EDIÇÃO TRADUZIDA PELO DIAGNÓSTICOS DO BRASIL.

ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR

ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO DA AMÉRICA LATINA

Pág

02 Fígado artificial

04 Câncer colorretal: A proteína que melhora seu prognóstico e microbiota

06 Café e chá: Bons para a saúde

08 Probióticos e a função cognitiva: (Escola de Medicina da Universidade de Harvard)

10 Carnes vermelhas e carnes brancas

12 Estatinas e diabetes

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

FÍGADO ARTIFICIAL

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

FÍGADO ARTIFICIAL

O fígado é o órgão com maior capacidade regenerativa do organismo. Contudo, quando o dano supera sua capacidade de regeneração e não há possibilidades de transplante, é possível recorrer temporariamente à utilização de um órgão artificial.

O fígado artificial, conhecido como Spheroid Reservoir Bioartificial Liver (SRBL), contém células hepáticas de porco que substituem o fígado humano danificado até ter a possibilidade de um transplante. A maior parte da pesquisa tem sido feita em porcos porque seu metabolismo é similar ao nosso e porque eles nos proporcionam um número elevado de células hepáticas.

O Dr. Scott Nyberg e a sua equipe da Clínica Mayo trabalha atualmente para desenvolver algo similar ao equipamento de diálise que substitui o rim na insuficiência renal. O paciente poderia conectar-se a este equipamento e o órgão artificial efetuaria as funções do fígado, enquanto ele sana e se recupera ou é trocado. Algumas dificuldades podem existir em confrontar essa pesquisa devido a complexidade da função hepática [metabolismo, desintoxicação e síntese de proteínas].

CÂNCER COLORRETAL

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

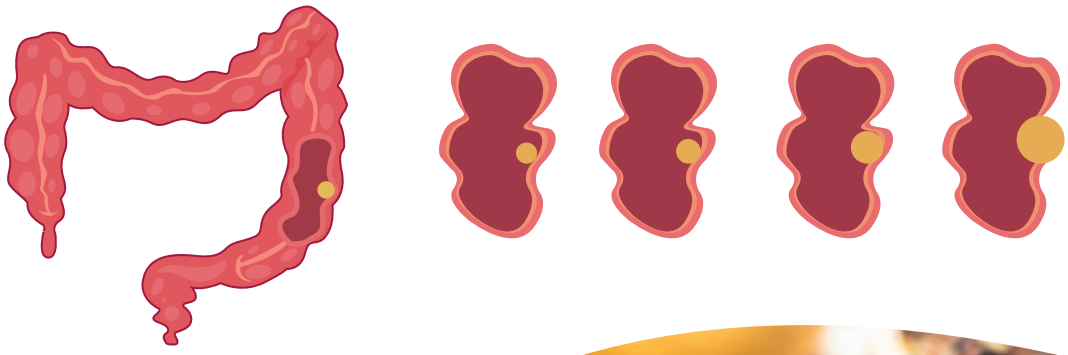
CÂNCER COLORRETAL
A proteína que melhora seu prognóstico

A intervenção a nível da proteína PD-L1 pode melhorar a efetividade da quimioterapia em casos de câncer colorretal. Esta intervenção consiste em unir geneticamente esta proteína imunorreguladora para aumentar sua expressão nas células cancerosas de forma que sejam mais sensíveis à quimioterapia que se utiliza para tratar o tumor. Mais estudos sobre o assunto são requeridos para assegurar que esta estratégia a nível da proteína PD-L1 seja capaz de unir e melhorar os resultados terapêuticos no câncer colorretal.

CÂNCER COLORRETAL E MICROBIOTA

O câncer colorretal é a terceira causa de morte por neoplasia a nível mundial. Felizmente as bactérias "boas" do cólon [microbiota] utilizam a fibra que comemos para fabricar ácidos graxos de cadeia curta, como por exemplo o butirato, que nos protegem do câncer ao deter seu crescimento.

Por este motivo é essencial consumir alimentos ricos em fibra.

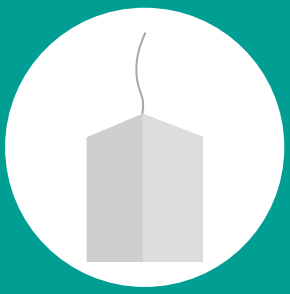


CAFÉ E CHÁ

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

CAFÉ E CHÁ BONS PARA A SAÚDE

São os líquidos mais bebidos depois da àgua.



Mais de dois terços da população mundial bebem chá.

As folhas de chá são obtidas de um arbusto chamado Camellia Sinensis.

Das folhas secas que caem, são extraídos óleos, depois são deixadas ao ar livre para fermentação.

O tempo de fermentação depende do tipo de chá que se quer obter: o chá verde fermenta por menos tempo, enquanto o chá preto se submete a um processo de fermentação longo. O grau de fermentação está relacionado com o conteúdo de cafeína do chá, que é maior nas folhas de chá preto.

O efeito da cafeína foi descoberto acidentalmente quando um pastor viu que as cabras que comiam bagas de um arbusto ficavam muito inquietas. Essas bagas estavam em uma plantação de café. De lá, são colhidas, torradas, moídas e o café é obtido.

Café e chá têm antioxidantes que neutralizam os radicais livres produzidos pelo organismo e, assim, previnem danos nos tecidos e o aparecimento de doenças. Ambas as bebidas reduzem o risco de diabetes tipo 2, influenciando a glicemia, têm um efeito favorável na doença de Parkinson e protegem o coração. Os antioxidantes do café ajudam a proteger os neurônios e o chá verde afeta as proteínas que formam as placas da doença de Alzheimer.

Um estudo recente constatou que beber de 3 a 4 xícaras de café por dia ajuda a prevenir a formação de placas arterioscleróticas nas artérias. Outro estudo demonstrou que essa mesma quantidade de café por dia pode diminuir as probabilidades de ter doenças hepáticas crônicas e câncer.

A cafeína também diminui a probabilidade de sofrer um acidente vascular encefálico porque reduz a inflamação, melhora o nível de glicemia e reduz a hipertensão arterial. O café e o chá verde ajudam a prevenir o câncer de mama e de próstata.

PROBIÓTICOS E A FUNÇÃO COGNITIVA

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

PROBIÓTICOS E A FUNÇÃO COGNITIVA

(Escola de Medicina da Universidade de Harvard)

Os probióticos são as bactérias "boas" que fazem parte do que se conhece como microbiota, que se localiza no cólon, aparelho geniturinário, nariz, entre outros lugares do corpo.

A microbiota mais importante é a do cólon, que também é conhecida como flora intestinal.

A microbiota tem múltiplas funções, entre elas, se destacam: estimular o bom estado de saúde em geral, melhorar a função cognitiva, diminuir a probabilidade de desenvolver alergias, asma, câncer, problemas digestivos e depressão. Neste último caso, é interessante comentar que a serotonina [hormônio da felicidade] é fabricada por essas bactérias "boas" do intestino; a serotonina atua sobre o cérebro evitando a depressão. É útil, também, tomar probióticos depois de um tratamento com antibióticos já que eles destroem parte das bactérias "boas" quando utilizados para tratar infecções.

A população microbiana da microbiota é muito variada em classe e quantidade e tem efeitos distintos dependendo das diversas cepas que a compõem. Por exemplo, a bactéria L. Acidophilus apoia uma boa função digestiva e modula o sistema imune, enquanto o B. Longum bloqueia as bactérias patogênicas.

É possível obter bactérias "boas" de alimentos fermentados como o chucrute, pickles, kombuchá, tempeh e missô. Por isso, é conveniente acrescentar estas comidas à dieta diária. Além deles, há suplementos que contém essas bactérias "boas" onde é detalhada a quantidade e o tipo de bactérias a consumir.

Um estudo recente informa que os probióticos podem também ajudar a baixar de peso.

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

CARNES VERMELHAS E CARNES BRANCAS

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

CARNES VERMELHAS E CARNES BRANCAS

Um artigo recentemente publicado no American Journal of Clinical Nutrition informa que a carne vermelha e a carne branca produzem um efeito similar no nível de LDL [low density lipoprotein], associada a um maior risco de doença cardíaca.

Pelo exposto anterior, seguramente poderíamos falar:

Se o frango é tão nocivo como a carne vermelha, me dê um hamburguer, por favor!

Um momento!
Não vá tão rápido.

O estudo examina se os níveis de colesterol se diferenciam depois de consumir dietas ricas em carne vermelha quando comparadas com dietas que tinham quantidades similares de proteína de carne branca ou fontes diferentes à carne [legumes, grãos, frutos secos ou produtos de soja]. O estudo também avaliou se os resultados eram afetados pela quantidade de gordura saturada nas diferentes dietas.

Esta pesquisa, realizada por um período de quatro semanas, incluiu 113 homens e mulheres saudáveis com idades entre 21 e 65 anos. Utilizaram-se esses três diferentes tipos de dieta.

O estudo concluiu que os níveis de LDL eram significativamente maiores em quem consumiu carne vermelha e branca que naqueles que não consumiram carne. Não houve diferenças significativas ao avaliar o conteúdo de gorduras saturadas da dieta.

Cabe salientar que o estudo teve uma quantidade reduzida de pacientes e que foi de curta duração, sendo necessário uma pesquisa mais ampla para confirmar seus resultados.

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

ESTATINAS E DIABETES

DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

ESTATINAS E DIABETES

As estatinas são um grupo de medicamentos que bloqueiam a síntese de colesterol a nível hepático.

Um importante estudo publicado no Archives of Internal Medicine aponta que o uso de estatinas em 160.000 mulheres, durante um período de 5 anos, mostrou um aumento de 48% de risco de apresentar Diabetes Mellitus Tipo 2.

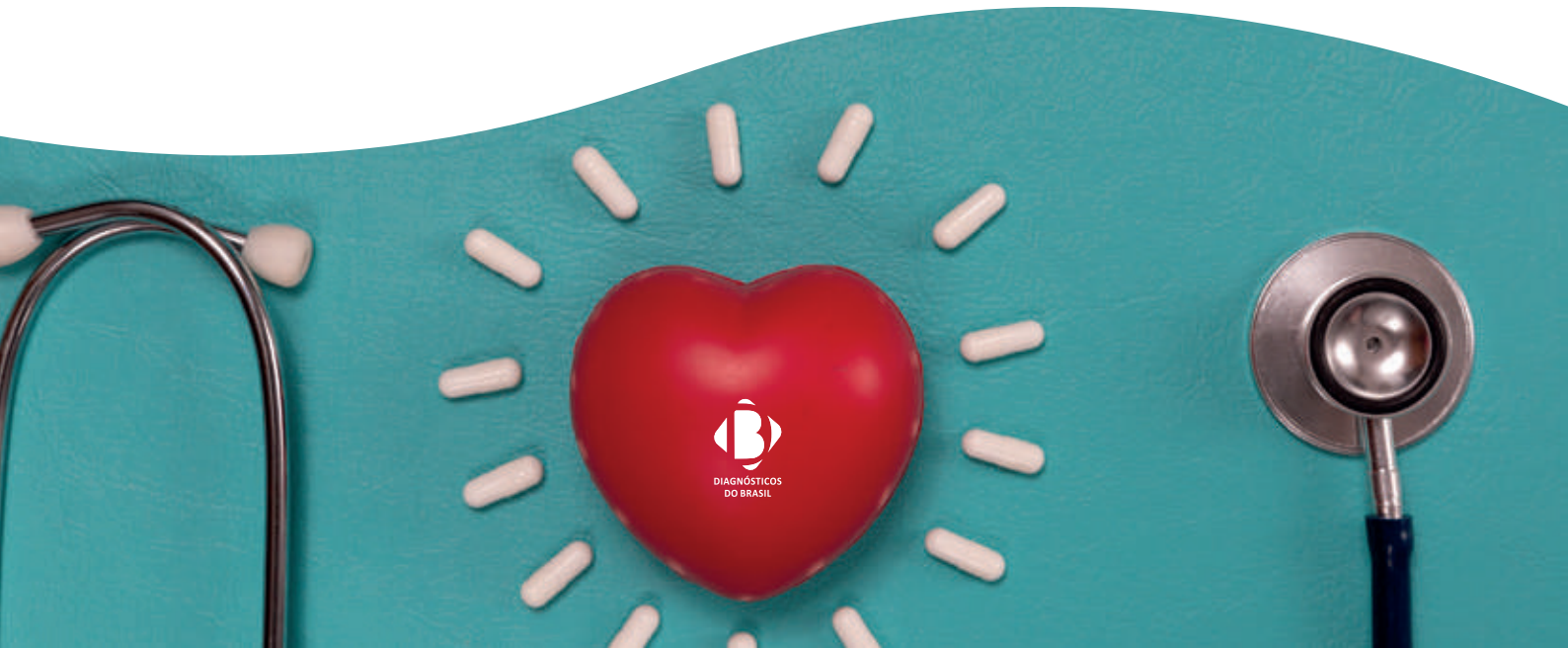
160.0000

Em 5 anos

48%

Aumento no risco de apresentar Diabetes Mellitus Tipo 2

Essa informação é particularmente interessante quando se trata de medicamentos que muitas vezes coincidem no tratamento da síndrome metabólica, onde o controle do metabolismo dos carboidratos se realiza juntamente com uma terapia para diminuir o colesterol.



ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR

DIAGNÓSTICOS DO BRASIL