

Saúde



CAR-CELL

Anvisa aprova nova terapia gênica

Abordagem é destinada a adultos com linfoma de células do manto (LCLM)



REI DO DETOX

Fígado é o faxineiro do organismo; saiba como manter saúde do órgão

CELIA VIDALE

globo.com.br/saude/le

O fígado é o maior órgão interno do corpo. Realiza cerca de meio quilo e é responsável por mais de 500 funções no corpo. Algumas delas: produção de bile para a digestão de gorduras, produção de proteínas como a albumina (responsável por manter a pressão sanguínea), armazenamento de energia, controle da coagulação sanguínea, além de desintoxicação e neutralização de toxinas.

— O fígado é a usina do corpo humano — afirma o cirurgião Ben-Hur Ferraz Neto, diretor do Instituto Fígado Américas.

Apesar de toda essa importância, ele é frequentemente esquecido. Exceto após um período de exagero, como uma noite de bebida ou um churrasco. Isso porque achamos que o fígado é culpado por sintomas como enjoo, boca amarga e dor de cabeça. Embora, quase nunca isso seja verdade.

— O fígado é um órgão traíçoeiro pois não dá sintomas. Ele aguenta pancada o tempo todo, escondidinho atrás das costelas, sem reclamar. Quando os sintomas aparecem, é porque já batemos tanto nele que é tarde demais — avalia Neto.

Mesmo assim — e talvez pelo fato do fígado ser um órgão de desintoxicação — há um crescente interesse por temas como “limpeza” e “detox do fígado”. Como já era de se esperar, o tema gera mais curiosidade justamente no fim de ano, período marcado por happy hours, confraternizações, além das festas de natal e Ano-Novo.

Apesar de todas as dietas, receitas ou suplementos que prometem desintoxicar o órgão, Ferraz Neto é categórico ao dizer que “não existe detox do fígado”.

— Você não faz o detox do fígado, é o fígado que faz o seu detox. Todas essas informações que a gente recebe e vê na internet dizendo que existem fórmulas e dietas que associadas fazem uma limpeza do fígado, é tudo mentira. E tudo fake news.

Por outro lado, é claro que há coisas que você pode fazer para melhorar sua saúde e apoiar uma função hepática saudável. Pensando nisso, O GLOBO reuniu os principais mitos sobre o órgão.

Há formas de ajudar o órgão a se curar dos excessos de fim de ano?

Segundo Ferraz Neto, não precisamos tomar nenhuma atitude para limpar o fígado a não ser parar de sobrecarregá-lo com comidas

pesadas e bebidas alcoólicas depois das festas.

— O fígado tem essa capacidade de se regenerar e restabelecer sua condição normal. Mas é importante que a pessoa esteja como check-up em dia e saiba que seu órgão está saudável. Sete em cada dez pessoas que têm uma doença crônica no fígado não sabem disso — afirma.

Três dias sem beber são o ideal para fazer detox?

O ideal é que, depois de um abuso muito grande, a pessoa fique pelo menos sete dias sem consumo de álcool. O fígado tem a capacidade de se recuperar, mas ele precisa de tempo. Se a agressão foi mantida por muitos dias subsequentes, pode haver uma situação muito grave, como a

hepatite aguda alcoólica, onde o álcool altera as transaminases (enzimas) TGO e TGP.

Destilado é pior que bebida fermentada?

É a quantidade de álcool na bebida que prejudica o fígado, não o tipo dela. Como destilados contêm, em média, mais álcool por dose do que bebidas fermentadas, eles podem ter mais impacto se ingeridos em maior quantidade. Uma dose de bebida alcoólica, seja qual for, leva em torno de seis horas para ser metabolizada e eliminada.

Comida gordurosa faz mal para o fígado?

A comida gordurosa, por si só, não faz mal para o fígado,

tanto que indivíduos com doença crônica no órgão podem comer esses alimentos. O problema é que essa dieta, mais pesada, tem uma digestão mais lenta e exige um pouco mais de bile, que vem do fígado, para ser digerida.

— Isso tudo pode trazer um desconforto. Mas levando em consideração pessoas com fígado saudável, não há nenhum problema comer gordura moderadamente — orienta Ferraz Neto.

Chá detox faz bem?

Chás caseiros ou vendidos a granel que não têm registro na Anvisa podem, na verdade, prejudicar a saúde hepática. A consequência mais grave é a insuficiência hepática aguda ou hepatite fulminante, condição na qual o

único tratamento com possibilidade de cura é um transplante de urgência.

Muitos desses chás contêm substâncias tóxicas para o fígado. Elas atacam as células do órgão, levando-as à morte. Quando essa morte é rápida, há uma drástica redução da sua capacidade funcional.

— Se você for tomar chá, faça isso porque gosta e prefira versões industrializadas — indica Ferraz Neto.

Medicamentos que agem no fígado cortam ressaca?

Esses medicamentos não impedem a ressaca. Alguns deles agem retardando a absorção do álcool.

— A única forma para você não passar mal é impor limites no consumo — afirma.

Desintoxicar o órgão ajuda a perder peso?

Algumas dicas de limpeza do fígado prometem ajudar na perda de peso. Os defensores acreditam que eliminar as toxinas pode melhorar o metabolismo, mas não há nenhuma evidência que apoie essa afirmação.

— Se você fizer uma dieta que reduza a ingestão de calorias ou melhore o funcionamento do intestino, pode perder peso, mas não é por causa de toxinas eliminadas pelo fígado — diz o médico.

Dicas para melhorar a saúde do fígado

Para manter uma boa saúde hepática não existe segredo nem milagre. É preciso manter hábitos saudáveis e fazer check-ups periódicos.

A esteatose hepática ou acúmulo de gordura no fígado, é a doença mais comum hoje na população, atingindo quatro em cada dez pessoas. Embora a condição seja mais prevalente em pessoas com sobrepeso e obesidade, ela também pode atingir indivíduos com peso normal.

Outros fatores que ajudam a melhorar a saúde do fígado são: alimentação balanceada, rica em fibras, frutas, verduras e legumes e com baixo consumo de carnes vermelhas e gordura animal; redução do consumo de álcool; não fumar; praticar atividade física; vacinar-se contra hepatites e ingerir entre dois e três litros de água por dia.



'Day after'. Depois dos excessos de comida e bebida deste fim de ano, fígado precisa de pelo menos sete dias sem álcool para se recuperar, afirma especialista

CIÊNCIA



Natália Pasternak
Instituto de Física de Caruaru, Pernambuco e Universidade de Caruaru
(UECE) e UFRPE em Universidade Federal de Pernambuco
em Caruaru, Pernambuco



Para ficar na memória

Começo de ano é tempo de lembrar. Neste período pós-pandemia, falamos muito da capacidade de aprender com o passado como preparação para o futuro. Reclamamos da memória curta: daqui a pouco ninguém mais se lembra de como foi a pandemia. Mas afinal, o que é “lembrar”? Será que memória, nostalgia, saudade, são universais? Ou seriam exclusividade humana?

Há cientistas que estudam, em animais, a memória social de longo prazo: a capacidade de lembrar interações passadas. Pes-

quisas sugerem que essa memória apresenta uma vantagem evolutiva, facilitando a cooperação. Experimentos e observações envolvendo corvos, golfinhos e primatas não humanos, como chimpanzés e bonobos, produziram resultados muito interessantes.

Corvos são capazes de lembrar “velhos colegas” após até três anos de separação. Além disso, não só se lembravam de ter interagido com os outros corvos, mas também se a interação havia sido positiva ou negativa. O estudo em golfinhos mostrou que animais criados em cativeiro conseguem lembrar-se da vocalização de antigos colegas de tanque após períodos de separação de até vinte anos. A memória não dependia da duração da interação: mesmo quando os animais haviam convivido por um curto período, havia lembrança. A memória era mais consistente em golfinhos adultos e jovens. Filhotes com menos de 1 ano não tinham tão boa memória.

Em primatas não humanos, especificamente nossos primos mais próximos, chimpanzés e bonobos, já existem estudos bem documentados de memória mostrando a capacidade dos animais de reconhecer membros de um mesmo grupo após cinco anos de separação. Recentemente, estudo publica-

do na revista da Academia Nacional de Ciências dos EUA, a PNAS, mostrou que a memória de longa duração dos nossos primos é bem maior do que isso. Uma bonobo fêmea chamada Louise, transferida do zoológico de San Diego, nos EUA, para o Santuário Kumamoto, no Japão, reconheceu o rosto da irmã e da sobrinha após 26 anos de separação!

Golfinhos conseguem lembrar-se da vocalização de antigos colegas de tanque após separação de até vinte anos

A pesquisa foi bem completa, envolvendo 26 animais em três locais diferentes: um zoológico na Escócia, um na Bélgica, e o santuário de primatas no Japão. A maneira como o estudo foi conduzido permite inferir que os primatas reconheceram fotos de seus antigos companheiros pelo tempo mais longo que permaneceram olhando para imagens dos antigos colegas, comparado ao tempo curto que dedicaram a rostos de primatas com quem não haviam interagido no passado.

Esse tipo de estudo não consegue nos dizer que tipo de memória, ou do que exatamente os animais se lembram quando veem as fotos, mas oferece um sinal bastante cla-

ro de que a reação é diferente e significativa quando o rosto que aparece na imagem é reconhecido, um resultado parecido com as vocalizações reconhecidas por golfinhos e corvos. Os resultados mostram que a memória de longa duração parecer ser uma vantagem evolutiva, existindo em diferentes espécies com comportamento social, num processo chamado convergência evolutiva. Também, a capacidade de lembrar observada nos nossos parentes próximos sugere que, na linhagem dos primatas, essa é uma característica que surgiu em um ancestral comum de bonobos, chimpanzés e humanos, há milhões de anos.

No estudo mais recente, apareceram ainda indícios de que o tempo gasto pelos animais observando as imagens era maior para indivíduos com quem os primatas haviam tido interações positivas. Não seria essa uma manifestação de saudade? Afinal, ninguém sente falta de inimigos, desastres, guerras e pandemias. Neste novo ano, que possamos celebrar nossa capacidade de memória social longa e aprender com as lembranças do passado. Corvos, golfinhos e primatas não humanos conseguem. Deveríamos ser capazes, também.

