

EDIÇÃO TRADUZIDA PELO DIAGNÓSTICOS DO BRASIL

ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR

ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE
DIAGNÓSTICO DA AMÉRICA LATINA

- 2 ALIMENTOS ACONSELHÁVEIS
- 5 OBESIDADE
- 7 REGENERAÇÃO DA MIELINA
- 9 SEPSIS - Diagnóstico Rápido
- 11 TÔNICOS PARA O CÉREBRO
- 13 TUMORES SUPRA-RENAIS
- 15 VINHO TINTO
- 18 CORONAVÍRUS





ALIMENTOS

ACONSELHÁVEIS



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

ALIMENTOS ACONSELHÁVEIS AO ENVELHECER



Alimentos ricos em fibras como: frutas, verduras, aveia, frutas secas e legumes melhoram a constipação, ajudam a diminuir os níveis de colesterol e glicemia e mantém o peso adequado.



Alimentos integrais ricos em vitaminas B (B6, B12 e folatos), tais como: carnes vermelhas, peito de frango, filé de salmão, ostras, fígado de boi, legumes (favas, feijão preto e grão de bico), espinafre, entre outros.



Frutas secas: 15 a 30 gramas de amêndoas, nozes pecã, pistaches, entre outros, têm um poderoso efeito anti-envelhecimento.



Água: a medida que se envelhece perde-se água e a sensação de sede diminui. Por este motivo, é importante a ingestão de pelo menos dois litros de água por dia.



Peixe: consumo de salmão, atum, albacora, arenque, anchovas e sardinhas, todos eles ricos em ômega 3 DHA, muito saudável para o cérebro. Os baixos níveis de DHA foram relacionados ao surgimento da doença de Alzheimer.



Proteínas que combatem a perda de músculo, de preferência contidas em carnes pobres em gordura.

ALIMENTOS **ACONSELHÁVEIS** AO ENVELHECER



Produtos lácteos, pelo seu conteúdo elevado em cálcio, preferencialmente desnatados.



Mirtilos: ricos em polifenóis que combatem a inflamação e melhora a conexão dos neurônios entre si.



Alimentos da cor vermelha e laranja, como melancia, morango, tomates, entre outros, cujo consumo protege o organismo de alguns tipos de câncer.



Vegetais crucíferos, como brócolis, couve flor e couve de bruxelas, que contêm um composto químico chamado sulforafane, capaz de neutralizar toxinas. Também são capazes de diminuir o risco de câncer.



Verduras da cor verde escuro: seus antioxidantes protegem o organismo de doenças oftalmológicas, como cataratas e degeneração macular.



Abacate: seus antioxidantes diminuem os níveis de colesterol, melhoram a memória e o raciocínio intelectual.



Batata doce: protege a vista e a pele. Também fortalece o sistema imune.



As especiarias contribuem para que o indivíduo esteja saudável durante o ano todo.

OBESIDADE



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

ALIMENTOS PROCESSADOS

(HealthDay News, 9 de Janeiro, 2020)

Os alimentos processados são baratos e convenientes, mas provocam um aumento importante no peso, especialmente batatas fritas, bebidas açucaradas, doces e sobremesas, produtos preparados a base de farinhas refinadas e carnes processadas. Estes alimentos contêm aditivos e uma baixa concentração de fibra.

Em experimentos realizados em animais tem-se demonstrado que a presença de emulsificantes **neste tipo de alimentos, substâncias utilizadas para melhorar a sua textura e duração, altera a composição da microbiota intestinal, eleva a glicemia, aumenta o apetite e, com isso, o peso corporal, e provoca dano hepático.**



Em estudos realizados em um grande número de pessoas tem-se demonstrado que o consumo de alimentos processados diminui a sensação de saciedade, o que provoca uma ingestão mais rápida e com isso o aumento de peso e uma maior probabilidade de desenvolver obesidade.



Este sobrepeso agrava a inflamação crônica e eleva o colesterol, que é prejudicial para estes pacientes. Isto contrasta com o bom estado de saúde e a longevidade daquelas pessoas que se alimentam com poucos alimentos processados e abundante fibra.

BASE GENÉTICA

Um estudo recente (HealthyDays News, 8 de janeiro de 2020) sugere que a base genética da obesidade pode não chegar a se manifestar na população. O estilo de vida desempenha um papel significativo na expressão dos genes, como pode-se constatar ao medir o Índice de Massa Corporal (IMC) através de décadas (1985-2010) em um elevado número de pacientes.

A genética tem certa influência, mas os hábitos alimentares e o sedentarismo são essenciais para o desenvolvimento da obesidade. A genética na obesidade é somente uma susceptibilidade influenciada pela conduta da pessoa.

Os pesquisadores concluem que qualquer que seja o seu código genético, a obesidade é mais condicionada pela dieta e o exercício.



REGENERAÇÃO DA MIELINA



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

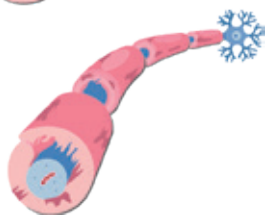
REGENERAÇÃO DA MIELINA

Os pesquisadores da Clínica Mayo descobriram uma alteração molecular que permite reparar transtornos do sistema nervoso central: esta alteração tem a capacidade de criar uma substância que repara os danos neurológicos em doenças como a Esclerose Múltipla. Isso tem sido demonstrado em animais e a pesquisa avança na sua aplicação para o ser humano.

Esta pesquisa consta publicada no Journal of Neuroscience: a alteração genética obtida em um receptor graças a certas proteínas sanguíneas (Protease Activated Receptor 1: PAR1) permite a regeneração da mielina dos nervos que é perdida na Esclerose Múltipla, o que permite recuperar a função do nervo.



A mielina atua como um isolante do nervo e permite que os sinais corram através deste. A perda de mielina torna mais lentos os sinais elétricos entre os neurônios, o que afeta a função sensorial e motora.



Esta desmielinização se encontra também na doença de Doença de Alzheimer, esquizofrenia e dano medular.





SEPSE



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

SEPSE

DIAGNÓSTICO RÁPIDO

Pela primeira vez os pesquisadores da Clínica Mayo estão sequenciando o conteúdo genômico de uma célula bacteriana. Isto pode pavimentar o caminho para um potencial diagnóstico da sepse, possibilitando identificar o agente patogênico em algumas horas quando o paciente está entre a vida e a morte diante de uma situação tão grave.



A célula bacteriana tem uma **parede externa grossa e firme que lhe permite sobreviver em meios adversos**. Esta característica da parede externa dificulta a sequenciação, pois é mais difícil romper a cobertura da bactéria sem danificar o escasso conteúdo de DNA que tem no seu interior.



O pesquisador Yuguang Liu, PhD, da Clínica Mayo, desenhou um sistema que permite “amolecer” a cobertura bacteriana e fazer com que se possa **romper a parede desta sem danificar seu valioso conteúdo genômico**. Junto com isso, desenhou uma plataforma do tamanho de um cartão de crédito.

Esta plataforma tem nanocâmaras que permitem compartimentar as bactérias por unidades para depois realizar o processo de seqüenciação. É incorporada a uma máquina com um microscópio que permite observar uma bactéria isolada, ao mesmo tempo em que permite estudar o antibiótico mais adequado para o tratamento da sepse. Tudo isto é obtido em um período de horas, o que supera e muito o longo processo de cultivo e estudo de resistência bacteriana tradicionais.



TÔNICO

PARA O CÉREBRO



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

SEPSE

DIAGNÓSTICO RÁPIDO

Os “**tônicos cerebrais**” são vendidos com frases tais como: “**Para melhorar a memória**”, “**Para aumentar a concentração**”, entre outras.

VITAMINAS B

(B6, B12 e ácido fólico) somente são de utilidade se os seus níveis no sangue estiverem diminuídos ou a paciente está grávida. Neste caso são usados para prevenir deformidades fetais.

CAFEÍNA

Estimulante para o cérebro. Recomenda-se tomar de três a quatro xícaras de café por dia.

L-TEANINA

Aumenta o rendimento cerebral, especialmente se for somado à cafeína. O chá verde contém ambas as substâncias.

OMEGA-3

Uma importante pesquisa (National Institute of Health [Instituto Nacional de Saúde]) revela que aquelas pessoas com mutação do gene APOE4, que está estreitamente ligado à Doença de Alzheimer, podem se beneficiar se tomarem ômega 3 no início da doença.

VITAMINA E

Este antioxidante combate os radicais livres, inclusive aqueles que podem danificar as células cerebrais. A função de prevenção da demência tem demonstrado pobres resultados. Um estudo revela que pode tornar mais lenta a evolução da Doença de Alzheimer, caso em que é melhor consumir frutas secas, sementes e óleos vegetais.

GINKGO BILOBA

Não protege a memória nem prevê a demência.

GINSENG

Não há evidência que favoreça o rendimento cerebral

CURCUMINA

É contida no pó de curry. É possível que tenha algum efeito sobre a doença de alzheimer já que a doença é menos frequente na ásia, onde é consumida habitualmente a curcumina, mas é necessário um maior estudo para obter resultados conclusivos.



TUMORES

SUPRARENAIS



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

TUMORES SUPRA RENAIIS

BENIGNOS E MALIGNOS

Nos EUA são realizadas aproximadamente 80 milhões de tomografias computadorizadas por ano. Neste universo é possível encontrar tumores supra-renais em 5% dos casos, na maioria benignos. Mas há porcentagem muito baixa de malignidade (carcinoma adrenocortical), de alta mortalidade e recorrência. Por isso, um diagnóstico diferencial é urgente a fim de aplicar o antes possível a terapia adequada.

Infelizmente, a tomografia computadorizada por si só é muito limitada na sua capacidade de diferenciar entre tumores malignos e benignos: para tanto é necessário recorrer à repetição do procedimento, exames hormonais e biópsia do órgão, que tem uma alta porcentagem de resultados errados, fazendo com que o paciente finalmente deva se submeter à cirurgia.

O Laboratório de Espectrometria de Massas da Clínica Mayo tem introduzido um novo exame mais preciso para o diagnóstico de tumor supra-renal maligno mediante um perfil de esteroides urinários. É empregado um sistema de cromatografia líquida de alta resolução com espectrografia de massa que mede vinte e cinco metabólitos de esteroides urinários.

Este novo teste para carcinoma adrenocortical pode diferenciar esta grave e letal doença dos adenomas adrenocorticais. Com todos os dados clínicos pode-se estabelecer um algoritmo que, ligado ao perfil de esteroides urinários, permitirá avançar no diagnóstico do câncer adrenocortical. As glândulas supra-renais produzem três tipos de hormônios esteroidais:

- **Mineralocorticóides como a aldosterona**
- **Glucocorticóides como o cortisol**
- **Esteroides sexuais como o DHEAS (precursor da testosterona e o estradiol)**

Nos adenomas são produzidos níveis normais destes esteróides. No entanto, no carcinoma adrenocortical observam-se com frequência resultados anormais na produção esteroidal: esta é a base para a capacidade diagnóstica de um perfil de vinte e cinco esteroides urinários.

Este exame em breve estará disponível nos Laboratórios Médicos da Clínica Mayo (MML).



VINHO TINTO

BEBIDA



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

VINHO TINTO

BEBIDA SAUDÁVEL

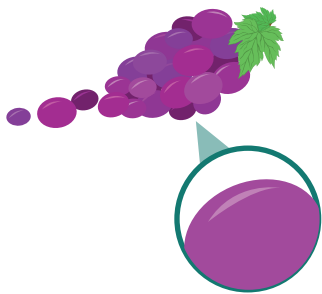


O vinho tinto, bebido com moderação (**duas taças para o homem e uma para a mulher**), é um alimento saudável. Além destes limites, é considerado prejudicial para a saúde, aumentando o risco de ter pressão arterial elevada, inclusive chegar a sofrer um dano cerebral, gerar doença hepática e favorecer o surgimento de alguns tipos de câncer.

O vinho é obtido mediante um processo de fermentação da uva. Alguns pequenos micro-organismos chamados leveduras atuam sobre o suco desta fruta e este processo gera: álcool e anidrido carbônico.

Qual é a diferença entre o vinho tinto e o vinho branco?

A diferença de cor deve-se à presença (vinho tinto) ou ausência (vinho branco) do bagaço da uva durante o processo de fermentação. Isto faz com que o vinho tinto seja sete vezes mais rico em antioxidantes (polifenóis) que o vinho branco.



Os benefícios do vinho tinto se devem a que contém uma **substância química chamada resveratrol, cuja maior concentração se encontra no bagaço da uva preta** e que a ajuda a se proteger das infecções por fungos.

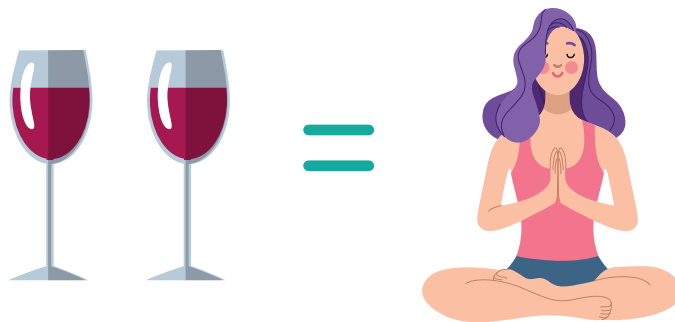


O RESVERATROL

O resveratrol faz parte do grupo dos antioxidantes que neutralizam certas substâncias químicas chamadas radicais livres, que causam dano nos tecidos nobres do organismo.

Somado aos benefícios do resveratrol, um estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, 2012;95: 1323-1334, informa que beber duas taças de vinho tinto por dia eleva o nível de bactérias benéficas no intestino (microbiota intestinal) e diminui o nível de bactérias patogênicas. Isto favorece a digestão, reforça o sistema imune e o metabolismo corporal.

Além disso, tem um efeito probiótico que favorece a nutrição e o desenvolvimento das bactérias “do bem”.

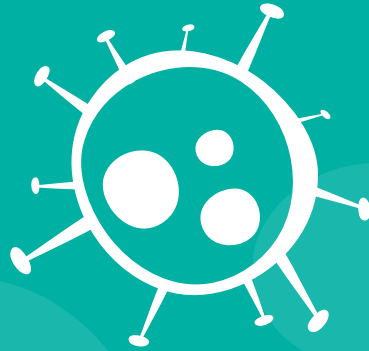


Além disso, o consumo de vinho tinto diminui a pressão arterial sistólica e diastólica, os triglicérides, LDL colesterol e proteína C reativa. Esta última expressa o nível de inflamação crônica do organismo. É provável que estes efeitos também se devam à presença de polifenóis e resveratrol em quaisquer das cepas disponíveis de vinho tinto: Cabernet, Merlot, Pinot Noir ou Shiraz e montagens.

O vinho branco, por ser obtido por um processo de fermentação que não inclui o bagaço da uva, tem níveis mais baixos de antioxidantes e por isso o seu benefício é menor.



Finalmente, outro benefício do vinho tinto consumido com a refeição é que pode moderar ou tornar mais lenta a elevação da glicemia derivada da ingestão, ao mesmo tempo em que reduz a elevação de insulina associada à alimentação.



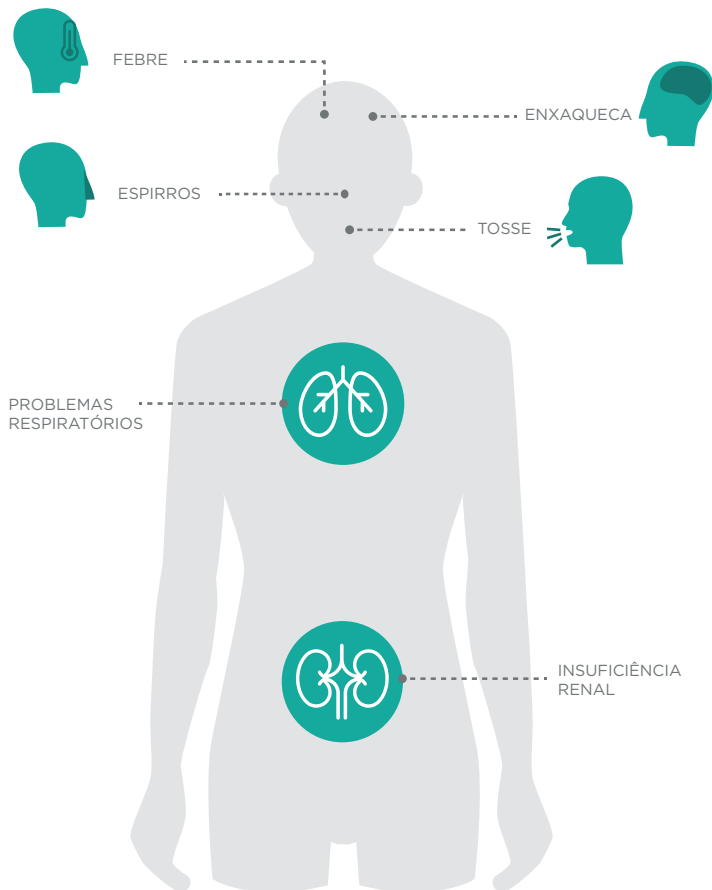
CORONAVÍRUS



DIAGNÓSTICOS
DO BRASIL

CORONAVÍRUS

O Dr. Li Wenliang, que alertou em dezembro passado sobre a presença de uma doença respiratória viral grave, morreu vítima do Coronavírus no Hospital Central de Wuhan (China).



Li, de 34 anos, sofreu uma parada cardíaca e faleceu apesar de todas as tentativas de salvar a sua vida. Em 30 de dezembro, através de um chat, recomendou aos seus colegas que tivessem cuidado com uma nova doença misteriosa e recomendou que usassem roupas protetoras para evitar o contágio. O profissional tinha observado que alguns dos seus alunos sofriam de sintomas parecidos com os do SARS, que em 2003 iniciou uma epidemia também na China. A sua advertência lhe provocou grandes problemas frente às autoridades, que ainda não tinham percebido a gravidade desta patologia. Em 10 de janeiro deste ano, Li Wenliang contou em Weibo que tinha começado a tossir. No dia seguinte, mencionou que tinha febre e dois dias depois deu entrada no Hospital Central de Wuhan. Em 30 de janeiro informou que tinha sido contagiado com esta nova doença.

A criação de um novo hospital com 1500 leitos, restrição de viagens, redução da atividade comercial, fechamento de fronteiras e a proibição de acesso a pessoas vindas da China, começavam acontecer. Chegou-se inclusive a suspender as missas por um período de 14 dias.

A doença disseminou-se pelo mundo, havendo milhares de contagiados e centenas de mortos. Os prognósticos são desanimadores e ainda temos muito pela frente.