

Saúde



SOPRO DO DIABO
Colômbia alerta para nova droga

Substância extraída de uma planta tem sido usada em golpes no país



ALICE CALLAHAN
Do New York Times

Em um episódio de 1991 do "60 minutos", programa jornalístico da rede americana CBS, o correspondente Morley Safer perguntou como os franceses desfrutavam de alimentos ricos em gordura como patê, manteiga e queijo Brie e ainda tinham taxas mais baixas de doenças cardíacas do que as pessoas nos Estados Unidos.

"A resposta a esse enigma, a explicação para o paradoxo, pode residir neste copo convidativo", disse Safer, erguendo um copo de vinho tinto.

Segundo o jornalista, os médicos acreditavam que o vinho tinha "um efeito de limpeza" que impedia que as células formadoras de coágulos sanguíneos se agarrassem às paredes das artérias. Isso, segundo um pesquisador francês que foi destaque no segmento, poderia reduzir o risco de um bloqueio e, portanto, de um ataque cardíaco.

Na época, vários estudos apoiavam essa ideia, diz Tim Stockwell, epidemiologista do Instituto Canadense de Pesquisa sobre o Uso de Substâncias. Os pesquisadores estavam descobrindo que a dieta mediterrânea, que tradicionalmente incentivava um ou dois copos de vinho tinto com as refeições, era uma forma saudável de comer.

Mas foi no segmento "60 minutos" que a ideia do vinho tinto como uma bebida virtuosa e saudável se tornou "viral", afirma o especialista. Um ano após a exibição do programa, as vendas de vinho tinto nos Estados Unidos aumentaram 40%. Levitaria décadas para que sua aura de saúde desaparecesse.

A possibilidade de que uma ou duas taças de vinho tinto pudessem beneficiar o coração foi "uma ideia adorável" que os pesquisadores "abraçaram", conta Stockwell. Ela se enquadra no conjunto mais amplo de evidências da década de 1990 que ligava o álcool à boa saúde.

Num estudo de 1997 que acompanhou 490 mil adultos nos Estados Unidos durante nove anos, por exemplo, os investigadores descobriram que aqueles que relataram ter consumido pelo menos uma bebida alcoólica por dia tinham 30% a 40% menos probabilidade de morrer de doença cardiovascular do que aqueles que não bebiam. Eles também tinham cerca de 20% menos risco de morrer por qualquer causa.

No ano 2000, centenas de estudos chegaram a conclusões semelhantes.

Mas alguns pesquisadores vinham apontando problemas com esse tipo de estudo desde a década de 1980, e questionando se o álcool era responsável pelos benefícios observados. Talvez as pessoas que bebiam moderadamente fossem mais saudáveis do que aquelas que não bebiam porque



Poucas provas. O vinho tinto contém polifenóis, compostos apontados como tendo ações antioxidantes e anti-inflamatórias, mas estudos sobre as doses encontradas na bebida foram inconclusivos

DOSES DE FRUSTRAÇÃO

Apesar da fama, vinho tinto não é aliado do coração, diz ciência

eram mais propensas a serem educadas, ricas, fisicamente ativas e mais propensas a terem acesso de saúde e a comerem mais vegetais, diziam. Ou talvez, acrescentaram esses pesquisadores, fosse porque muitos dos "não bebedores" nos estudos eram na verdade ex-bebedores que haviam parado por problemas de saúde.

Kaye Middleton Fillmore, pesquisadora da Universidade da Califórnia, São Francisco, estava entre aqueles que pediam mais escrutínio da pesquisa.

"É incumbência da comunidade científica avaliar cuidadosamente essas evidências", escreveu em um editorial publicado em 2000.

Em 2001, Fillmore persuadiu Stockwell e outros cientistas a ajudá-la a examinar os estudos anteriores e reanalisá-los de maneiras

que pudessem levar em conta alguns desses vieses.

— Mas eu estava realmente cético em relação a tudo isso — revela Stockwell.

SURPRESA

No fim, a equipe encontrou um resultado surpreendente: em sua nova análise, os benefícios anteriormente observados do consumo moderado de álcool haviam desaparecido.

Suas descobertas, publicadas em 2006, foram manchadas por contradições a saber: a indústria colocou um ponto final na crença de que um pouco de álcool ajudava o coração, relatau a publicação.

— Isso incomodou muita gente — lembra Stockwell. — A indústria do álcool deu grandes passos e gastou muito dinheiro para neutralizar essa mensagem um tanto desconfortável que surgia.

Poucos meses depois, um grupo financiado pela indústria havia organizado um simpósio para debater a pesquisa, e eles convidaram Fillmore. Em notas que Stockwell guardou, a pesquisadora, que morreu em 2013, escreveu que a discussão estava "acalorada e intensa, a ponto de eu sentir que precisava tirar meu sapato e bater na mesa".

Quando dois organizadores publicaram um resumo do simpósio que dizia que "o consenso do congresso" era que o consumo moderado de álcool estava associado a uma melhor saúde, Stockwell lembra que Fillmore "estava furiosa" porque suas opiniões não foram levadas em conta. Desde então, muitos outros estudos, incluindo um que Stockwell e seus colegas publicaram em 2023, confirmaram que o álcool não é

a bebida saudável para o coração que se acreditava. Em 2022, pesquisadores relataram notícias mais graves: não apenas não havia benefício cardiovascular em beber álcool, mas isso também poderia aumentar o risco de problemas cardíacos, aponta Leslie Cho, cardiologista da Cleveland Clinic.

Hoje, cada vez mais pesquisas mostram que até mesmo uma dose de álcool por dia pode aumentar a probabilidade de desenvolver condições como pressão alta e um ritmo cardíaco irregular, sendo que ambos podem levar a AVC, insuficiência cardíaca ou outras consequências para a saúde.

E a associação do álcool com o câncer são claras — algo que a Organização Mundial da Saúde (OMS) vem afirmando desde 1988. Essa é uma mensagem muito diferente daquela que os pacientes podem ter ouvido de seus médicos por anos, reconhece Cho. Mas o consenso realmente mudou.

Nenhuma quantidade de álcool é segura, disseram a OMS e outras agências de saúde, independentemente de você estar bebendo vinho, cerveja ou destilados. Ao aconselhar seus pacientes com câncer, Jennifer L. Hay, cientista comportamental e psicóloga de saúde no Memorial Sloan Kettering Cancer Center em Nova York, conta que muitos ficam "absolutamente chocados" ao saber que o álcool, incluindo o vinho, é um carcinógeno. Em um estudo de 2023, pesquisadores entrevistaram quase 4 mil adultos nos EUA e descobriram

que apenas 20% estavam cientes de que o vinho poderia causar câncer — em comparação com 25% que sabiam que a cerveja carregava esse risco e 31% que sabiam que as bebidas destiladas poderiam causar a doença.

Os pacientes de Cho muitas vezes ficam surpresos quando ela sugere que eles devem reduzir o consumo de álcool, incluindo o vinho. — Eles dizem: "O quê? Eu achava que ele protegia das doenças cardíacas" — conta.

DADOS FRÁGEIS

O vinho tinto contém compostos chamados polifenóis, alguns dos quais podem ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Mas nenhum estudo, incluindo décadas de pesquisa sobre um polifenol chamado resveratrol, vinculou definitivamente as quantidades que você obtém do vinho tinto à boa saúde, diz Cho. E não há evidências sólidas de que a bebida seja menos prejudicial do que outros tipos de álcool.

— Isso pode ser muito difícil de ouvir — reconhece Jennifer L. Hay.

Sempre que ela diz às pessoas que estudam os riscos do álcool, "um silêncio cai sobre a sala". Mas Hay e outros pesquisadores não estão sugerindo uma "proibição" do álcool. Eles só querem que as pessoas sejam informadas sobre os riscos.

E para a maioria das pessoas, está tudo bem aproveitar um cálice de vinho de vez em quando, afirma Cho. No entanto, isso não significa que ajude o seu coração.

— É hora de abandonar essa crença — pontua.

Sarampo: alta de 79% no mundo preocupa OMS, que pede vacinação

Do APF
BRUNO LIMA

A OMS alertou ontem para a rápida propagação do sarampo no mundo, com mais de 306 mil casos declarados nos anos passados, um

aumento de 79% num ano, e fez um apelo por uma intensificação da vacinação.

"Estamos muito preocupados com o que está acontecendo com o sarampo", afirmou Natasha Crowcroft, consultora técnica da Organi-

zação Mundial da Saúde para sarampo e rubéola, em entrevista coletiva. "Houve um aumento constante de casos de sarampo em todas as regiões da OMS, exceto uma", a região das Américas, detalhou.

Porém, à medida que os números aumentam em todo o mundo, a OMS teme que as Américas possam ser atingidas por surtos de sarampo. Os últimos dados globais (fevereiro de 2024) indicam 306.291 casos notifica-

dos à OMS em 2023, contra 171.156 em 2022, representando um aumento de 79%. No entanto, a organização destaca que os números reais são muito superiores. O ressurgimento da doença viral altamente contagiosa,

que pode causar complicações fatais e se espalha por via aérea, é atribuído ao declínio da cobertura vacinal.

"A prevenção do sarampo e da rubéola deixou de ser uma prioridade global e governamental devido a problemas concomitantes como a Covid-19, crises econômicas, conflitos, etc.", sugeriu a OMS numa nota.