

Os sólidos e líquidos que nos dão saúde

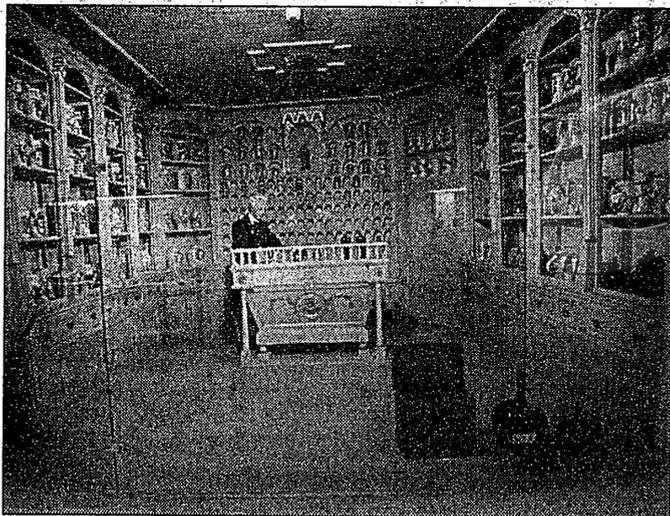


A história dos medicamentos não anda longe da história dos produtos de uma civilização: é também a evolução de um compromisso entre ideias e técnicas. A diferença de fundo entre um qualquer produto de Consumo e o medicamento é que esta goza da singularidade de estar sempre associado à saúde e à cura, assumindo formas específicas e terapêuticas que exigem um prescritor altamente credenciado, sendo que o medicamento moderno é contemporâneo do século das Luzes, quando a Química saiu das boticas e passou a ser matéria-prima de laboratórios. Com a química industrial do século XX, avançou-se para a pesquisa das culturas de células, abrindo-se caminho às biotecnologias e, nunca como hoje, houve tanta expectativa no uso do medicamento para solucionar os grandes dramas de saúde pública. Esta, a grande mensagem de um livro rigoroso, que se lê de um só fôlego, dada a acessibilidade com que nos é apresentada matéria aparentemente inóspita ou destinada a iniciados, a "História Contemporânea dos Medicamentos", de François Chast. (1)

O autor adverte-nos, logo na nota introdutória, que a obra, pela sua natureza, não pode abarcar todos os domínios da informação farmacológica e que

alguns capítulos (caso da vacinação, da luta contra os parasitas ou das vitaminas, entre outros) foram praticamente ignorados ou aparecem insuficientemente desenvolvidos.

Afinal, que podemos encontrar nesta obra surpreendente? Num primeiro capítulo, o leitor passa a dispor do quadro de referência em que teve lugar a ruptura que permitiu a passagem das plantas medicinais para a investigação química, daqui se chegando às moléculas com que hoje se trata a dor, a hipertensão, as perturbações do foro neurológico, entre tantas outras. Neste sentido, ficamos esclarecidos quanto às sucessivas batalhas de investigação que conduziram, com diferentes níveis de sucesso ou fracasso, à aplicação da morfina, à invenção da aspirina, à descoberta da cortisona, da anestesia moderna, dos barbitúricos, por exemplo. E daqui passa-se para o estudo das doenças do cérebro e terapêuticas "da alma", com a descrição do aparecimento dos anti-histamínicos, dos neurolépticos, dos anti-depressores, etc. E, como quem fala no cérebro tem obrigatoriamente que falar do coração, o autor conta-nos a odisséia de como se procurou fazer face à insuficiência cardíaca, ao alívio das crises agudas de angina de peito, os bons resultados alcançados com os anti-hipertensores, e como, na actualidade, se procura tratar a trombose através da trombólise (derradeiro capítulo desta obra reporta-se aos medicamentos de hoje e de amanhã, destacando-se os progressos na diabetologia, o aparecimen-



mortalidade das perturbações isquémicas cardíacas).

Momento capital da história do medicamento é o aparecimento da quimioterapia, cujo objectivo consiste em combater as proliferações tumorais, assim como, no campo da higiene, o aparecimento das sulfamidas, destinadas a tratar infecções de variadíssima ordem, e que estão na base de uma importante família de medicamentos, os antibióticos.

E chegamos à era dos transplantes, com a criação das ciclosporinas, que permitiram alargar o leque de escolhas nas combinações imunossupressoras, domínio a gerir com muita prudência, já que há riscos para os transplantados, que se tornam doentes crónicos bastante vulneráveis.

O derradeiro capítulo desta obra reporta-se aos medicamentos de hoje e de amanhã, destacando-se os progressos na diabetologia, o aparecimen-

to das pílulas contraceptivas e, envoltos na maior das expectativas, os medicamentos produzidos pela biotecnologia, que têm a ver, no imediato, com o tratamento em domínios como a hemofilia, a diabetes, a esclerose em placas, a infecção bacteriana ou o enfarte do miocárdio.

Assim se passou da engenharia celular para a biologia molecular e, notavelmente comentada, a história do medicamento, fonte de vida ou veneno, matéria que, para o leigo, só é acessível aos profissionais de saúde e que se torna sugestiva aos não especialistas que podem passar a compreender melhor, graças a esta marcante obra de divulgação, quais os objectivos do medicamento e os momentos fundamentais da sua história moderna.

(1) - "História Contemporânea dos Medicamentos", por François Chast, Instituto Piaget, 1999.

"O Paraíso da cavala"

EMÍLIO PERES *

Há poucos anos, a grande imprensa americana difundiu em notícias espetaculares o benefício da gordura de peixe para prevenir ataques de coração e dar saúde às artérias.

A "Time" pôs uma cavala na capa; dentro, justificava a honra concedida a peixe tão modesto por ele ser o mais interessante do ponto de vista da qualidade, proporção e quantidade de ácidos gordos essenciais responsáveis pela protecção dos endotélios arteriais e, em consequência, pelo efeito profilático contra as temíveis doenças ateroscleróticas, nomeadamente enfartes cardíacos e ataques cerebrais.

É desde então que prospera o negócio das cápsulas de óleo de salmão e que os conserveiros perdem mais uma oportunidade para desenvolverem o seu negócio de enlatar cavala, atum e sardinha em azeite e com pouco sal.

O que a ciência ensina é que na gordura de animais marinhos comedores de plâncton abundam ácidos gordos multipolinsaturados da série ómega 3 como

em nenhum outro tipo de alimentos. E mais: que a proporção quantitativa entre esses vários ácidos gordos essenciais se adapta como uma luva às necessidades do corpo humano, onde eles desempenham funções metabólicas e estruturantes indispensáveis à vida.

A ciência junta ainda: Comer peixe com regularidade, várias vezes por semana, em porções modestas de 100 a 150 g limpos, beneficia o equilíbrio nutricional. E indica os peixes mais ricos dos tais ácidos gordos multipolinsaturados: cavala, atum, anchova, peixe-vermelho (redfish), sardinha, sarda, chicharro, carapau, arenque, salmão, enguia e biqueirão. Claro que a quantidade e a proporção variam conforme a época do ano, local de captura e variedade de cada espécie; mas isso pouco interessa desde que se coma desses peixes mais vezes do que hoje é habitual.

Com a cavala na capa da "Time", dois compatriotas nossos emigrados em Nova Iorque abriram, há seis anos, um restaurante a que inteligentemente deram o nome de "O Paraíso da Cavala". Só servem peixe e preferem re-

ceitas tradicionais portuguesas: Assada na brasa e no forno, caldeirada, cataplana, cozido, frito em azeite. O êxito é tão grande que continua a ser preciso marcar mesa. O que faz o êxito? Sem dúvida, a excelente qualidade gastronómica (embora alguns clientes digam que "sabe demasiado a peixe"). Mas boa parte dos frequentadores vai lá como os reumáticos vão às termas: cheios de esperança da fazerem bem às artérias e com o intuito de redimirem seus pecados alimentares.

Portanto, caro leitor, apesar de ser cidadão de um país que ainda há poucos anos era (pretérito) campeão europeu de consumo de peixe por habitante, reforce o seu apreço por esses bichos tão saudáveis e traga-os à sua mesa, sejam quais forem, mas recordando que os atrás referidos são os mais interessantes no que respeita à fatura dos ómega 3.

Coma com gosto para que seus filhos, desde novinhos, alinhem consigo e fiquem apreciadores para toda a vida. Este conselho tem a ver com a faladíssima prevenção das doenças cardiovasculares e com outra coisa.

Lá para trás, disse que os ácidos gordos multipolinsaturados do pescado desempenham funções metabólicas e estruturantes. Pois é: entre estes avultam os relacionados com o desenvolvimento e maturação do sistema nervoso; e com a capacidade intelectual.

Quando eu era menino davam peixe no almoço do Liceu e em casa também não faltava. Por ser rico de fósforo, diziam, e, por isso, afinar a inteligência e aguçar a memória. Pois é capaz de ser verdade, mas não por causa do fósforo. Repare o leitor que já há leites enriquecidos com ómega 3 que se apresentam como favorecedores do desenvolvimento infantil, quer do corpo em geral, quer do sistema nervoso em particular. E fique atento a algumas notícias acerca de uma hipótese posta por certos antropólogos: pensam que a evolução dos homínides antigos na direcção do homem moderno se deve em parte a termos vivido muitos milhares de anos em regiões lacustres cheias de peixe à mercê. A evolução cerebral do Homem estaria relacionada com a ingestão generosa de ácidos gordos multipolinsaturados ómega 3.

NOTICIÁRIO

EUROPEU

"Saúde e protecção dos consumidores"

As missões da Direcção-Geral "Saúde e protecção dos consumidores" a quem cabe, no essencial, zelar pelo reforço dos direitos do consumidor, pelo melhor funcionamento do mercado de consumo e por uma efectiva articulação horizontal das medidas que devem contribuir para dar visibilidade à solidariedade no consumo, prendem-se com um nível elevado de protecção da saúde, da segurança e dos interesses económicos dos consumidores, bem como da saúde pública.

Vejamos, sinteticamente, como se pretendem pôr em prática estes três eixos de estratégia consumerista:

1. Protecção da saúde e da segurança dos consumidores

- Propor e controlar a legislação nos domínios das questões veterinárias e fitosanitárias, bem como da alimentação animal, com vista à protecção do consumidor;

- Dirigir os comités científicos europeus competentes para a saúde dos consumidores;

- Efectuar controlos dentro da União Europeia e em países terceiros para se assegurar que as regras de higiene e segurança alimentar são respeitadas na cadeia alimentar;

- Avaliar e apreciar, de maneira prospectiva, os possíveis riscos para a saúde dos consumidores;

- Contribuir para a segurança dos produtos e serviços propostos aos consumidores no interior da União Europeia.

2. Protecção dos interesses económicos

- Propor e controlar a legislação com vista a proteger o consumidor;

- Reforçar a transparência no mercado;

- Assegurar que os interesses dos consumidores sejam devidamente tidos em conta no desenvolvimento de outras políticas da União Europeia;

- Melhorar a confiança do consumidor, graças, sobretudo, a informações mais completas e mais eficazes e graças à educação;

- Contribuir para que se insture um sistema de diálogo entre as organizações de consumidores e a indústria;

- Zelar para que as organizações de consumidores sejam melhor representadas no conjunto dos processos decisórios.

3. Saúde pública

- Procurar que seja assegurado um nível elevado de protecção da saúde humana no desenvolvimento de todas as políticas comunitárias;

- Tomar medidas para melhorar a saúde pública na União Europeia, prevenir as doenças e as afecções humanas e eliminar as causas de perigo para a saúde humana.