

# Café. Tomar ou não tomar?

**V**ilão de insônias, arritmias e gastrites, o café pode ser mais benéfico para a saúde do que supõe a vã filosofia médico-popular. É o que diz o cardiologista Antonio Carlos Till, diretor do Vita Check-up Center.

Till explica que o tipo de planta, a maneira de torrar os grãos e o modo de preparo interferem em suas propriedades, assim como os componentes do café, sobretudo os ácidos clorogênicos. Estes, após a torrefação, dão origem a diversos quinídeos que apresentam benefícios como antioxidantes e antidiabéticos, pois aumentam a captação da glicose. Segundo ele, o grão verde de café possui não só ácidos clorogênicos e cafeína - que, curiosamente, não é seu componente mais importante -, como também a niacina ou vitamina B3 e vários sais minerais, aminoácidos, açúcares e lipídeos. A seguir, algumas características do grão.

**ANTIDEPRESSIVO** - O efeito opióide é uma arma contra a depressão como alguns trabalhos no Brasil têm demonstrado. O café bloqueia em nosso sistema límbico o desejo excessivo de autogratificação que faz muitas vezes o indivíduo frustrar-se, deprimir-se e buscar refúgio em fumo, álcool e drogas. Possui características de estímulo à vigília, à concentração, à atenção, à capacidade intelectual e à modulação do humor.



**HIPERTENSOR** - Entre os efeitos cardiovasculares encontramos uma pequena elevação da pressão arterial que não excede de 3 a 4 mmHg, não acarretando nenhuma consequência importante. O consumo de café, ao longo do tempo, por pessoas que já apresentavam arritmia, pode provocar um pequeno aumento dessa arritmia.

**ESTIMULANTE** - Efeito interessante do café é visto em atletas. Sabemos que o exercício intenso leva ao aumento dos níveis de

endorfina no cérebro, o que produz uma sensação de autogratificação para o indivíduo e o estimula a superar o cansaço e prosseguir no seu esforço. Dada a ação de bloqueio dos receptores opióides cerebrais pelo café, o cérebro produz maior quantidade de endorfinas para alcançar uma mesma sensação de autogratificação, fazendo então o atleta prosseguir mais e mais com seu esforço. Atletas bem treinados que consomem cerca de quatro xícaras médias/dia de café teriam seus cérebros trabalhando contra a autogratificação, o que prolongaria sua resistência ao cansaço sem nenhuma forma específica de doping.

**QUEM DEVE EVITAR** - Elevação discreta da concentração de homocisteína e de colesterol no sangue foi observada em alguns estudos, não sendo, porém, suficiente para aumentar o risco cardiovascular. Em relação ao aparelho digestivo, o café estimula a secreção de ácido gástrico, não sendo recomendado para indivíduos portadores de úlcera ou gastrite, ou ainda, para aqueles que apresentam refluxo gástrico, pois pode agravar estas doenças e os sintomas a elas correlacionados. Uma crença equivocada é a de que o café pode causar comprometimento da absorção da vitamina D e levar a osteoporose. Quando ingerido moderadamente não são observados estes efeitos.

# Olhos-computador, uma relação perigosa

ELAINE ALARCOM\*

**A**fisiologia ocular tem nuances que se destacam no dia-a-dia de executivos e de usuários de computador em ambiente de ar condicionado. É uma relação no mínimo perigosa, pois ar condicionado constante diminui a umidade relativa do ar. Em consequência, a lágrima evapora mais rapidamente. E como a lágrima é a principal responsável pela oxigenação da córnea, os olhos são prejudicados. É preciso ficar atento a sinais como lacrimejamento excessivo, ardência ou sensação de areia/corpo estranho, para se buscar uma avaliação oftalmológica. Há casos simples em que a prescrição de lágrima artificial, adequada a cada pessoa, funciona bem.

Usar o computador por muitas horas leva a pessoa a piscar menos, prejudicando a renovação do oxigênio lacrimal. Além disso, tal esforço pode levar a um espasmo de acomodação (musculatura intra-ocular), responsável pelo foco para perto, principalmente antes dos 40 anos de idade. Assim, o ideal é que, a cada uma hora de uso da visão para perto, a pessoa relaxe a musculatura olhando o infinito (para longe) por 5 minutos.

A ergonomia deve ser avaliada caso a caso, pois depende da altura da pessoa, do comprimento do braço e de sua crítica pessoal. Usualmente, a distância de 30 cm para a visão de perto (dos olhos para a mesa de trabalho) e a de 60 cm para a visão intermediária (dos olhos para o computador) são satisfatórias. Já o protetor de tela é uma opção pessoal. Hoje, com monitores coloridos, não temos casos de lesões ocasionadas pelos monocromáticos. As pessoas, em geral, sentem-se confortáveis com lentes anti-reflexo, as quais devem ser de boa qualidade.

Outro cuidado é não fixar diretamente o olhar em fluorescentes. O ideal é que a iluminação do ambiente seja indireta (luz de teto e abajur com hemisfério protetora). Fluorescência por mais de 40 horas semanais pode acarretar exposições excessivas de luz ultravioleta, requerendo avaliação periódica. E ninguém melhor do que o oftalmologista para individualizar recomendações. Portanto, faça seu check-up oftalmológico com intervalo máximo de um ano, de acordo com seu médico.



(\*) Oftalmologista do Vita Check-up Center

## Dermatologia

# Cuide da pele no inverno

O frio está chegando e alguns cuidados devem ser tomados para manter uma pele saudável. Por isso, o Vita Check-up Center convidou o Professor David Azulay para esclarecer algumas dúvidas sobre o uso de filtro solar e hidratantes.

♦Quais são os danos que o frio pode causar à pele?

*O frio aumenta o ressecamento da pele e, portanto, pode causar coceira. O frio extremo pode levar à gangrena de extremidades, como ocorre com os alpinistas.*

♦O filtro solar deve ser usado tanto no verão quanto no inverno?

*O protetor solar deve sempre ser usado. Claro que os de maior fator de proteção, no verão. É importante que todos tenham a noção que protetor solar não serve como passaporte para a exposição ao sol e que o efeito da radiação solar é cumulativo.*

♦Como deve ser aplicado o filtro solar?

*Antes de sair de casa e reaplicado após 2 horas em caso de muita transpiração ou natação. Do trabalho para casa ou vice-versa, desde que não tenha muita exposição é, em princípio, desnecessário. Somente no caso de alguma doença específica o uso é obrigatório. Em geral, as pessoas aplicam 1/3 da quantidade necessária para se obter o efeito anunciado no produto. Portanto, é melhor ser mais generoso.*

♦A partir de que idade deve ser usado?

*O importante é usar todos os recursos que conhecemos para evitar a ação nociva dos raios solares. Devemos evitar atividades nos horários mais próximos do meio dia, usar chapéu, roupas e protetor solar. Crianças não precisam usar fotoprotetores porque não devem ser expostas ao sol, mas a partir de alguns meses é melhor aplicá-los do que deixar a criança se queimar.*

♦Existe um filtro solar específico para cada faixa etária?

*Não. Protetores que contêm a substância PABA, muito alergizante, devem ser evitados. Em peles oleosas, deve-se utilizar produtos oil-free ou em gel, para evitar acnes. Vale ressaltar que são menos eficazes que os protetores oleosos, pois saem com mais facilidade.*

♦Quais são os efeitos que os raios UV podem causar à pele?

*O envelhecimento cutâneo precoce e, em grau mais avançado, o câncer cutâneo.*

♦O banho quente, muito utilizado no inverno, agride a pele?

*Com certeza, pois aumenta o ressecamento da pele.*

## Clínica médica



# Terceira idade, não fuja do médico!

Osteoporose, derrames, infarto, angina e catarata são algumas doenças que acometem os idosos. Essa população, segundo dados divulgados em abril pelo IBGE, é de cerca de 17,6 milhões, o que significa dizer que 9,7% da população brasileira é composta por pessoas da terceira idade (maiores de 60 anos). Para proporcionar uma qualidade de vida melhor para os idosos, o cardiologista Antonio Carlos Worms Till, do Vita Check-up Center, alerta para a realização de exames clínicos indispensáveis, e dá orientações para que o idoso mantenha uma boa saúde.

- À medida que envelhecemos, a saúde fica mais vulnerável. Por isso, é necessário manter em dia os exames clínicos evitando maiores problemas. A simples medição da pressão arterial pode favorecer o controle da hipertensão, doença que mata, anualmente, cerca de 150 mil pessoas no país.

Um check-up oftalmológico pode impedir o avanço do glaucoma, uma das principais causas de cegueira no mundo - diz Till.

O cardiologista também recomenda moderação no consumo de bebida alcoólica, abandono do fumo, proteção à exposição solar, visitas ao dentista, prática de atividade física e alimentação rica em fibras e cálcio.

As vacinas também devem ser tomadas para prevenir doenças e facilitar o tratamento e a proteção da saúde. O reforço contra a difteria e o tétano pode ser tomado em uma ou três doses, dependendo do fabricante, e reforçado a cada dez anos. A vacina contra pneumonia pneumocócica deve ser aplicada em dose única, e somente ser reforçada cinco anos depois em pessoas com baixa no sistema imunológico. Já a de gripe, anualmente, e a de hepatite A e B, ministrada em três doses.

## Exames indispensáveis para os idosos

- ♦Exame clínico completo
- ♦Medição de pressão arterial
- ♦Avaliação oftalmológica
- ♦Avaliação audiométrica
- ♦Avaliação postural
- ♦Avaliação urológica (toque retal)
- ♦Exame ginecológico (colposcopia) com preventivo anual
- ♦Prova de função respiratória (fumantes ou portadores de asma ou bronquite)
- ♦Controle de peso e altura
- ♦Pesquisa de sangue oculto nas fezes
- ♦Retossigmoidoscopia (após um exame normal pode ser feita a cada dois anos) e colonoscopia (em caso de história de polipose própria ou

- familiar ou de câncer de intestino)
- ♦Dosagem de colesterol e frações, da glicose, ácido úrico das transaminases hepáticas, uréia e creatinina
- ♦Dosagem de PSA total e livre
- ♦Mamografia (anual para mulheres)
- ♦Ultra-sonografia mamária, de tireóide e pélvica transvaginal (anual) em mulheres, e próstata, abdome e tireóide em homens
- ♦Eletrocardiograma e teste ergométrico (anual)
- ♦Radiografia de tórax

Fonte: U.S. Preventive Services Task Force.

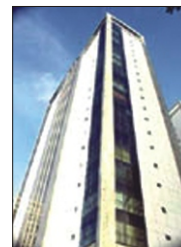
Adaptado pelo Dr. Antonio Carlos Till, cardiologista e diretor do Vita Check-up Center

## Novas profissionais no Vita Check-up

•**Nazareth Silva**, que já ocupou cargos executivos em empresas multinacionais farmacêuticas, incluindo experiência internacional como Gerente de Negócios Mercosul, assumiu a gerência comercial do Vita.

•Na posição de gerente de relacionamento, está **Márcia Berenstein**, psicóloga com experiência de 10 anos como administradora de um centro de check-up.

•A equipe médica também ganhou mais um membro, a oftalmologista **Paula Cottini**.



**VEJA COMO É SIMPLES MARCAR SEU CHECK-UP**

Para realizar o check-up mais completo que existe no Rio você só precisa ligar para 2493-8863, de 7 às 17 horas, de 2ª a 6ª feira

**LIGUE JÁ PARA AGENDAR O SEU!**  **2493-8863**