

sistema simpático, sua vez, estimula a de granulócitos ge- des inflamatórias. É guir um estilo de vi- vel, que levará ao do sistema autôno- anto, à melhor defe- ógica.

fortalecer o sistema íco?

mudança no estilo tratamento de pro- mocionais que cau- resse. Os suplemen- tícios ou de vitamí- erais funcionam até to para fortalecer a la ao estresse. Po-

hipertensivos e corticoides para muitas doenças, apesar de seus efeitos ruins. Claro que a indústria farmacêutica quer vender seus produtos, mas a verdadeira razão das doenças crônicas não serem curadas é a falta de uma visão mais integrada.

• **O número de casos de alergias, doenças cardiovasculares e câncer cresce em todo o mundo. Como prevenir?**

ABO: A alergia é causada por predominância do sistema parassimpático, enquanto que doenças cardiovasculares e câncer são decorrentes de hiperatividade do sistema sim-

como um todo, ajudam.

• **Por que pessoas que fazem dieta saudável, praticam exercícios também adoecem?**

ABO: Muitas vezes são exigentes demais consigo mesmas e levam tudo muito a sério; não relaxam. Ficam preocupadas com coisas insignificantes. Convivem com estresse e sofrem doenças, apesar de todos os cuidados que tomam. A predisposição genética deve ser levada em conta.

• **A acupuntura é eficaz na prevenção e no tratamento de doenças? Ela deve ser associada à medicina moderna?**

cientes trata a diminuição significativa da dor logo nas primeiras sessões. Em alguns casos, é necessário fazer tratamento por muito tempo. Os efeitos colaterais ou a piora das dores com o uso dessas técnicas foram muito baixos.

• **A acupuntura deve ser associada à medicina moderna?**

ABO: A combinação de acupuntura com técnicas da medicina moderna dependerá do tipo de tratamento. As técnicas da medicina moderna que enfraquecem a capacida-

sistema nervoso autônomo

energia.

• **O futuro da medicina passa pela pesquisa com células-tronco?**

ABO: Não concordo. Pensar que o ser humano é uma máquina cujos componentes podem ser trocados quando não funcionam direito é uma idéia excessivamente reducionista. ■

O GLOBO NA INTERNET
OPINIÃO Você já recorreu à medicina oriental? Conte sua experiência
oglobo.com.br/vivermelhor

mas alguns proble- mos para manter essa estrutura.”

Além disso, algumas doenças seriam resultado de deficiência circulatória. Para melhorar esse fluxo, diz ele, seria essencial não esfriar muito o corpo, movimentando-se sempre que possível. Abo acredita que se deve evitar alimentos gelados. Eles prejudicam o sistema de defesa no intestino. E líquidos gelados atuariam o sistema simpático e aumentariam a agressividade.

QUAL É O SEU PROBLEMA?

de Alzheimer

Tomografia da cabeça para in- uma queixa de cefaléia. Para surpresa, o exame detectou ta acentuação dos sulcos e da dades”. Isso significa que pos- sofrendo de mal de Alzheimer dos 30 anos?

FÁBIO, Rio de Janeiro, RJ

Tomografia do crânio não é o exa- al para o diagnóstico de doen- Alzheimer. Ele é baseado em his- ónica adequada, realização de psicométricos que avaliam as cognitivas do paciente e res- la magnética do crânio, com espectroscópico de áreas habi- te comprometidas na doença. nância poderá medir ainda o do hipocampo do lobo tempo- l de Alzheimer em pessoa jo- possível, mas muito pouco pro- onverse com o seu médico pa-

ra avaliar melhor o seu caso.

SÉRGIO NOVIS, neurologista da Clínica São Vicente.

Implantes dentários

O meu marido precisa fazer cinco im- plantes e soube que ele não poderá mais fumar, inclusive charuto, porque o calor compromete o material do im- plante. É verdade?

ILUSCA, Rio de Janeiro, RJ

• Sim. O calor do cigarro — assim como o hábito de fumar charuto — compromete a saúde do periodonto (nome dado a todos os tecidos envolvidos na fixação do dente no osso), diminuindo a vascularização no local e, portanto, dificultando a cicatriza- ção. Existem três toxinas na fumaça do cigarro com estreita ligação com o atraso na cicatrização: a nicotina, o monóxido de carbono e o cianeto.

Uma semana antes do procedimento dentário e principalmente na fase inicial de cicatrização (os primeiros 64 dias após a instalação do implante) deve-se suspender o uso do tabaco. Consulte o seu dentista especialista em implantes para esclarecer melhor as contra-indicações específicas neste caso.

FLÁVIA RABELLO DE MATTOS é membro da Academia de Odontologia do Estado do Rio de Janeiro e diretora do Centro Odontológico de Reabilitação Rabello.

Ganho de massa

Estou praticando atividade física há nove meses. Devo fazer uma alimentação específica para perda de gordura e ganho de massa muscular?

PAULA, Rio de Janeiro, RJ

• Para o ganho de massa muscular deve-se manter o consumo de calorias

adequado, bem como prática de atividade física específica. Para emagrecimento e redução de gordura corporal, é preciso reduzir o consumo calórico. Com o aumento da massa muscular haverá aumento do gasto energético, sendo necessária restrição calórica menor. Procure uma nutricionista para avaliar melhor o seu caso.

TERESA CRISTINA LABANCA, chefe do setor de nutrição do Hospital Balbino.

Doença intestinal

Tenho 77 anos, já operei a vesícula e o meu intestino é bom. Mas ultimamente a minha barriga parece inchada, com muitos gases. Não sinto dores. Gostaria de saber qual é a causa desse problema.

YEDA, Rio de Janeiro, RJ

• O seu problema não ocorre devido ao procedimento cirúrgico para reti-

rada da vesícula. As queixas de ronc- os e de barulhos no aparelho diges- tivo estão relacionados com excesso de gases que passam pelas alças in- testinais. Isso pode estar relacionado a vários fatores, como, presença de parasitas (vermes), uso de certos medicamentos, distúrbios funcionais, intolerância e má absorção de alguns alimentos (como a lactose). Consulte um gastroenterologista para avaliar melhor o seu caso.

STEFANIE ARAÚJO GOMES é gastroenterologista do Hospital Municipal Ronaldo Gazolla.

As cartas devem ser assinadas e conter o nome e o endereço completos do remetente. Enviar para QUAL É O SEU PROBLEMA? na Rua Irineu Marinho 35, Rio de Janeiro, RJ, CEP 20233-900, ou por e-mail, para o endereço qualeoseuproblema@oglobo.com.br