



Exército da salvação

Que o nosso corpo é dotado de um batalhão para combater o inimigo – vírus, bactérias, parasitas, células defeituosas – você já sabe. Mas as melhores estratégias estão nas nossas mãos. Preparamos um guia de imunidade que toda mulher inteligente precisa ter na ponta da língua – depois é só sair por aí aproveitando a vida CRISTINA NABUCCO

É

uma guerra e o inimigo tem armas poderosas, capazes de desencadear doenças terríveis. Se isso não acontece, é porque o corpo humano está equipado com um sistema de defesa espetacular, um exército de prontidão 24 horas que nos protege contra vírus, bactérias e parasitas – os agressores externos – e ainda enfrenta as ameaças internas, vindas de células que originam o câncer. Durante muito tempo, os cientistas se limitaram a estudar apenas o papel dessa tropa no momento em que combatia as infecções. Agora investigam também como os fatores do dia a dia interferem nessa guerra. Não se podia imaginar, por exemplo, que o cansaço ou o mal-estar emocional minassem nossas forças e contassem pontos para o inimigo. “Hoje se sabe que o stress crônico enfraquece a imunidade tanto quanto o envelhecimento”, conta a médica Ana Maria Caetano de Faria, professora da Universidade Federal de Minas Gerais. Por outro lado, a alimentação adequada ajuda a manter as defesas. Há vários cuidados importantes para reforçá-las: tomar vacinas, evitar a poluição, abandonar o uso exagerado de remédios e cultivar boas amizades. Essa é a receita das mulheres que não adoecem. Apodere-se deste guia, siga a orientação dos 11 especialistas que escolhemos a dedo e... tenha uma saúde de ferro.

Caprichar nas proteínas

Nem pense em cortar carnes, ovos, leguminosas, leite e derivados. A carência deles derruba a resistência. “Mais de 90% das moléculas que estimulam as células de defesa são produzidas graças à presença das proteínas”, diz Ana Faria. Elas devem estar à mesa em todas as refeições.

Priorizar o SONO

“Dormir é fundamental”, avisa a biomédica Deborah Suchecki, da Universidade Federal de São Paulo. A falta de sono aumenta a produção do cortisol e sua liberação detona a imunidade. Pouco sono reduz a síntese do hormônio do crescimento, que ativa as defesas.

Evitar toxinas

O cigarro, a poluição e os pesticidas dos alimentos fragilizam as defesas. O Laboratório de Poluição Atmosférica da Faculdade de Medicina da USP observou queda de imunidade em ratos criados em ambientes poluídos da capital paulista. Ocorreram doenças respiratórias e abortos. “Os poluentes chegaram a alterar fatores imunológicos que interferem na implantação da placenta”, conta a ginecologista Silvana Chedid, colaboradora do laboratório. Como nem sempre dá para evitar ruas de trânsito intenso, a sugestão é colaborar mantendo o motor do carro regulado ou usando o transporte coletivo. Para escapar dos pesticidas, considere os alimentos orgânicos e as carnes de animais que não recebam hormônios nem antibióticos nas rações.



Comer cogumelos

Maitake, shiitake e agaricus são poderosos. O clínico geral Alex Botsaris, estudioso de plantas medicinais, costuma dizer que esse time “melhora a ação das células de defesa, inclusive contra o câncer”. Bastam de 40 a 50 gramas de cogumelos frescos na refeição. Outro aliado, o chá da planta unha-de-gato facilita a comunicação entre as células imunológicas. O limão também levanta a resistência. Como a parte mais benéfica está na casca, a indicação é a limonada suíça.

Olhar o interior

Sob pressão, além da adrenalina (que acelera o coração), o corpo produz cortisol, que derruba a imunidade. Daí a necessidade de aliviar o stress. A ioga ajuda. O instrutor Stefam Bürger, da Clínica Harmonia, no Rio de Janeiro, diz que a prática ativa as glândulas, inclusive o timo, essencial na formação de células de defesa. Já a meditação, ao aquietar o organismo, regula a síntese hormonal. A psicóloga Cida Lessa, especialista em sexualidade humana pela Faculdade de Medicina da USP, afirma que ansiedade e depressão afetam a resistência. Ela sugere olhar para dentro: “A falta de tempo para si é tamanha que se perde a capacidade de nomear sentimentos. É preciso ver o que incomoda e buscar soluções”.

Tomar probióticos

A função intestinal depende das 700 espécies de bactérias que convivem com nossas células. Além de auxiliarem na digestão, elas estimulam as defesas. Inclua na rotina iogurtes com lactobacilos e bifidobactérias. Aumente o consumo após infecções, cirurgias e o uso de antibióticos.



Ter amigos

“Um estudo com calouros da Universidade Carnegie Mellon, nos Estados Unidos, concluiu que a solidão e a falta de apoio pioraram a resposta imunológica deles”, diz Luis Fernando Correia, do Hospital Samaritano, no Rio, e colunista de saúde da Rádio CBN.

Remédio sob orientação

“O uso indiscriminado de certos medicamentos repercute mal na imunidade”, adverte Raquel Rizzi, presidente do Conselho Regional de Farmácia de São Paulo. A administração por tempo prolongado de corticosteroide, para tratar alergias, dores e reumatismo, abala as defesas. O antibiótico destrói os germes nocivos e também as bactérias benéficas da pele, da boca e do intestino, deixando o usuário bem mais vulnerável ao ataque de micro-organismos oportunistas.



Vacina para adultos

DOENÇA	INDICAÇÃO	GESTANTES	DOSES
Hepatite A	Quem não teve contato com o vírus (oferecida só pela rede privada)	Em situações especiais	Duas doses com intervalo de seis meses
Hepatite B	Mulheres não vacinadas na infância (rede pública até os 19 anos)	Recomendada	Três doses (em um intervalo de seis meses)
Difteria, tétano e coqueluche	Todos os adultos, sem exceção (só rede pública)	Em situações especiais. A versão sem coqueluche (dT) é recomendada	Se recebida na infância, dose única; reforço a cada dez anos
Sarampo, caxumba e rubéola	Mulheres em idade fértil (rede pública para quem tem entre 12 e 49 anos)	Contraindicada	Duas doses (intervalo de um mês)
Doença meningocócica	A critério médico (só rede privada)	Em situações especiais	Dose única
Varicela (catapora)	Quem não teve a doença (só rede privada)	Contraindicada	A partir de 13 anos, duas doses (em um intervalo de dois meses)
Influenza (gripe)	Quem quiser se proteger (rede pública: idosos e doentes crônicos. Por enquanto, só em campanhas)	Recomendada	Dose anual
Gripe H1N1	Quem quiser se proteger (rede pública: idosos, doentes crônicos e pessoas de 20 a 39 anos. Só em campanhas)	Recomendada	Dose única (não se sabe se haverá necessidade de reforço anual)
Infecção pelo HPV	Mulheres de 9 a 26 anos (só rede privada)	Contraindicada	Três doses (em um intervalo de seis meses)
Febre amarela	Quem reside em locais de risco ou viaja para lá (rede pública)	Em situações especiais	Dose única e reforço a cada dez anos

Fonte: Isabella Bálala, médica e vice-presidente da Associação Brasileira de Imunizações (Sbim)

Usar filtro solar

A exposição prolongada aos raios ultravioleta destrói células imunológicas da pele, a primeira barreira contra vírus, fungos e bactérias. “Por isso, é comum ter crises de herpes labial depois de horas de sol”, explica a dermatologista Andréia Mateus, da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “No longo prazo, agressões à pele predis põem ao câncer.” Passe filtro solar diariamente e na praia use também chapéu, óculos escuros e camiseta.

Fazer exercícios

“Eles melhoram a imunidade e elevam a circulação das células de defesa, os linfócitos T”, diz o ortopedista Ricardo Cury, do Grupo de Joelho e Trauma Esportivo da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa paulista. Atividade aeróbica moderada (andar rápido, pedalar, jogar tênis) por meia hora, cinco vezes por semana, é o ideal. Se preferir algo intenso, corra ou jogue futebol três vezes por semana. Ouça antes um especialista.