

Linha de Produtos Fitoterápicos & Suplementos Nutricionais

Sellectum

O melhor da natureza

JUNHO de 2000

Qualidade & Eficácia

Avanço: Agave-Açaí, Açaí-Purê, Bala-Cardano, Cebola de Ouro, Cereja Açúcar, Chaveiro, Chaveiro Energético, Espumante, Geringa, Gelatina, Geléia Branca, Gengibre, Guaraná, Moringa, Salsa-Frango, Lactina de Uva, Lactina de Cereja, Óleo de Alho, Óleo de Castanha, Óleo de Nipato de Baunilha, Óleo de Semente de Papai, Óleo de Prímula, Pimenta, Pimenta, Pimenta, Semente, Semente.

Os produtos SELLECTUM estão à venda nas principais lojas de produtos naturais, drogarias e farmácias de manipulação do país.

Sellectum

www.revistasaude.com.br

SAÚDE!

é vital

BEBÊS A importância do teste que detecta precocemente a surdez p. 64

GARCÍNIA A planta que acaba com aquela VONTADE DE COMER DOÇES p. 49

HIV O vírus que ataca homens e mulheres. E que é capaz de causar câncer p. 31

Pratos apimentados melhoram a circulação p. 24

Reposição hormonal

A supergripe vem aí
Conheça os prós e os contras da vacina, além de novos remédios para enfrentar a doença p. 73

E MAIS: opções naturais para a terapia p. 44




A Lapinha faz diferença

Na vitalidade

"Tudo começou com alguns dias na Lapinha. Voltei pra casa já me sentindo outra. Não tive dúvidas, adotei as mudanças propostas na dieta e aumentei minhas atividades físicas. Fico feliz quando consigo voltar lá algumas vezes no ano. Sinto-me revitalizada. A vida começa mesmo aos 50."



Lapinha

Família Kluge - Lapa - RJ • Internet: www.lapinha.com.br • Reservas pelo telefone (041) 822 1044

Reportagem especial

Gripe

Por que temer a supergripe pág. 74
Entenda os sintomas e as possíveis complicações pág. 76
Os novos remédios pág. 78
O melhor a fazer se você cair gripado pág. 80
Prós e contras da vacina pág. 82

POI DUDA TEIXEIRA • INYICIAFRIZZI BOCCINO MARÇA J ROSSON QUINTELLA



Este é o subtipo do vírus que foi o grande vilão no ano passado. Ele respondeu por 38% dos casos de gripe que ocorreram em território brasileiro.

Não se sabe onde surgirá um subtipo completamente diferente. Mas, quando ele aparecer, pegará o mundo inteiro de surpresa. Será a chamada pandemia.

Junho 2000

À espera da supergripe

Uma nova mutação do vírus poderá ser fatal

DO PORCO PARA O HOMEM

Veja qual é o gatilho das pandemias



O causador da gripe, mais conhecido da ciência pelo nome *influenza*, é especialista na arte de mudar de identidade. De três em três anos o danado troca detalhes do seu revestimento e faz de bobo os burocráticos policiais do organismo, os anticorpos.

Porém, a cada trinta anos em média, o vilão se prepara com muita capoteio e aparece vestido de forma inovadora, inclusive com apetrechos de outros vírus. Ele substitui por completo algumas proteínas de sua superfície. Sem ser reconhecido, pode causar as supergripes (*veja o infográfico à esquerda*). Ou seja, infecções capazes de pegar qualquer sujeito biologicamente desprotegido.

"Eles costumam matar cerca de 1% da população do local onde dão as caras", revela o geriatra João Toriolo, diretor geral do Vigigripe, um serviço ligado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) que tem como principal incumbência a de fichar as gangues de vírus que

andam por aí, tentando flagrar tipos estranhos. Apesar do esforço no sentido da precaução, não é possível prever os prejuízos de uma futura supergripe. "Isso irá variar conforme a disponibilidade de remédios e de vacinas", pondera Toriolo.

ALARME FALSO

A última pandemia aconteceu em 1968, o que significa que o prazo para um novo susto se esgotou há dois anos. Quando uma forte gripe pegou o hemisfério norte de surpresa na virada do ano, todos suspeitaram que a hora tinha chegado. Meses depois, contudo, os cientistas constataram que o vírus era um velho conhecido, o H₃N₂. As vacinas já protegiam contra ele e muitas pessoas já traziam consigo anticorpos específicos para atacá-lo. Mas, se não foi dessa vez, a ameaça ainda está no ar.

No inverno as pessoas se juntam mais e fecham as janelas e as portas, o que facilita a propagação do vírus suspenso no ambiente



H1 N1

1918

A gripe espanhola foi provocada pelo vírus classificado com a sigla acima. Ele provavelmente surgiu da combinação de um vírus suíno com um vírus humano (*veja o infográfico à esquerda*). Era hábil em matar adultos saudáveis. Entre 20% e 40% da população mundial ficou doente.

foram 20 milhões de mortos

CAMINHO LIVRE PARA OS PULMÕES

Veja como eles podem ser atacados



Invasão aérea

Eles descem atacando as vias respiratórias

Depois de entrar pelo nariz ou pela boca, o vírus ataca as células que revestem o aparelho respiratório. Ele se multiplica até destruí-las. Essa perturbação da ordem faz soar o alarme do organismo, que aumenta a produção de muco no local — uma meleca composta, entre outras coisas, de glóbulos brancos. Eles golpeiam os bandidos e tentam limpar a área. "A coriza que temos no nariz é esse muco produzido como resposta",

explica Elie Fiss, pneumologista da Faculdade de Medicina do ABC, em São Paulo.

INÍCIO SUBITO

O invasor provoca, ainda, o aumento da temperatura e dores por todo o corpo. É tudo muito rápido. "Ao contrário do resfriado, na gripe os sintomas aparecem abruptamente", afirma Calif Farhat, infectologista pediátrico da Unifesp.

Uma das principais vítimas da *influenza* são os cílios no interior da



Assim, os micróbios podem destruí-los e avançar livremente até os pulmões, onde causam uma inflamação. É a pneumonia.

Anualmente, entre 10 mil e 40 mil pessoas morrem de pneumonia decorrente da gripe no Brasil

traquéia. Danificados, eles passam a se movimentar lentamente. Um desastre. Como sua função é varrer para fora micróbios e sujeira, a porta fica aberta para que o próprio vírus e outras bactérias alcancem o tecido pulmonar e causem a pneumonia, que pode levar à morte (*veja o infográfico acima*).



H2 N2

1957

Este subtipo infeccionou idosos e detonou a chamada gripe asiática. Na época, a Virologia já estava mais evoluída, por isso ele foi rapidamente identificado. Seis meses depois do primeiro surto já havia uma vacina. Mesmo assim, o estrago foi medonho.

deixou entre 1 e 1,5 milhão de mortos

Os novos aliados

Dois medicamentos ajudam a deter o vírus criminoso

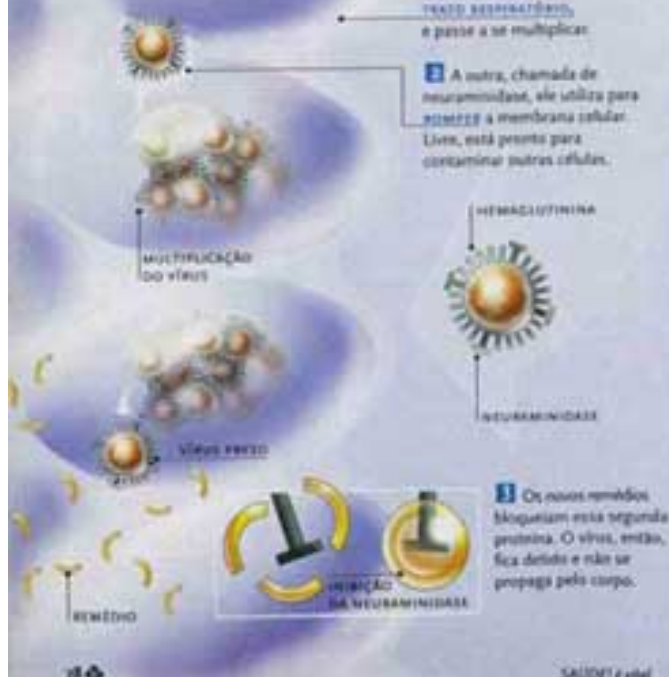
O INVASOR PRESO

Os novos remédios não o deixam escapar para outras células

1 O vírus possui duas proteínas em sua superfície. Uma delas, a hemaglutinina, é usada para que ele se fixe na parede do TRATO RESPIRATÓRIO, e passe a se multiplicar.

2 A outra, chamada de neuraminidase, ele utiliza para romper a membrana celular. Livre, está pronto para contaminar outras células.

3 Os novos remédios bloqueiam esta segunda proteína. O vírus, então, fica detido e não se propaga pelo corpo.



78

SAÚDE e vida

Para barrar as complicações, uma nova geração de drogas está sendo lançada. Um desses remédios já está na prateleira das farmácias e o outro deve aparecer até o final do ano. Ambos inibem a proteína que o influenza utiliza para se alastrar dentro do corpo (veja o infográfico à esquerda). "As drogas diminuem sensivelmente o impacto da doença", explica o infectologista Farhat. De acordo com algumas pesquisas, com esses remédios, a intensidade dos sintomas é 40% menor.

DEZ DOSES

Os comprimidos precisam ser tomados com orientação médica. O primeiro deve ser engolido menos de 36 horas depois de os sintomas darem notícia. Ao todo são dez doses, uma por dia. O preço, no entanto, pode assustar. O tratamento custa quase 100 reais. É preciso analisar a relação custo-benefício. A novidade poderá valer a pena para quem corre risco de vida ao ficar gripado — caso dos idosos.

Junho 2000

79



H3 N2

1968

Este subtipo causou a gripe de Hong Kong. Ele era um pouco parecido com o H2N2 da gripe asiática e, por isso, foi menos aterrorizante. A Organização Mundial da Saúde calcula que essas duas epidemias, juntas, causaram um prejuízo da ordem de 32 bilhões de dólares.

foram entre
500 mil e
1 milhão
de mortos

Legítima defesa

Uma vez gripado, apele para armas simples

A velha dica da canja tem os seus fundamentos. "O caldo tem água e proteína animal, a qual serve para fabricar anticorpos", afirma Clélia Aranda, pediatra do Centro de Vigilância Epidemiológica (CVE), em São Paulo (veja como a água age no infográfico à direita).

Além de beber de 1 a 2 litros de líquidos por dia, outro bom conselho é a inalação. Nada sofisticado: basta respirar o vapor de uma

chuveirada quente ou, então, usar uma panela com água fervente. "Abra a tampa e inspire profundamente", aconselha Elicia Halber, enfermeira e coordenadora do Vigigripe. "Faça isso duas ou três vezes antes de se deitar."

UMA VELHA DISCUSSÃO

Quanto à vitamina C, não se sabe ao certo se ela auxilia na prevenção. "No tratamento, ela de fato melhora a imunidade e, por isso, dá

uma certa ajuda", afirma o geriatra Toniolo, que participa, inclusive, de pesquisa da Unifesp sobre o tema que deverá ser concluída daqui a três meses.

No mais, praticar esportes não é aconselhado. "Assim você estará dispersando sua energia com outras tarefas", diz Clélia, do CVE. "O melhor é concentrá-la no combate ao vírus." Portanto, já para a cama!

SUJEIRA PARA FORA

A hidratação facilita o trabalho das células ciliadas



1 Os cílios levam o muco para cima. Com a desidratação causada pela gripe, ele fica mais denso e mais seco, difícil de ser arrotado.



2 Com a hidratação, o muco amolece, o que facilita o trabalho dos cílios. E a água também os deixa mais fortes.

TIROS PARA O AR

Em 1918, cerca de 3 mil paulistanos morreram de gripe

Quando a gripe espanhola chegou a São Paulo, teve início uma verdadeira guerra. Em plena praça pública, os paulistanos desferiram tiros de canhão para o alto. "Eles acreditavam que, movendo o ar, afastavam o microbio que provocava a gripe", explica Claudio Bertoli Filho, sociólogo da Universidade Estadual Paulista.

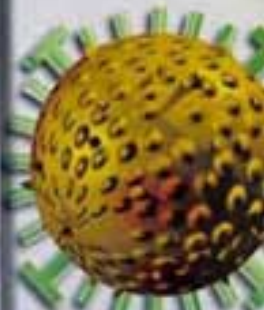
As pessoas se sentiam bem pela manhã, ficavam doentes à tarde e morriam ao entardecer. Na Rua Augusta, uma das mais conhecidas da cidade, um caminhão de lixo passava diariamente empilhando os corpos que encontrava pelo caminho. "Dos 500 mil habitantes da cidade, 300 mil ficaram gripados e 3 mil morreram", conta Bertoli.

80

SAÚDE e vida

Junho 2000

81



H5 N1

1997

Este subtipo só circulava entre galinhas. Mas em 1997 o vírus mudou de tática e contaminou 18 pessoas em Hong Kong, na China. Foi a gripe do frango. Com medo de que ela se espalhasse pelo globo, as autoridades sacrificaram cerca de 1,2 milhão de aves.

no final,
apenas
6 mortos

VÍRUS EM PEDAÇOS

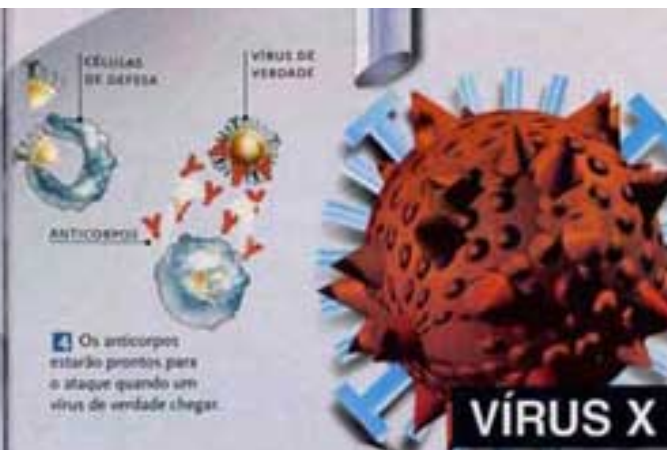
Entenda por que a vacina jamais vai provocar uma gripe de verdade



1 Os vírus que estão circulando entre as pessoas são colocados dentro de um ovo. Durante quatro dias eles se multiplicam.

2 Depois disso, são retirados e misturados com detergente, que corta o vírus em pedaços.

3 As defesas engolem os pedaços inofensivos e criam anticorpos.



4 Os anticorpos estarão prontos para o ataque quando um vírus de verdade chegar.

Alerta geral

Ainda dá tempo para você se vacinar contra o *influenza*

A vacina demora duas semanas para fazer efeito. Mesmo assim, quem não aproveitou a campanha nacional de imunização em abril deve recuperar o tempo perdido. No Brasil, os surtos de gripe se agravam em dois picos — um em maio e outro em agosto. Ainda há tempo para se proteger para o inverno, especialmente contra esse segundo pico.

O imunizante é feito com os vírus que circularam no ano anterior e que, provavelmente, trazem boa seme-

lhança com os que estarão nas ruas nesta temporada (veja o infográfico acima). Além dos mais velhos, ele é indicado para quem tem defesas precárias: diabéticos, idosos, doentes renais, asmáticos e crianças com mais de 6 meses de idade.

EFICIÊNCIA EM JOGO

A indicação porém não é consensual. "Eu não a recomendo para todos por causa de sua baixa eficiência", diz o homeopata Glacus Brito, de São Paulo. Uma em cada

quatro pessoas não obtém benefício nenhum. Portanto, há o risco de a medida preventiva falhar. Mas deve-se considerar as belas chances de dar certo. Quanto aos efeitos colaterais, eles são pequenos. "Os mais comuns são febre e dor no local da aplicação", afirma Maria Inês Costa Dourado, epidemiologista da Universidade Federal da Bahia. ♦♦

• LEMBRA MAIS •

Visite o site: **Grupo de Vigilância Epidemiológica de Gripe - Vigigripe**
<http://www.vigigripe.com.br/influenza.htm>
 Tem uma página com perguntas e respostas interessantes.

2000

De duas, uma: ou o vírus capaz de desencadear uma nova supergripe ainda não surgiu ou está escondido em algum lugarejo mais isolado. Ainda assim, com os avanços no setor de transportes, ele poderá se espalhar rapidamente pelo mundo e matar 1% da população.

estimativa de 60 milhões de mortos