

HOSTILIDADE, AGRESSIVIDADE: A PONTE PARA A SAFENA MAIS PRÓXIMA.

A agência *Reuters* divulgou a algum tempo (2002) resultados de uma pesquisa que deixou clara a ligação entre **agressividade** com **infarto do miocárdio** e dor no peito. O estudo foi conduzido em conjunto pela *Escola de Medicina de Harvard*.

Em princípio tais constatações podem surpreender, mas se analisarmos com atenção em nossa volta, não será difícil identificar pessoas que sofrem ou já sofreram doenças cardiovasculares – infarto ou angina – e cujo comportamento reflete **irritação, agressividade e hostilidade**.

Acontece que nosso complexo sistema nervoso é controlado por inúmeras substâncias químicas, entre elas os neurohormônios. As percepções detectadas pelos nossos sentidos alimentam o cérebro com milhares de informações e ali são elaboradas. Excesso de calor, superlotação, mau cheiro são fatores que contribuem, por exemplo, para despertar estado de agressividade. Isso já foi provado tanto em homens como em animais de laboratório (testes demonstram que a superpopulação e calor nas gaiolas aumentam o índice de canibalismo entre camundongos de laboratório).

Quando estímulos visuais, auditivos ou táteis liberam



níveis de adrenalina no cérebro, o raciocínio diminui e o instinto prevalece. Em algumas situações, agressores confessam após episódio violento, que viram tudo “preto” e não se deram conta exatamente do que começaram a fazer. É o chamado “gatilho adrenérgico”, onde níveis elevados de adrenalina em curtos lapsos de tempo podem provocar verdadeiras catástrofes. Esse processo neuroquímico, regulado por **adrenalina, nor-adrenalina e dopamina** de um lado (agressividade, reatividade, autoconfiança e atitude) e por **serotonina, GABA, endorfinas** (satisfação, acomodação, prazer interior) é bastante delicado. Bruscas alterações externas normalmente provocam fortes reações internas. Como se sabe, a adrenalina nos prepara para a fuga ou o ataque, em defesa própria. Ela é, portanto, fundamental à nossa autoconservação.

Entretanto, quando o indivíduo é hiper-reativo, os níveis de adrenalina liberados no dia-a-dia contribuem para problemas que se agravam com o tempo. Por ser uma substância fortemente vasoconstritora, a adrenalina promove a contração na parede das artérias e o efeito crônico pode ser isquemia ou hipóxia, estados que favorecem a necrose (morte) dos tecidos que necessitam de boa irrigação sanguínea. No caso do infarto, havendo uma predisposição do paciente devido a fatores como colesterol elevado, agregação plaquetária ativada, entre outros, o temperamento hostil ou agressivo favorece a probabilidade de doença obstrutiva e angina. É provável que muitos leitores, a essa altura, estejam pensando em parentes ou pessoas próximas que se encaixam no perfil descrito, pessoas que transformam pequenos aborrecimentos em problemas de “vida ou morte”, que se alteram e liberam grandes quantidades de adrenalina por um pequeno caso no trânsito ou numa fila de banco ou supermercado. Pessoas que, sem saber, vão destruindo a parede de suas principais artérias sanguíneas e comprometendo seu órgão mais vital: o coração. Quer um conselho? dê para ele (ou para ela) este artigo e peça-lhe que leia com atenção. Quem sabe alguma coisa pode mudar... Afinal, agora não é mais simples opinião, a pesquisa científica comprovou que hostilidade e agressividade estão *realmente* relacionados com doenças cardiovasculares.

Preste Atenção!

- **Bebida alcoólica** eleva chance de câncer de mama: o risco de uma mulher contrair câncer de mama pode **aumentar até 7%** se a bebida alcoólica é consumida diariamente. A descoberta é do maior estudo mundial sobre o comportamento feminino (150 mil mulheres em todo o mundo).

- **Alho e cebola**: podem ajudar a evitar o de câncer de próstata, de acordo com estudo publicado pelo **Instituto Nacional do Câncer nos EUA**. Homens que comem mais alho e cebola **têm 50% menos chance** de sofrerem com o câncer da próstata. Dados divulgados pela BBC.

Poluição e Proteção

No Ar: dezenas de gases tóxicos são liberados nas cidades, pelos automóveis, caminhões, chaminés das fábricas. A combustão dos derivados do petróleo libera dióxido e monóxido de carbono (CO), sendo que este último bloqueia a hemoglobina na sua ligação com o oxigênio. Quanto maior o nível de CO maior a probabilidade de hipóxia (redução na oxigenação). Isto pode trazer sequelas ao longo dos anos, como destruição vascular e degeneração de sistema nervoso.

NA ÁGUA: do ponto de vista microbiológico, o tratamento da água atingiu bons níveis com a cloração. Entretanto, no que tange aos agentes tóxicos como metais pesados e resíduos industriais orgânicos – hidrocarbonetos, aldeídos, clorados, nitrogenados – tudo ainda está por ser feito. Embora a legislação ambiental contemple a contaminação de efluentes, isso ocorre em larga escala, inclusive nas periferias das grandes cidades.

COMO SE PROTEGER.

Boa parte dos processos tóxicos no organismo humano atinge um órgão chave – o fígado. Ali, um rico arsenal de oxidases se encarrega de *biotransformar* os produtos tóxicos em substâncias menos agressivas ao organismo. Essas reações oxidativas objetivam desestruturar anéis aromáticos, duplas ligações nitrogenadas e outras estruturas químicas estranhas ao metabolismo. Também no fígado ocorrem importantes reações de conjugação – a mais importante é com o ácido glicurônico – onde se consegue tornar as moléculas tóxicas, geralmente lipofílicas, em estruturas hidrofílicas e bem mais fáceis de serem excretadas.

Por tudo isso há uma tendência preventiva na medicina, utilizando nutrientes que diminuem os efeitos de uma ampla carga poluente: no ar, na água, nos alimentos, poluição radioativa e eletromagnética.

A FÓRMULA DE PROTEÇÃO COM NUTRIENTES:

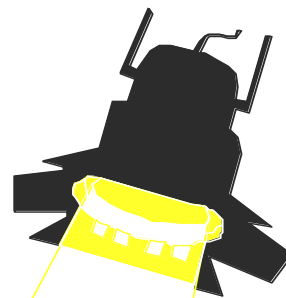
SILIMARINA	50mg
CIANOCOBALAMINA	0,5mg
ÁCIDO FOLÍNICO	0,5mg
NIACINA	15mg
COMPLEXO B	20mg
ASCORBATO de MAGNÉSIO	200mg
TOCOTRIENÓIS	25mg
N-ACETIL CISTEÍNA	150mg
ÁCIDO ALFA-LIPÓICO	50mg

Posologia: 2 Cápsulas antes das refeições.

Suplemento nutricional para pacientes com distúrbios hepáticos, portadores da síndrome da fadiga crônica (CFS), pessoas que habitam grandes centros urbanos com alto índice de poluição ambiental.

Consulte seu médico, esse complexo vitamínico pode lhe trazer grandes benefícios e ele vai gostar de saber disso!

Literatura científica disponível.



Saúde em Foco

- ❑ **ÓLEO DE LINHAÇA:** após ser apontado como a principal fonte vegetal de ômega-3, a gordura especial que nos protege contra doenças cardiovasculares, o **óleo de linhaça** parece reduzir o tamanho e a gravidade dos tumores de próstata em ratos. A quantidade necessária do óleo é alta, não obtida em uma dieta normal (somente através de suplementação).
- ❑ **CIENTISTAS ALERTAM PARA RISCOS DO PEIXE CRU:** o número de casos de **câncer de fígado** e outras doenças poderá aumentar na Ásia, a não ser que algumas medidas sejam tomadas para evitar que as pessoas sejam contaminadas com trematódeos (vermes) presentes no peixe cru. Essa também é a opinião de cientistas de vários países que estiveram reunidos em Hanói, em um encontro promovido pela ONU há alguns anos atrás.
- ❑ **COMPONENTE DE VINHO CONTRA O CÂNCER:** o **resveratrol** foi apontado como a substância protetora do vinho contra o infarto, no estudo conhecido como “paradoxo de Lyon”. Agora, diante da comprovação de que essa substância natural protege também contra o câncer, cientistas britânicos e norte-americanos anunciaram planos de iniciar um estudo neste sentido. As universidades envolvidas são a de Michigan (EUA) e *Leicester* (Reino Unido).
- ❑ **MENORES DE 16 ANOS ESTÃO PROIBIDOS DE USAR CÂMARA DE BRONZEAMENTO:** a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) divulgou a proibição, visando proteger os jovens contra os riscos da radiação UV. É sabido que esse tipo de radiação aumenta o risco de câncer de pele. Adultos somente poderão usar o bronzeamento mediante laudo médico.
- ❑ **EXPOSIÇÃO SOLAR:** tudo na vida precisa de equilíbrio. Dados da OMS mostram que a baixa exposição ao sol em determinados horários (12 às 14h) pode resultar em menor disponibilidade da vitamina D em nosso organismo. Isso porque a síntese dessa vitamina depende da fração UVB do ultra violeta, exatamente aquela que mais preocupa pela câncer de pele. Mais uma vez a vovó tem razão: tudo na vida é a moderação e o equilíbrio, nem menos, nem mais!
- ❑ **VACINA CONTRA HERPES:** vacina testada no EUA consegue evitar o herpes genital em mais de 70% de mulheres. A pesquisa foi publicada no *New England Journal of Medicine* e traz um alento também para os bebês: 2,5 mil morrem anualmente infectados pelas mães. A vacina funcionou apenas nas mulheres, e somente entre aquelas que jamais haviam sido infectadas. 45 milhões de americanos contraíram o herpes genital, que ainda não tem cura.
- ❑ **Assistência Farmacêutica:** (21) 986-153-409.