

Exposição ambiental e alimentar pode levar à intoxicação por metais pesados. Especialistas explicam sinais, riscos e cuidados

POR GIOVANNA KUNZ

A intoxicação por metais pesados é um problema crescente e, muitas vezes, silencioso. Embora nem sempre os sintomas sejam específicos, a presença dessas substâncias no organismo pode trazer consequências sérias, sobretudo em exposições contínuas. A medicina tem avançado no diagnóstico e no tratamento, mas especialistas reforçam a importância da prevenção e da atenção a sinais precoces.

Essa condição, antes associada apenas a trabalhadores expostos em ambientes industriais, hoje também atinge pessoas comuns, seja pela alimentação, seja pela poluição ou até pelo uso de produtos do dia a dia. “Eles entram por água, ar, alimentos, poeira, cosméticos ou ocupação, atravessam a placenta e, às vezes, a barreira hematoencefálica. Depois, podem se depositar em ossos, rins, fígado e cérebro por anos”, explica o médico Fabricio Brito, pós-graduado em nutrologia e CEO da Clínica Fitbody.

Entre os metais mais comuns que afetam a saúde humana estão chumbo, mercúrio, cádmio, arsênio, cromo VI, níquel, manganês e cobalto. Um exemplo de exposição alimentar é o consumo de peixes grandes e predadores, como tubarão e peixe-espada, principais fontes de mercúrio. De acordo com Fabricio, deve-se priorizar espécies menores, como salmão, sardinha, anchova e tilápia.

A nutricionista Isabelle Zanoni destaca que, na alimentação, o maior risco são agrotóxicos, água contaminada e cereais cultivados em solo contaminado. Além disso, para evitar o contágio, é importante checar se panelas e utensílios estão íntegros, sem riscos nas superfícies antiaderentes, e comprar peixes de boa qualidade.

Fora cuidar da água e priorizar orgânicos, a dieta deve conter alimentos variados que ajudam a proteger o organismo contra o acúmulo de metais pesados, como alho, cebola, brócolis, spirulina, chlorella, couve, rúcula, laranja, morango, kiwi, acerola, azeite, sementes, castanhas e ovos. Segundo Isabelle, procurar cosméticos, desodorantes e maquiagens naturais, sem alumínio, chumbo e mercúrio, não fumar e, sempre que possível, estar na natureza respirando um ar menos poluído também são hábitos cruciais.

Metais pesados: risco silencioso

O QUE SÃO

- Metais pesados, como chumbo, mercúrio, arsênio e cádmio, podem se acumular no organismo, causando danos que variam conforme o tipo, o tempo e a intensidade da exposição.

PRINCIPAIS METAIS ENVOLVIDOS

- Chumbo** — Presente em tintas antigas, encaamentos e combustíveis.
- Mercúrio** — Encontrado em alguns peixes e em atividades industriais.
- Arsênio** — Pode estar presente na água ou em ambientes contaminados.
- Cádmio** — Associado a baterias, fumo e poluentes industriais.

COMO ENTRAM NO ORGANISMO

Esses metais podem ser ingeridos, inalados ou absorvidos pela pele. As principais vias de entrada incluem:

- Ingestão (principal via)
- Inalação
- Pele e mucosas
- Transcutânea
- Transplacentária e leite materno

QUEM É MAIS VULNERÁVEL

- Crianças pequenas e fetos (e gestantes/lactantes): maior absorção intestinal, sistema nervoso em desenvolvimento e passagem transplacentária/leite materno (chumbo, mercúrio)
- Pessoas com carências nutricionais (ferro, cálcio, zinco)
- Trabalhadores expostos (mineração, fundição, solda, reciclagem de baterias, joalheria)
- Moradores próximos a fontes industriais ou áreas com solo/água contaminados
- Quem consome com frequência peixes de topo de cadeia
- Populações com água de poço contaminada por arsênio
- Tabagistas e alguns usuários de vapes
- Pessoas com doença renal ou hepática (menor depuração)
- Indivíduos com fatores genéticos que alteram a toxicocinética

Valdo Virgo/CB/D.A. Press