

ROGÉRIO TUMA

## CONTA-GOTAS

### Alertas para toda a família

Estudos trazem novidades sobre substâncias bastante consumidas, licitamente ou não, no mundo inteiro

#### JOVENS, ATENÇÃO!

Quem fuma um baseado para relaxar está muito enganado. Um grupo de pesquisadores de Harvard avaliou o impacto do uso de maconha no estado de humor de jovens. Foram mais de 3 mil pessoas acompanhadas desde o nascimento até a idade de 21 anos. Durante esse período, os cientistas checaram o estado de humor desses jovens e também os fatores que poderiam influenciá-lo. Os participantes também eram entrevistados sobre o uso da maconha ou outras drogas ilícitas.

Afastados todos os outros fatores que poderiam interferir no estado de humor do jovem, o grupo concluiu que os indivíduos que iniciaram o uso de maconha antes dos 15 anos e continuaram a usá-la até os 21 anos apresentaram um risco três vezes maior de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão, quando comparados a não usuários, independentemente de fatores familiares ou do uso de outras drogas. Portanto, os pesquisadores concluíram que o uso da maconha é um forte fator independente que causa ansiedade e depressão em adultos jovens. Uma vez que maconha, cigarro, videogames e todos os vícios já foram imputados como causa de ansiedade em jovens, o que sobra é um bom livro ou um filme água-com-açúcar.

#### MULHERES, ATENÇÃO!

Se você quiser engravidar, pode aproveitar da dieta gordurosa. Um artigo publicado numa revista européia sobre reprodução humana mostra que as mulheres que se alimentavam diariamente de duas ou mais porções de derivados do leite pobres em gordura tinham dificuldade de produzir óvulos maduros. Essas pacientes apresentavam o ciclo menstrual, mas tinham uma chance 85% maior de, durante esses ciclos, não produzir óvulos para ser fertilizados, quando comparadas às mulheres com dieta normal. Mulheres que se alimentavam de uma porção de derivado do leite rico em gordura todo dia aumenta-



MACONHA. A droga não relaxa, deprime



SORVETE. Associado às chances de engravidar



CHÁ. Remédio contra tumores na próstata

vam em 25% a chance de produzir óvulos viáveis e, portanto, com probabilidade mais alta de engravidar.

O doutor Jorge Navarro, da Universidade de Harvard, depois de avaliar a dieta de 18.555 mulheres entre 24 e 42 anos, sugere que a lactose – um açúcar encontrado no leite – seria a responsável pela falta de ovulação e que substâncias que se dissolvem nas gorduras, como a vitamina D,

o cálcio e o fósforo, podem melhorar a função dos ovários. Lembrem-se de que as mulheres entrevistadas que tomaram dois ou mais sorvetes por semana aumentaram em quase 30% a chance de produzir óvulos. O doutor Navarro adverte que, para engravidar, é preciso ficar longe do iogurte e do leite desnatado. Uma vez atingido o objetivo, uma dieta pobre em gorduras será bem-vinda para controlar o ganho de peso na gravidez. Portanto, se você não quiser engravidar, tome leite desnatado todos os dias. Mas, para ter filhos, leve seu parceiro para tomar sorvete.

#### HOMENS, ATENÇÃO!

Em 1º de março foi publicado na revista *Clinical Cancer Research* um estudo que mostra que uma xícara de chá faz bem, de verdade. Pesquisadores da Universidade de Wisconsin mostraram, em experimento com animais, que uma xícara de chá verde, associada a uma dose baixa de anti-inflamatório inibidor da enzima Ciclooxigenase-2 (COX-2), combate o câncer de próstata. O chá verde possui um polifenol chamado EGCG que faz com que a célula tumoral entre em autodestruição.

Em outro estudo, os mesmos investigadores descobriram que os inibidores COX-2 – o mesmo tipo de remédio que foi recentemente condenado por causar problemas cardiovasculares se tomado em altas doses e por tempo prolongado –, se utilizados em doses baixas e seguras, reduzem a produção de proteínas que fazem o tumor de próstata aumentar, impedindo, portanto, o seu desenvolvimento.

Os pesquisadores decidiram então associar as duas substâncias e notaram uma redução ainda maior. Cada uma, utilizada separadamente, reduzia em média de 30% a 50% o tamanho dos tumores, mas juntas conseguiam uma diminuição adicional de 30%, chegando a cortar o tamanho dos tumores em até cinco vezes, se comparados com os de ratos que não receberam nenhuma das substâncias. Portanto, homens, quando as mulheres sugerirem um sorvete, prefiram um chá.

**“General, três jornalistas foram mortos por fogo de nossa artilharia.”**

**“Ótimo, agora teremos notícias do inferno no café da manhã.”**

GENERAL AMERICANO WILLIAM TECUMSEH SHERMAN (1821-1891)