U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Consumo

É de todos sabido que as nossas casas tendem a converter-se num enorme armazém de produtos químicos de inegável potencial tóxico. Parece natural, pois, que se dê prioridade a uma das populações mais vulneráveis, as crianças.

Segurança infantil e prevenção de riscos

BEJA SANTOS

A sensibilização para a importância da prevenção dos acidentes domésticos (como quedas, queimaduras, ferimentos e intoxicações) é, infelizmente, cada vez maior, graças, sobretudo, à projecção de que tem sido alvo a segurança infantil.

É de todos sabido que as nossas casas tendem a converter-se num enorme armazém de produtos químicos de inegável potencial tóxico. Parece natural, pois, que se dê prioridade a uma das populações mais vulneráveis, as crianças, provado que está ser a faixa etária mais exposta ao perigo e à sinistralidade: é facto que cerca de metade das intoxicações domésticas tem como principais afectados crianças até aos 3 anos.

Quanto ao modo como ocorrem as intoxicações em ambiente doméstico, as mais frequentes são as que se produzem por via oral, seguindo-se as das vias respiratórias, as da mucosa dos olhos e as da pele. E os produtos de limpeza são os principais responsáveis por estas intoxicações.

Vejamos alguns dados e recomendações que podem ser utilizados para uma mais robustecida prevenção, e aqui passamos a adoptar como palavra de ordem "Limpar, sim, mas nem pensar em dar tréguas ao acidente doméstico":

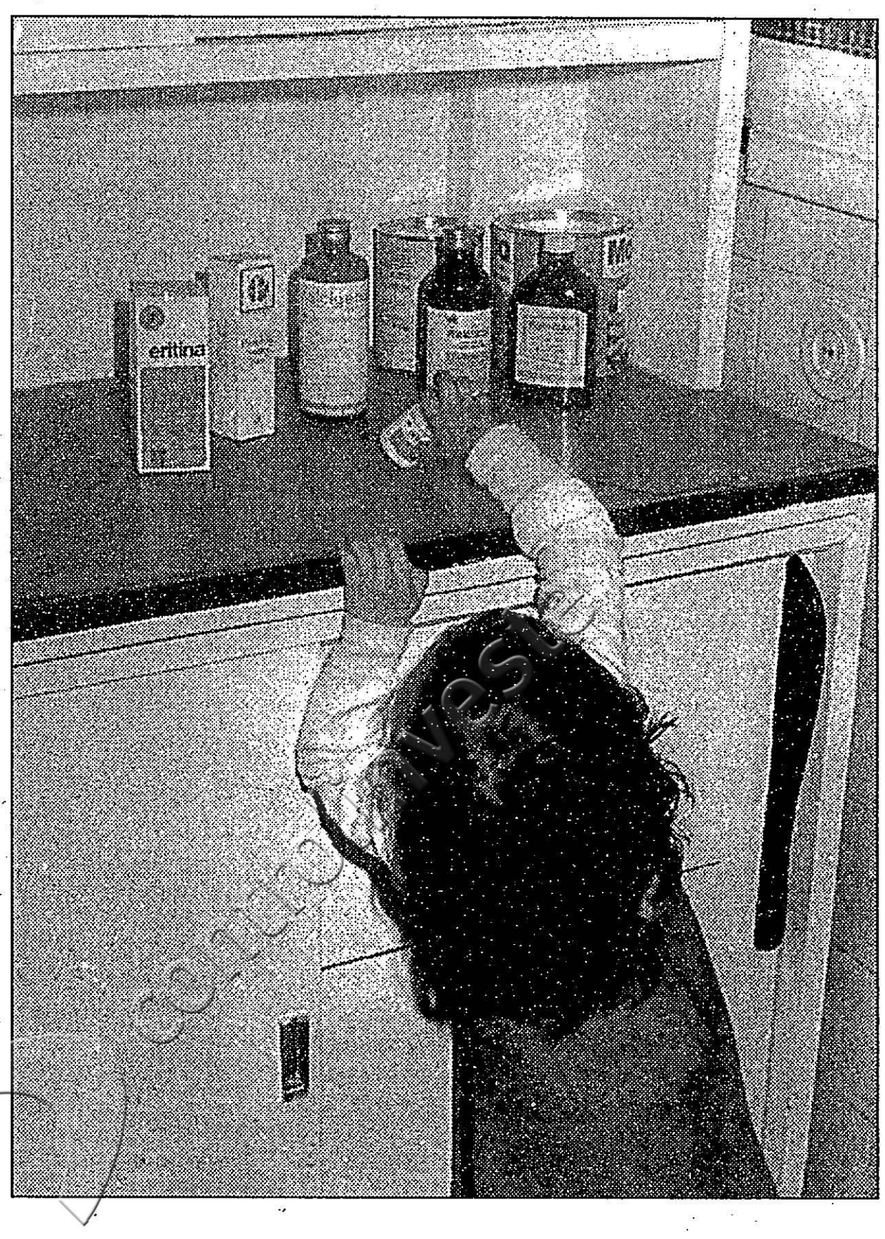
- Os produtos de limpeza utilizados para a lavagem manual de loiça são compostos tensioactivos aniónicos, sobretudo. Têm uma baixa toxicidade e a sua ingestão pode provocar irritação gastrointestinal.

- Os detergentes para as máquinas de lavar loiça são constituídos por tensioactivos não iónicos, que são irritantes para a pele e mucosas; por ingestão, dado que se trata de cáusticos, originam lesões e, inclusivamente, uma intoxicação grave, se a ingestão for em grandes quantidades.

- Os abrilhantadores para estas máquinas são compostos por uma solução hidralcoólica, ácido cítrico e tensioactivos não iónicos. São muito ácidos, pelo que irritam a pele e mucosas, podendo provocar lesões da córnea, caso o contacto seja prolongado.

- Os detergentes para a lavagem de roupa na máquina têm maior perigosidade. Contém tensioactivos aniónicos, mas a sua composição é complexa. Produzem irritações na pele, caso o contacto seja prolongado (conjuntivites, por exemplo). A sua ingestão, mesmo em pequenas quantidades, pode provocar irritação gastrointestinal.

- Os amaciadores de roupa são também muito tóxicos. Têm tensioactivos catiónicos. As soluções concentradas irritam a pele e a ingestão provoca irritação do tracto gastrointestinal.



- Os tira-nódoas constituem um mundo à parte e, regra geral, servem para quase todo o tipo de nódoas e ou superfícies. Dada a sua apresentação, é difícil uma ingestão acidental.

- Os detergentes do tipo multi-usos apresentam-se soba forma líquida e na sua composição aparecem tensioactivos. A sua toxicidade assemelha-se à dos detergentes de lavagem manual de loiça.

- Os limpa-cristais são compostos por soluções hidroalcoólicas. São ligeiramente irritantes para a pele e mucosas.

- Os detergentes líquidos para a casa de banho podem ser de dois tipos: os constituídos por uma substância ácida e os que têm uma solução hipoclorito de sódio. No primeiro caso, comportam-se como um cáustico corrosivo e, se têm ácido fosfórico, importa ter em conta o seu efeito tóxico sobre o fígado.

Algumas recomendações:

1. Mantenha os produtos de limpeza fora do alcance das crianças, e sempre perfeitamente identificados;

2. No caso de intoxicação por ingestão acidental, não dê líquidos, e nunca leite ao sinistrado, contactando imediatamente o Centro Anti-Venenos;

3. Caso o produto de limpeza tenha afectado a vista, nunca utilizar colírios nem pomadas oculares, lavando de preferência os olhos com água corrente durante 15 minutos, e devendo depois consultar um médico;

4. No caso de ter havido contacto cutâneo e irritação da pele, é importante lavar a zona afectada com água abundante, durante 15 ou 20 minutos. Persistindo a queimadura, é aconselhável a ida ao médico.

A propósito

Perigos do emagrecimento selvagem

EMILIO PERES *

Grande número de pessoas, principalmente mulheres, vive a tentar perder peso, sujeitando-se de forma continuada a restrições alimentares. Estas dietas de anos e anos, com períodos de semi-jejum punitivos auto-impostos e com inúmeras fugas aparatosas de que ficam remorsos inesquecíveis, são muito prejudiciais para a alma e para o corpo.

A longo prazo, as dietas não vigiadas, as mal prescritas, e as modificadas pouco a pouco sem critério são responsáveis por alterações orgânicas e funcionais, bastantes vezes de elevada gravidade.

Também as perdas de peso motivadas por restrições excessivas e exercício intenso, e o fenómeno iô-iô, que se caracteriza por emagrecer e engordar alternadamente, são responsáveis pelas mesmas complicações.

No fundamental, estes procedimentos não acompanhados medicamente podem causar os seguintes desastres: perda da imunidade, com aumento de susceptibilidade para doenças infecciosas, nomeadamente respiratórias e urinárias sempre a repetirem-se; destruição proteica com deterioração de órgãos, envelhecimento da pele, perda de cabelo; desidratação e mau funcionamento renal, pedras de rim e vesícula; deminuição da atenção e da capacidade intelectual; nervosismo, irritabilidade, tristeza e depressão; osteoporose e fracturas ósseas; faltas de menstruação ou atrasos; perturbações endócrinas; anorexia e bulimia nervosas.

Todas estas complicações resultantes de más dietas e de más perdas de peso são ou graves ou muito graves. Infelizmente a sua frequência é enorme, embora pouco valorizada pelas vítimas porque as relacionam com outras causas. É espantoso como estas pessoas não têm noção do seu estado depauperado, desnutrido, envelhecido, em suma, doente.

Se o leitor é viciado em dietas, se já passou por alguns jejuns ou se já se sujeitou a programas selvagens de emagrecimento miraculoso, veja se sente alguns destes sintomas e sinais:

Taquicardia ou bradicardia e variações fáceis da frequência e ritmo cardíacos; tensão arterial habitualmente baixa ou quedas de tensão; diarreia ou obstipação, gases intestinais incómodos, náuseas e enjoos, dores abdominais; sensação de inchado e edemas verdadeiros; queda de cabelo, cabelo fraco e espigado, unhas quebradiças, pele seca e descamativa, enrugada e flácida, "celulite"; diminuição ou desaproveitamento da líbido, amenorreia; câimbras e dores musculares, falta de força para exercício, cansaço fácil; pedras da vesícula e rins, aumento do colesterol sanguíneo, anemia, elevação do ácido úrico, artrite gotosa, alterações do fígado; perda de músculos. A lista é mais longa mas não é preciso continuar para recordar que mal emagrecer é igual a sofrer da fome do Mundo pobre, embora disfarçada.

Está bem estudada, e é muito comum, a síndrome do jejum, que muitos transviados sentem dolorosamente: depressão eventualmente mascarada por ansiedade, astenia e adinamia, irritabilidade, humor instável, afastamento social, perda da autoconfiança e da auto-estima. A morte sobrevem não poucas vezes, atribuída quase sempre ao coração.

Se o leitor é fã de dietas e se sofre de alguns dos sintomas referidos, não hesite: vá tratar da sua saúde porque anda por maus caminhos.

Emagracer não é enfraquecer nem adoecer.

* *Médico endocrinologista*