



| Colesterol em alimentos ⁽¹⁾ (em mg/100g) | |
|--|-----------|
| Mioleira de cabrito | 1300 |
| Outras mioleiras | 1500-2100 |
| Ovo | 620 |
| Figado de porco | 235 |
| Outros figados | 280-310 |
| Rins, lula ⁽²⁾ | 215-275 |
| Carne de vaca para cozer | 200 |
| Bacalhau, polvo, camarão, orelheira, dobrada | 140-160 |
| Bife, cabrito, galinha e frango com pele e gordura; cherne, enguia, amêijoia, mexilhão, ostra, crustáceos, manteiga, margarinas sólidas e semi-sólidas não exclusivamente vegetais, cavala | 100-200 |
| Queijos gordos; carneiro, porco, leitão, aves e cabrito (só carne); língua, coração, enchidos, toucinho, banha, natas | 55-80 |
| Coelho, peixes frescos e de conserva ainda não referidos, queijos meio-gordos | 35-55 |
| Leite e iogurtes meio-gordos | 5 |

⁽¹⁾ Só há colesterol em alimentos de origem animal

⁽²⁾ É pouco absorvido o colesterol proveniente de moluscos e crustáceos

miudezas

— NUTR. A composição nutricional de língua, coração, dobrada, rim e algumas outras vísceras de aves e mamíferos semelha a da carne muscular das respectivas espécies; duas diferenças com algum relevo: são, no geral, mais gordas do que as partes musculares depois de aparadas de peles e gorduras visíveis, e são mais abundantes em colesterol. Mas duas vísceras, fígado e mioleira, são bem diferentes. Os diversos figados fornecem proteínas de qualidade biológica superior à das carnes musculares limpas e tanta gordura como elas. São bastante ricos de ferro e zinco e de vitaminas A, D, B₁₂ e PP. Tal como o sangue, e seus produtos de salsicharia, têm cabimento no tratamento de anemias, em especial quando os preparados farmacêuticos de ferro são mal tolerados. Antes da introdução da vitamina B₁₂ sintética, cabia ao fígado o seu fornecimento terapêutico, em natureza e extractos. Os figados devem ser cuidadosamente cozinhados de modo a não largarem sangue, nem ficarem com o interior róseo; comam-se, pois, bem passados.

As mioleiras contêm mais gordura do que proteína: 9% a 16% contra 8% a 12%. As carnes musculares limpas de gordura visível contêm c. 20% de proteína e entre 1% (peito de aves) e 5% (alcatra) de gordura inaparente. M. são alimentos com muito colesterol (Nutrição Humana), como se pode ver no quadro, e os mais ricos de fósforo.

No momento desta ed., assume grande importância a encefalopatia espongiiforme transmitida pela ingestão de tecido nervoso de animais infectados pelo vírus; as vísceras são ricas de tecido nervoso; por isso, desaconselha-se o uso de vísceras de bovino e ovino de proveniência insegura.

EMÍLIO PERES

mixedema — MED. As formas mais acentuadas de hipotiroidismo correspondem ao M. ou doença de Gull, designação que foca principalmente a infiltração da pele e dos tegumentos, acompanhada da extrema secura e fragilidade das faneras. Entre o M. franco e as formas frustres de insuficiência tiroideia descrevem-se todas as transições, sendo principalmente de considerar a idade em que surge a doença: o M. congé-

nito dá origem ao cretinismo, quadro de λ oligofrenia esporádico ou endémico, acompanhado ou não de insuficiência metabólica e bócios, e que é causado pela agenesia ou hipotrofia da glândula tiroideia.

As formas infantil e juvenil afectam mais o crescimento (nanismo de Brissaud) e o sistema nervoso central não é atingido de maneira irreversível como no cretinismo. O M. do adulto, em muitos casos considerado idiopático, relaciona-se actualmente com doença auto-imune (tiróidite de Hashimoto), não esquecendo os casos relativamente frequentes que surgem após terapêuticas do hipertiróidismo pelo iodo radioactivo. Na velhice, o M. pode esconder-se sob os sinais gerais de envelhecimento, traduzindo o coma mixedematoso, a complicação mais grave e frequente destas idades quando a doença não é reconhecida a tempo. Pode o M. ser devido a uma insuficiência primitiva da hipófise e, neste caso particular, devido a tumor, necrose pós-parto, etc., descreve-se como M. hipofisário. Com o nome impróprio de M. pré-tibial descreve-se a infiltração cutânea do terço inferior das pernas, que, por vezes, acompanha a doença de Basedow e que, tal como a exoftalmia e, menos vezes, a acropauquia tiroideia, tem relação patogénica com o LATS.

L. SILVEIRA BOTELHO

BIBL.: Jean Vaque, *Notions d'Endocrinologie*, 1968; M. Williams, *Text book of Endocrinologie*, 1969.

mixobactérias — BIOL. Bactérias pertencentes à ordem Myxobacterales. São Gram-, móveis por deslizamento, aeróbias obrigatórias e quimiorganotróficas. As células vegetativas, geralmente com 0,4 a 1,4 μm x 2 a 15 μm (de acordo com as espécies e condições de crescimento), têm a forma de bastonete e produzem mucilagem extracelularmente. As paredes celulares são semelhantes às de outras bactérias Gram-, embora, em pelo menos uma espécie (*Myxococcus xanthus*), o peptidoglicano não ocorra em camada contínua. Ocorrem no solo, em material vegetal em decomposição e em estrumes.

As M. que formam frutificações exibem complexos padrões de comportamento e ciclos de vida. Em condições adversas ao crescimento ve-