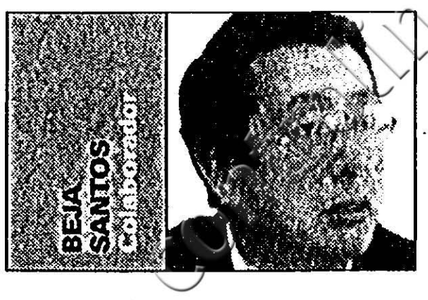
O colesterol e a aterosclerose



O colesterol é um lípido indispensável à vida humana. É o excesso de colesterol que é danoso e não o colesterol em si mesmo (esta preciosa gordura entra na composição das nossas membranas celulares e nos nossos neurónios). Como todas as gorduras, o colesterol é insolúvel no sangue. Aparece assim associado às lipoproteínas que servem de "transportadores": as moléculas de baixa densidade chamadas LDL (Low density lipoproteins) para o transporte para as células e as moléculas de alta densidade que se chamam HDL (High density lipoproteins) para o regresso ao fígado. Temos, pois, duas fracções de colesterol: uma taxa elevada de LDL, ou mau colesterol, que constitui um perigo coronário, enquanto que uma taxa elevada de HDL, ou bom colesterol, protege contra as doenças cardiovasculares.

Só um terço do nosso colesterol tem proveniência alimentar. Acima dos 65 anos, o risco de morte não depende da elevação da taxa de colesterol: nos idosos é mesmo uma taxa de colesterol pouco elevada que é um mau indicador. Mas falando de alimentos e colesterol há a tentação em afanosamente procurar saber quais os alimentos proibidos. Trata-se de uma ideia feita, já que o que conta é o bom uso quotidiano ou hebdomadário de todos os alimentos disponíveis. Recomenda-se que se comam em quantidades razoáveis ácidos gordos saturados (caso da manteiga) e polinsaturados da família dos óleos. Os mesmos princípios aplicam-se ao colesterol.

Estas reflexões vêm a propósito de quê? O colesterol e as gorduras animais foram "diabolizados" durante mais de um quarto de século. Houve o receio generalizado que o enfarte de miocárdio vitimasse indistintamente todos os amadores da pasta de fígado ou de manteiga. E o colesterol continua no centro do debate acerca da prevenção de doenças coronárias. Daí considerar-se estimulante a leitura de "O colesterol e a aterosclerose", por Jean-Luc de Jennes, onde, numa linguagem clara e acessível, são analisados aspectos essenciais, como é o caso de: a assimilação do colesterol pelo corpo, o que é a aterosclerose, do colesterol à aterosclerose, os factores de risco associados, o diagnóstico, a escolha de tratamento, a prevenção ou os modos de rastreio (1). Se se procurasse uma súmula das preocupações do autor, temos indicações elucidativas no prefácio: "Despistado um excesso de colesterol em qualquer idade, importa vigiá-lo ou mesmo tratá-lo. É mais frequente a elevação da taxa de colesterol ser determinada por uma predisposição genética familiar do que pelos efeitos nocivos de uma má alimentação. Ainda assim, o contributo da má alimentação para a hipercolesterolemia continua a ser incontestável e o reajustamento do regime alimentar constitui a primeira etapa, embora de acção limitada, para a correcção de anomalias. O livro examina e descreve as diversas possibilidades de prevenção cardiovascular primária e secundária".

O mau colesterol

Vale a pena determo-nos sobre o que é o mau colesterol. Ele só é nocivo quando existe em excesso (quando a quantidade em circulação no sangue ultrapassa as capacidades de depuração do organismo). A aterosclerose agrupa um conjunto de doenças caracterizadas por um espessamento seguido por um endurecimento ou uma fragilização das paredes arteriais. Daí devermos dar atenção às ameaças: é que qualquer destruição da placa aterosclerótica com libertação de fragmentos pode provocar uma coagulação ou trombose, no interior da artéria, causando assim sua oclusão súbita.

De há muito que está estabelecida a relação causal entre colesterol e aterosclerose: o excesso de colesterol no organismo é um factor de risco primordial de aparecimento de doenças cardiovasculares.

O colesterol faz parte integrante da lesão da placa de aterosclerose, pelo que faz sentido avançar com mais algumas informações. Está confirmado que a sobrecarga do organismo em colesterol, seja de que origem for, ocupa o lugar central no processo de aterosclerose e na sua evolução. Depois de o colesterol se incorporar no interior da parede arterial é muito difícil evacuá-lo: Torna-se completamente insolúvel, cristaliza-se e produz cristais de colesterol no interior da placa de aterosclerose. O limite do colesterol não deve ser ultrapassado entre os 20 e os 30 anos: 2 gramas por litro de sangue. Dentre os factores de risco associados avultam: — o tabaco (factor de agravamento das lesões arteriais); — a hipertensão arterial pode facilitar os depósitos de colesterol nas paredes das artérias; — a obesidade; — factores hormonais como a insuficiência da tiróide; — a diabetes.

Atenção ao regime alimentar

No contexto do diagnóstico e instrumentos terapêuticos, convirá que demos bastante atenção no regime alimentar (é necessário reduzir os alimentos excessivamente ricos em gorduras de origem animal, uma vez que as gorduras vegetais não contêm colesterol. Depois de um pertinente capítulo dedicado à escolha do tratamento, o autor centra a sua atenção no rastreio (despistar a hipercolesterolemia para prevenir a aterosclerose) e distingue a prevenção primária e a prevenção secundária (nas famílias em que se verificaram, entre os 30 e os 40 anos, mortes coronárias prematuras, iniciar uma prevenção aos 30 anos já é tarde de mais para uma prevenção primária perfeita). A conclusão enunciada pelo autor é digna da nossa reflexão. A pretensão de que o colesterol estará na origem de todas as ateroscleroses será presunçoso e inexacto. Na actualidade, é possível obter resultados lisonjeiros no que toca à travagem dos processos evolutivos de aterosclerose precoce e acelerada. No estádio de prevenção cardiovascular primária é possível reduzir muito sensivelmente o número de acidentes precoces. No estádio de acidentes cardiovasculares declarados (a prevenção cardiovascular secundária) é necessário reduzir as recidivas e a extensão da ateroscleroso.

(1) "O colesterol e a aterosclerose" por Jean-Luc de Jennes, Editorial Presença, 1998

Detergentes para roupa delicada

Apesar de haver várias marcas com boas classificações, a mais eficaz na lavagem à mão é a Soflan. Para lavar na máquina, os melhores resultados são obtidos pelos detergentes Amway, Continente, Feira Nova e Modelo.

Estes detergentes são ambientalmente muito ou pouco agressivos para o ambiente? Os detergentes líquidos são, já de si, menos agressivos para o ambiente do que os detergentes em pó clássicos. Os detergentes testados contêm poucos tensioactivos e não têm agentes de branqueamento, o que os torna menos poluentes. Destaca-se a marca Ecover como a mais ecológica de todas, dado conter apenas substâncias de origem vegetal e matérias renováveis.

E os preços? O preço de uma embalagem de detergente líquido para roupa delicada varia muito. Mas, para se fazer uma comparação correcta, é necessário calcular o preço médio por lavagem. Vejamos os resultados apurados pela "Pro Teste". Na lavagem à mão, o preço médio por lavagem oscila entre os cinco escudos do Dia à mão e os 26 escudos do Ecover, produtos que têm a mesma qualidade. No entanto, existem detergentes (Continente, Feira Nova e Modelo) com uma qualidade superior e cujo custo por lavagem (16 escudos) é inferior ao do Ecover. Na lavagem à máquina, verifica-se, mais uma vez, grandes diferenças.

Destaca-se o Amway (um produto vendido porta a porta) por ser o detergente que fica mais caro: 73 escudos por lavagem. Assim se mostra que o argumento normalmente utilizado pelos vendedores desta empresa (de que o produto é mais concentrado e, por isso, fica mais barato por utilização) é falso. É possível encontrar detergentes com uma qualidade superior e um preço por lavagem bastante inferior (menos de 30 escudos). Para mais informações, contactar a "Pro Teste". Av. Eng.º Arantes e Oliveira, 13-1.º B, Olaias, 1900 Lisboa, Telef. 01-8410800.

Mais uma xícara de chá?

EMÍLIO PERES

Saiba, caro leitor, que fui agradavelmente bombardeado com telefonemas apaixonados, com cartas críticas e perguntadoras e com questionações ao vivo por causa dos artigos que escrevi para esta página do dr. Beja Santos acerca de chá.

Alguns leitores contam experiências e gostos.

Diz um que há anos não bebia chá, comprou quatro variedades diferentes e tem-se deliciado à procura do que melhor lhe sabe para rematar o almoço e para beber à tarde. Diz ele: "Todos me sabem bem embora diferentes; é questão de disposição e momento e, talvez, de curiosidade, porque ando ainda a experimentar". Outro está a morrer de amores por um Dajerling fragrante e gostoso. Um terceiro anda nos chás aromatizados: O Earl Gray e o de jasmim sabem-lhe à maravilha. Uma jovem conta que passou "a ter sempre no frigorífico uma garrafa de chá de Ceilão fresquinho" que aromatiza com uma rodela de limão quando o põe no copo; "mata mesmo a sede", diz, "e é muito bom sem açúcar". Óptimo, digo eu. Outro leitor descobriu uma mercearia que lhe propôs um lote de três partes de chá preto (Oolong) com uma parte de chá verde e acrescenta "já tive que lá voltar duas vezes porque a família bebe-o todo quanto se prepara".

Outros leitores pedem esclarecimentos sobre efeitos, aqui vão eles:

Chá, chá autêntico, pode beber-se nas mesmas ocasiões dos "chás" de ervas, mas são bebidas diferentes.

O chá é bebida estimulante; contém cafeína, tal como o café. A cafeína, na pequena quantidade fornecida por uma chávena de chá, estimula a atenção, aviva a capacidade intelectual e dá genica: e não faz mal; quando muito pode tirar o sono a pessoas sensíveis enquanto não se habituam. Bem diferentes quanto a efeitos e gostos são as infusões de ervas — camomila (macela), tília, limonete (lúcia-lima, etc.); não são estimulantes, porque não fornecem cafeína; as referidas são boas para facilitar a digestão e para "cortar" uma indigestão. A cidreira (melissa) ajuda a dormir e tira espasmos; cavalhinha e pés de cereja são diuréticos; etc.

Estímulo suave

A concentração de cafeína numa chávena de chá aumenta com a quantidade de folhas e com o tempo que estiverem de infusão. No entanto, uma chávena de chá forte tem menos de metade da cafeína de um café curto e menos de um terço da de um café longo. Mas actua durante mais tempo; o café arrebita depressa mas o efeito passa em pouco tempo; o chá estimula suavemente durante horas.

Os velhinhos, sobretudo os cansados e os melancólicos (como agora se diz, deprimidos) melhoram de humor e de forças com uma chávena de chá no final de almoço e outra à merenda da tarde; será de eliminar esta segunda chávena no caso de sentirem mais dificuldade para adormecer. Mas note-se que alguns dormem melhor quando a tomam. Devem experimentar.

Outros leitores colocam-me questões nutricionais.

O chá tem mesmo antioxidantes? Deve beber-se por esta razão?

De facto, o chá (o autêntico, seja verde ou preto) é muito rico de antioxidantes, substâncias presentes, em maior ou menor quantidade, no geral dos alimentos da horta e do pomar e nas bebidas preparadas com folhas e frutas. Os antioxidantes, hoje famosos e nas bocas do mundo, protegem o organismo de vários tipos de agressões e de fenómenos degenerativos (aterosclerose, senilidade, cancro, etc.). Ora o chá é o mais rico fornecedor de antioxidantes, superior ao vinho tinto, a alhos, cebolas e maçãs, a hortaliças, legumes e frutos de colorido intenso, e a sumos de amora, uvas tintas, etc..

Mas deve beber-se por essa razão? Claro que é muito mais vantajoso preferir chá a café ou a refrigerantes. Mas mal vai querer pensar que se salva de asneiras crónicas por beber 2 ou 3 chávenas por dia. Atitude correcta e favorável é comer e beber com gozo, moderação e bem, ou seja, alimentar-se sadiamente, com abundância de alimentos hortícolas (sopinha!), boas gorduras (azeite!), pouca carne e peixe (e mais peixe do que carne!), a horas certas, e sem abusar de tóxicos (fritos, folhados e outros cozinhados engordurados!, cerveja e vinho em excesso!, etc.) e, claro, com muita água e infusões e uma ou duas xícaras de chá.

Aprenda, leitor, a alimentar-se saudavelmente e recorde que beber chá faz parte de uma alimentação benéfica.