

Caos URBANO agrava casos de ASMA

Fatores como poluição, variações de temperatura, convivência em locais lotados e pouco espaço verde contribuem para acentuar a propensão à doença, segundo estudo com mais de 350 mil pessoas de 14 países, mas há alternativas

» RENATA GIRALDI

Um ambiente poluído, com pouco ou nenhum espaço verde e extremamente urbano contribui imensamente para o diagnóstico de asma tanto em crianças quanto em adultos. Um estudo com 350 mil pessoas, em 14 países da Europa, comprovou a suspeita dos cientistas de que essa combinação de fatores acentua a vulnerabilidade de pessoas propensas à doença. A conclusão é de pesquisadores europeus sob a liderança do Instituto Karolinska, da Suécia. O artigo foi publicado na revista científica *The Lancet*.

Para o estudo, os cientistas consideraram os locais onde as pessoas viviam para analisar os dados sobre os riscos no ambiente urbano e seus impactos. Esses fatores incluíram poluição do ar, temperaturas externa e nível de densidade urbana. Os pesquisadores utilizaram também imagens de satélite que mostravam áreas cinzas, verdes ou azuis, ou seja, onde havia edifícios, espaços verdes ou água.

“Estudos anteriores normalmente calculavam o risco de um fator ambiental por vez. Combinamos vários fatores ambientais e descobrimos como eles, juntos, afetam o risco de desenvolver asma. Isso fornece uma visão mais aprofundada dos riscos ambientais, visto que a vida na cidade geralmente envolve exposição a vários fatores de risco ambientais simultaneamente”, afirmou o primeiro autor do estudo, Zhebin Yu, pesquisador e professor assistente do Instituto de Medicina Ambiental do Instituto Karolinska.

Alternativas

Durante o período do estudo, cerca de 7.500 participantes desenvolveram asma na infância ou na idade adulta. Os pesquisadores descobriram que 11,6% dos casos de asma poderiam ser explicados pela combinação de fatores ambientais — a combinação de poluição do ar, falta de espaços verdes e desenvolvimento urbano denso foi a mais relevante para o desenvolvimento da asma. Para Erik Melén, que participou da pesquisa e professor do Departamento de Pesquisa Clínica e Educação de Södersjukhuset, essas conclusões são importantes para que seja revisto o planejamento urbano.

Freepik



Crianças e idosos são os mais vulneráveis

Palavra do especialista

Equilíbrio possível

“É possível conciliar a vida urbana e os meios de prevenção à asma, basta equilibrar as ações individuais e coletivas. Em dias críticos, prefira ambientes fechados com ar-condicionado filtrado. Natação e ioga melhoram a capacidade respiratória, pois utilizam toda musculatura respiratória e promovem ciclos profundos de expiração e inspiração, aumentando a performance pulmonar. Nas cidades inteligentes, aproveite as ciclovias, escolha telhados verdes e opte pelo transporte público elétrico.”



Arquivo pessoal

Fabrício Sanches, médico pneumologista do Hospital Santa Lúcia, de Brasília, e membro titular da Sociedade Brasileira de Pneumologia

Para o médico Fabrício Sanches, pneumologista do Hospital Santa Lúcia, de Brasília, e membro titular da

Sociedade Brasileira de Pneumologia, é possível viver nas grandes cidades, com todos os problemas oriundos dela,

e buscar autopreservação para tentar escapar de riscos de crises de asma. Porém, ele alerta: é preciso adotar medidas simples, no dia a dia, que vão fazer a diferença, mas ele avisa: “não é fácil”.

“Em casa, mantenha os ambientes ventilados, use capas antiácaros em colchões e evite produtos de limpeza com cheiro forte. Aspirar (não varrer) e limpar com pano úmido que reduz poeira, podendo reduzir em até 60% das chances de crises por isso. Na rua, evite caminhar em vias movimentadas nos horários de pico de poluição. Máscaras N95 bloqueiam partículas finas em casos extremos”, recomendou o médico, que não participou do estudo, mas tem larga experiência clínica.

O pneumologista lembra ainda que crianças e idosos são os mais vulneráveis às crises asmáticas. Segundo Fabrício Sanches, os primeiros têm o sistema imunológico imaturo, enquanto os outros estão com ele desgastado. “No Sistema Único de Saúde, os idosos representam 40% das internações por asma grave.”

» Números que alertam

A asma é uma das doenças crônicas mais comuns que afeta tanto crianças quanto adultos, a estimativa é de que cerca de 300 milhões de pessoas convivam com o diagnóstico, sendo que só no Brasil, são aproximadamente 20 milhões de asmáticos. A asma é uma causa importante de faltas escolares e no trabalho. Apenas no Sistema Único de Saúde (SUS), em média, são 350 mil internações por ano, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.

Os pesquisadores querem verificar agora as amostras de sangue de alguns dos participantes do estudo, no esforço de identificar seu metaboloma — quadro composto do metabolismo e dos produtos de degradação do corpo. O objetivo é entender como fatores ambientais externos afetam o corpo e compreender como a asma se desenvolve.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Jitendra Raj Bajracharya / International Centre for Integrated Mountain Development (ICIMOD) / AFP



SEGUNDA-FEIRA, 12

O "ENTERRO" DA GELEIRA

Dezenas de montanhistas e monges budistas enterraram simbolicamente a geleira Yala, nos Himalaias do Nepal, que está desaparecendo devido ao aquecimento global. Localizada entre 5.170 e 5.750 metros acima do nível do mar, no Vale Langtang (norte), o bloco de gelo perdeu dois terços de sua massa e encolheu 784 metros desde 1974, segundo o Centro Internacional para o Desenvolvimento das Montanhas (Icimod). Cientistas preveem que, no ritmo atual de aumento da temperatura global, Yala poderá sumir até 2040, tornando-se a primeira no Himalaia a desaparecer. "Tenho estudado essa geleira há 40 anos e a vi derreter com meus próprios olhos", disse Sharad Prasad Joshi à agência de notícias France Presse (AFP). "Temo que as gerações futuras não a vejam como era", lamentou.

TERÇA-FEIRA, 13

NOVA PREVISÃO SOBRE O FIM DO UNIVERSO

Cientistas holandeses fazem uma nova previsão sobre o fim do universo e estimam que isso ocorrerá antes do que se pensava. Mas não há motivo para pânico: pelos cálculos, vai demorar uma estimativa de 10 elevado à 78ª potência em anos — 78 zeros — para que aconteça. Trata-se, de qualquer forma, de uma relevante revisão da previsão anterior de 10 elevado à 1.100 potência em anos, segundo um estudo da Universidade de Radboud, publicado na revista *Journal of Cosmology and Astroparticle Physics*. "O fim do Universo ocorrerá muito antes do previsto, mas felizmente ainda falta muito tempo", declarou Heino Falcke, principal autor do estudo.

QUARTA-FEIRA, 14

PESO DE VOLTA EM UM ANO

A perda de peso com o uso de canetinhas emagrecedoras, para quem consegue driblar os efeitos colaterais, é certa e rápida. Porém, numa análise de 11 estudos, pesquisadores de Oxford mostram que o reganho também pode ser célere se hábitos não forem mudados. De acordo com os cientistas, após a interrupção do uso dos medicamentos — como Ozempic, Wegovy e Mounjaro —, a recuperação de todo o peso perdido ocorre dentro de até um ano. Segundo a análise, pacientes que perdiam 8 kg com as injeções, retornam ao peso original dentro de 10 meses após a suspensão do uso. Divulgada no Congresso Europeu sobre Obesidade, a pesquisa avaliou os casos de 6.370 adultos em oito ensaios clínicos randomizados e três estudos observacionais.

Freepik



QUINTA-FEIRA, 15

MAGNA CARTA DE HARVARD É LEGÍTIMA

Um exemplar da *Magna Carta*, documento medieval inglês fundador da democracia e do direito constitucional modernos, que pertence a Harvard e era considerado uma cópia, é legítimo. Segundo especialistas das universidades King's College London e East Anglia, o documento, adquirido pela instituição norte-americana há quase 80 anos, é um dos sete originais remanescentes de 1300, com o selo de Edward I. Assinada pela primeira vez em 1215 pelo rei da Inglaterra João Sem-Terra, a *Magna Carta* garantia os direitos feudais e estabelecia medidas para proteger as liberdades individuais. Foi redigida pelo arcebispo de Canterbury, Stephen Langton, com o objetivo de que o monarca inglês fizesse as pazes com um grupo de barões rebeldes. Nenhum dos lados cumpriu seus compromissos e a carta foi anulada pelo papa Inocêncio III. Em 1300, o rei Edward I, neto de João Sem-Terra, promulgou uma versão final do documento.