

Aprenda a viver com a asma



"Teste Saúde" é uma publicação vocacionada para fazer zelar pela informação do consumidor, no tocante ao direito à saúde e segurança e no seu todo poder-se-á dizer que oferece linhas de orientação fiáveis para a promoção da saúde. O seu número referente a Agosto e Setembro é expressivo do esforço aturado para, mediante inquéritos e estudos de mercado, disponibilizar ao leitor um acervo de conhecimentos e recomendações de inegável interesse como se exemplifica: — aprender a viver com a asma (um em cada 20 portugueses sofre de asma: quais as possíveis causas? Que tratamentos existem? Como prevenir uma crise de asma?; — à espera da cegonha, reportado às necessidades alimentares específicas da grávida, e fica claro que, na maioria dos casos, é possível satisfazer estas necessidades através de uma alimentação cuidada, mas casos haverá em que também poderá ser útil recorrer aos suplementos alimentares; — a dieta vegetariana, em que foram testados mais de duas dezenas de produtos destinados aos vegetarianos e a conclusão mais saliente é que são bastante mais caros do que os alimentos "tradicionais"; — sozinho em casa: sendo um facto que a casa esconde muitas armadilhas para as crianças, desde que se adoptem medidas simples é possível torná-la bastante mais segura; — como prevenir as dores nos pés?, isto a propósito dos pequenos males que os afectam, convindo saber preveni-los e tratá-los.

Os produtos vegetarianos
Dada a impossibilidade prática de condensar todos estes sugestivos temas, optou-se por fa-



zer uma referência sumária à dieta vegetariana, apreciando com alguma minúcia o universo dessa doença inflamatória crónica que dá pelo nome de asma. Dos produtos vegetarianos analisados, infere-se que são pobres em colesterol e em gorduras saturadas e apresentam uma quantidade considerável de fibras, o que é benéfico para o sistema cardiovascular. Mas há problemas que não podem ser iludidos: nem todos os produtos contêm proteínas suficientes e o seu preço é inegavelmente mais caro quando comparados com os seus equivalentes tradicionais.

São, sobretudo, as dúvidas acerca da qualidade da carne, nomeadamente sobre a utilização de antibióticos e a doença das vacas loucas, que têm levado muita gente a optar pelas di-

etas vegetarianas. Estes regimes, por si, não são perigosos para a saúde, mas é preciso conhecer muito bem os alimentos e combiná-los de forma a evitar carências nutritivas. Quem está a pensar em deixar de comer carne deve fazê-lo "sob vigilância" de um médico ou de um nutricionista. Convém adoptar um regime variado que inclua ovos e produtos lácteos e ou carne de aves e peixe.

Cada vez mais asmáticos
O número de asmáticos terá duplicado à escala mundial em cerca de 20 anos. Este aumento impressionante tem diferentes razões, como se exemplifica: o isolamento excessivo das habitações relativamente ao exterior, o número crescente de animais de estimação, o tabaco, a poluição do ar e a utilização ge-

neralizada de produtos químicos. Sendo inegável o papel da hereditariedade, no que diz respeito à asma, supõe-se que a exposição a certos factores durante a infância é o principal responsável pelo aparecimento de uma inflamação crónica das vias respiratórias: ácaros, animais com pêlo, pólen, fungos, fumo de tabaco, etc.. É de notar que nas crianças a asma é duas vezes mais frequente nos rapazes do que nas raparigas. Isto tem uma explicação: à nascença, as vias respiratórias dos bebés do sexo masculino são mais estreitas, isto quando em adultos não se registam diferenças significativas entre os sexos.

As origens da asma
São numerosos os factores implicados nas crises de asma, como alérgenos, infecções, esforço físico, factores psíquicos e emocionais e até medicamentos podem detonar esta ou aquela crise, pelo que os asmáticos sensíveis a certas substâncias devem ler atentamente a composição dos medicamentos.

Além de ser uma doença crónica das vias respiratórias, é praticamente impossível evitar todas as substâncias e situações que podem estar na origem de uma crise. Daí ser útil conhecer os tipos de medicamentos (broncodilatadores, anti-inflamatórios e profilácticos) e saber identificar as duas grandes categorias de medicamentos, pois uns visam aliviar as crises e outros visam a prevenção.

Para mais informações sobre a asma, o leitor pode contactar a Associação Portuguesa de Asmáticos, Rua Arnaldo Gama, n.º 64, 2.º, 4200 Porto, telefone 02 332212. Para outros esclarecimentos alusivos aos conteúdos da "Teste Saúde", o contacto é a EDIDECO, Editores para a Defesa do Consumidor, Lda., Avenida Eng.º Arantes e Oliveira, n.º 13, 1.º - B, Olaias, 1900 Lisboa. Telefone 01 8410800 e Fax 01 8410802

As estratégias antinódos

As nódoas fazem parte dos pequenos dissabores que podem ensombrar o quotidiano. Para o vestuário que não suporta a limpeza a seco só há o recurso a um experimentado tintureiro. E para o vestuário lavável convém ter presente algumas recomendações que sirvam para reparar os estragos e voltar a ter um têxtil intacto.

Antes de intervir sobre uma nódoa, importa reter três coisas importantes. Em primeiro lugar, recordar que o calor fixa as nódoas incrustando-as nas fibras. As nódoas orgânicas — sangue, urina, vinho, fruta — devem ser limpas com água fria. Convém nunca esfregar, mas passar suavemente com os produtos tiranódos ou escovar suavemente. Esfregar violentamente faz partir as fibras. Como se ficassem desgrenhadas, tomam reflexos esbranquiçados, que ainda ficam mais visíveis nos tecidos escuros. As nódoas são muitas vezes compostas. Repare-se que algumas manchas contêm gordura e corantes, o que significa que é necessário empregar diferentes produtos para as fazer desaparecer.

— **Nódoas de sangue:** as roupas manchadas de sangue não devem, principalmente, ser metidas na máquina com temperaturas elevadas. Deixá-las embebidas na água fria, depois lavá-las com sabão azul e branco e, por último, empregar amoníaco diluído. Passar por água abundante. Se ficar uma auréola, utilizar água oxigenada.

— **Nódoas de gordura:** não devem ser passadas por água e limpam-se com produtos que estão à venda no supermercado. Uma astúcia para evitar as auréolas: salpicar previamente com talco o tecido embebido com o produto industrial específico. Deixar secar bem, depois, escovar suavemente para retirar o talco. Tratando-se de óleo sujo, convém utilizar manteiga ou um óleo alimentar para retirar a coloração negra; tratar de seguida a mancha de gordura.

— **Nódoas de ferrugem:** há hoje no mercado bons produtos antiferrugem. Lavar bem com água fria, à mão, antes de meter na máquina, pois caso contrário o detergente fará reaparecer a nódoa.

— **Nódoas de vinho tinto:** não devem ser tratadas com sal ou vinho branco. Passar rapidamente por água abundante. Depois, caso seja necessário, empregar amoníaco diluído na água. Procedimento idêntico se poderá ter para as manchas de fruta: água, sabão azul e branco, depois amoníaco diluído.

— **Nódoas antigas:** para eliminar as nódoas que persistem ao longo do tempo, tente ser bem sucedido com um produto antiferrugem, água oxigenada ou lixívia sobre os tecidos brancos. Convém testar os produtos químicos sobre as bainhas para evitar as descolorações ou as auréolas intempestivas.

As nódoas requerem muita paciência. As tinturarias chegam a tentar até 10 vezes antes de ter um resultado palpável. E há milagres impossíveis de acontecer: por exemplo, as nódoas de tinta-da-china são indelévels.

Azeite faz bem

EMÍLIO PERES

Pelas particularidades da sua composição, o azeite é hoje universalmente reconhecido como a gordura alimentar mais saudável.

A grande riqueza em ácido oleico, um ácido gordo moninsaturado muito resistente à degradação e de metabolização fácil, confere ao azeite grande actividade antitrombótica (ou seja, para impedir ou atrasar a aterosclerose e o consequente entupimento das artérias), grande capacidade para limitar a oxidação das lipoproteínas leves do sangue (ou seja, para reduzir ou impedir a formação de produtos degradados que atacam as artérias), efeito favorecedor ao aumento de concentração das lipoproteínas pesadas do sangue (ou seja, para elevar o bom colesterol, o que é protector), e grande capacidade para reduzir os triglicéridos (ou seja, para baixar a gordura do sangue).

Por outras palavras, o ácido oleico, o mais abundante no azeite, atrasa ou impede a aterosclerose e os fenómenos oxidativos

que agravam e aceleram as suas consequências mais funestas: enfartes, ataques cardíacos e cerebrais, certos tipos de envelhecimento, etc..

O azeite também fornece a proporção justa de ácido linoleico, um ácido gordo polinsaturado essencial à vida, que, em excesso, é nocivo, e, quando falta, prejudica os fenómenos biológicos.

Mas na composição do azeite há também substâncias de outras naturezas — sitosterol, caroteno, vitamina E e várias outras — com notáveis e fortíssimas actividades anti-oxidantes e com grande poder para reduzir a absorção intestinal do colesterol.

Nos últimos anos, os componentes do azeite tem sido exaustivamente estudados, bem como os seus efeitos no organismo. Estes estudos justificam, e confirmam, a idoneidade científica dos estudos epidemiológicos. Estes revelam que, nas populações que consomem exclusiva ou predominantemente azeite como gordura de tempero e cozinha, a incidência de doença aterosclerótica e de

cancros é muito reduzida, ao contrário do que sucede nas populações que dão preferência a ríldas, a sebos e margarinas sólidas, e que fritam e cozinham predominantemente com óleos.

Mas azeite não é só composição química favorável; é também alimento com excelentes virtudes.

É colagogo activíssimo, ou seja, esvazia a vesícula biliar com grande eficácia, e fá-lo com suavidade. Em consequência, facilita a digestão, faz bom estômago, estimula a defecação regular e impede a formação de pedras da vesícula.

Confere saber apetecível aos alimentos hortícolas e, ao torná-los gostosos, favorece o seu consumo abundante, o que é de transcendente importância para a saúde. E facilita a sua digestão, atenuando a produção de gás intestinal.

É muito estável. Por isso, não se altera nada em cozinhados que levam água desde o início — sopas, caldeiradas, açordas, jardineiras, ensopados, etc. — e pou-

co se degrada quando se utiliza em fritura.

Na verdade, o azeite é a melhor gordura para fritar. Quase tão boas são banha de porco, óleo de caroço de azeitona e óleo de amendoim. As demais gorduras, e óleos, são menos seguras e, alguns óleos quando frígidos, originam mesmo compostos derivados tóxicos.

As qualidades excelentes do azeite, nestes tempos que correm, só têm um contra — o preço. Mas isso não deve constituir óbice para usá-lo tendo em conta que o consumo global de gordura deve ser relativamente baixo.

Em média, cada português consome por ano mais de 40 litros de óleos e gorduras, o que é exagerado e muitíssimo prejudicial. Se cada português passar a consumir 12 litros de azeite e zero de óleos e margarinas, despense o mesmo dinheiro e beneficie a saúde. Se puder consumir um pouco mais 18 a 20 litros, melhor ainda.

Leitor! Passe-se para o azeite. Faz bem e entra na moda.