderada, o que equivale a uma dose por dia para mulheres e duas para homens.

Sempre que possível, optar por coquetéis e bebidas sem álcool. Atualmente, exis-

tem diversas opções de cerveja, vinho e até mesmo destilados sem álcool.

Alimentação, em especial a gordura saturada e o açúcar, pode prejudicar o fígado. Reduzir o consumo de carne vermelha e processada, alimentos processados/embalados, pão branco e outros produtos de farinha branca, bebidas açucaradas e alimentos com muito sódio adicionado.

Aumentar a ingestão de frutas, vegetais (especialmente vegetais de folhas verdes), grãos integrais, feijões, ervas e especiarias como o açafrão.

Mexa-se. O exercício diminui o estresse no fígado, aumenta os níveis de energia e ajuda a prevenir a obesidade

— uma das principais causas de doença hepática.

Durma bem: o corpo realiza muitas atividades reparadoras durante a noite, e isso inclui também o fígado. O ideal é ir para a cama entre 22h e 23h e acordar entre 6h e 7h, para que o fígado possa realizar suas funções necessárias de limpeza e descanso.

Assim como o álcool, a maioria dos medicamentos precisa ser processada pelo fígado. Paracetamol, estatinas, antibióticos, pílulas anticoncepcionais orais e antidepressivos podem afetar o funcionamento do órgão. É importante nunca exceder a dose indicada desses medicamentos e utilizá-los sob supervisão médica.

Garrafas e copos térmicos contêm chumbo

Marca Stanley, no entanto, afirma que material não entra em contato com o consumidor e suas bebidas

FILIPPE VIDON
filipe@infonoticias.com.br

Os famosos copos e garrafas da marca Stanley viralizaram mais uma vez nas redes sociais: o TikTok nos Estados Unidos foi inundado de vídeos em que os usuários fazem um teste caseiro para detectar metais pesados nos produtos. Para a surpresa de muitos, os testes nos produtos da fabricante deram positivo

para chumbo. Quando em contato direto, o material provoca intoxicação e diversos outros problemas de saúde. Em nota enviada ao GLOBO, a fabricante confirmou que os copos Stanley têm chumbo em sua composição. O metal é utilizado para vedar a base do copo, mas, segundo a empresa, está protegido por um revestimento de aço inoxidável que impede o contato direto com o consumidor.

"A Stanley esclarece que não há chumbo em parte alguma da superfície de seus produtos que entre em contato com o consumidor, ou com líquidos e alimentos que estejam sendo consumidos. A marca utiliza um processo de fabricação que segue padrões globais da indústria para realizar o selamento na parede externa e garantir o isolamento a vácuo. Este material de vedação inclui uma parcela de

chumbo em sua composição. No entanto, uma vez selada, esta área é coberta por uma camada não removível de aço inoxidável, tornando-a inacessível aos consumidores". A empresa ainda afirmou que "na rara ocorrência desta tampa de inox se soltar, devido a algum caso extremo, possivelmente exposto do selante, este continuará sem contato com o conteúdo, sendo o produto devol-



Isolamento. O chumbo é utilizado para vedar a base dos copos e das garrafas

damente coberto pela Garantia Vitalicia oferecida a todos os itens Stanley". A intoxicação por chumbo mata anualmente cerca de 5,5

milhões de adultos de 25 anos ou mais por causa de doenças cardiovasculares, estima um estudo realizado por economistas do Banco Mundial.