

ciência

Tempo de festa, Natal pode fazer mal à saúde

Quem tem alta hospitalar nessa época tem mais chance de morrer; na noite de 24 de dezembro há pico de infartos

Gabriel Alves

SÃO PAULO Parece um milagre de Natal, só que ao contrário. A época do ano na qual são mais profusos os símbolos de solidariedade e amizade esconde alguns aspectos terríveis para a saúde, como engordar, ter um infarto e até mesmo morrer.

Um estudo sueco acompanhou 283.014 ataques cardíacos ao longo de 16 anos e descobriu que o dia do ano em que há maior risco é a véspera de Natal, quando as emoções estão à flor da pele, segundo os cientistas.

Pelas contas, o risco é 3,7% maior nesse dia em relação à média anual, com maior probabilidade de ocorrer perto das 22h (talvez na hora da revelação do amigo secreto, se é que isso existe na Suécia).

Claro que para a maioria da população o risco, mesmo aumentado, continua sendo irrisório, mas há quem corra mais perigo: idosos com mais de 75 anos e que sofrem com doenças crônicas como diabetes e problemas cardiovasculares. Concluem os autores que é preciso uma atenção maior a esse público especialmente no mês de dezembro.

A pesquisa saiu neste mês na revista *British Medical Journal*, que também trouxe ao menos outras duas más notícias sobre o Natal.

A primeira é que quem tem alta hospitalar nessa época do ano tem mais chance de morrer. Um estudo, realizado no Canadá, monitorou 217.305 altas entre 2002 e 2016 em hospitais de Ontário nos dias próximos ao feriado e comparou

com outras 453 mil dispensadas no final de novembro e em janeiro.

Quem recebe alta nesses tempos tem um risco maior de morrer nos 30 dias seguintes, com um pico de 16% na primeira semana.

Trocando em miúdos, para cada 100 mil pacientes, há 26 mortes e 188 re-hospitalizações que podem ser atribuídas simplesmente à época do ano. Mas isso não quer dizer que valha a pena ficar no hospital e estourar a champagne por lá. Os cuidados recebidos nos feriados e fins de semana geralmente também não são dos melhores, outros estudos já mostraram, por falta de pessoal ou de agenda para exames, por exemplo.

Os autores do estudo, no entanto não descartam que outros fatores possam explicar o fenômeno, mas dizem que as comemorações, incluindo os excessos gastronômicos e etílicos, além da falta de sono, podem se juntar às fortes emoções e acabar com a festa. "Essas circunstâncias alteradas podem desestabilizar condições médicas agudas", escrevem os pesquisadores. Falando em comida, dos riscos mais conhecidos do Natal é o de ganhar uns quilinhos e já começar o ano brigando com a balança.

Uma das ideias de cientistas do Reino Unido é justamente tornar a balança uma aliada. Eles descobriram que dicas de como se pesar

regularmente ajudam as pessoas a se manterem em forma. Outra dica é saber qual é a quantidade necessária de atividade física para gastar uma quantidade de calorias equivalente aos excessos nas refeições.

No experimento, eles avaliaram dois grupos, com média de idade de 44 anos. Um deles (134 voluntários) recebeu apenas instruções genéricas de como manter um estilo de vida saudável; outro (132 voluntários) recebeu as providências dicas. No fim das contas, o primeiro grupo engordou e o segundo, emagreceu. A diferença no ganho de peso calculada foi de 0,49 kg.

A maioria dos participantes era do sexo feminino e todos tinham peso normal ou

sobrepeso. Dessa forma, é difícil generalizar e dizer que a sugestão vale para todo mundo. Ao mesmo tempo, é difícil contestar que a conscientização sobre a quantidade de calorias na dieta e a mensuração constante do peso tenham um potencial benéfico.

E nem o cachorro escapa dos riscos alimentares natalinos. É por agora que os bichos têm maior chance de se envenenarem com chocolate, aponta um outro estudo publicado no *BMJ*.

Foram analisados dados de 386 casos de envenenamento canino no Reino Unido, de 375 animais (isso mesmo, alguns são reincidentes). A probabilidade de envenenamento no Natal é quatro vezes

a média anual e, acredite se quiser, o dobro daquela observada na Páscoa. Uma das explicações são as lembranças à base de chocolate dadas pelas pessoas e que ficam espalhadas pela casa.

Os bichos demoram muito para metabolizar a teobromina, substância que ocorre naturalmente no cacau e, por conseguinte, no chocolate. A molécula se acumula no sangue, causando vômito, aceleração do ritmo cardíaco, agitação e convulsões.

Mas nem tudo é notícia ruim. Na época do Natal há um maior interesse das pessoas por sexo — pelo menos em países com maioria cristã.

Na verdade o fenômeno, que foi estudado por cientistas dos EUA, de Portugal e da Holanda, diz respeito ao interesse virtual por sexo em países de todo o globo.

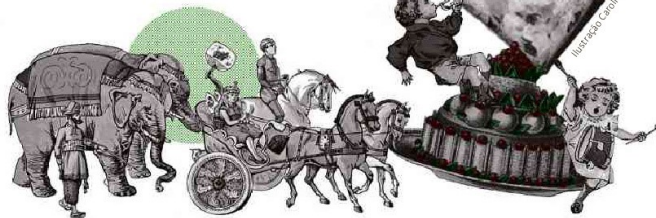
O que eles aprenderam (e contaram na revista *Scientific Reports*) é que há uma grande coincidência entre as datas sagradas e a busca online por termos ligados a sexo.

Não por acaso, via de regra existe um pico de nascimento de bebês nove meses após grandes datas religiosas, como o Natal para os cristãos ou o Eid al-Fitr, que marca o fim do Ramadã.

Em outro front, os cientistas tentavam registrar os sentimentos da coletividade analisando mensagens no Twitter, o que também permite a previsão de comportamentos.

A conclusão é que a cultura e a religião influenciam nosso comportamento muito mais do que percebemos — do nascimento à doença e à morte.

1 O Natal reserva algumas armadilhas. A primeira, talvez mais óbvia, é o risco de engordar com aquelas comidas maravilhosas (ou não tão boas assim) que só comemos nessa época do ano e em quantidade excessiva



2 Juntando a comilança com as férias da academia boa coisa não dá. Uma das dicas para quem não quer sair da linha é manter-se ativo e pesar-se. Vale dar uma caminhadinha de manhã para ajudar a digerir o peru e o panetone

3 Há riscos mais graves do que engordar, porém. Quem sai do hospital bem nessa época tem mais chance de morrer. Isso acontece pela escassez de profissionais de saúde e pela dificuldade para fazer exames, por exemplo



4 Mas nem tudo é tristeza. Nessa época mágica as pessoas costumam ter mais interesse por sexo (pelo menos em países de cultura predominantemente cristã). Resultado: mais bebês nascendo em setembro

Cogumelos da discórdia

Pesquisadores reagem a patente de droga psicodélica originária de fungos

Marcelo Leite

Jornalista especializado em ciência e ambiente, doutor em ciências sociais pela Unicamp, autor de "Ciência - Use com Cuidado" e "Promessas do Genoma"

Na esteira do renascimento das drogas psicodélicas para a psiquiatria, a FDA (agência de fármacos dos EUA) deu no final de outubro seu aval para testes clínicos com a substância psicoativa psilocibina. Presente nos cogumelos alucinógenos Psilocybes, populares entre hippies, o composto ressurge com a promessa de combater a depressão.

Renascem também as controvérsias sobre os psicodélicos. Não tanto como a voga contra excessos da contracultura dos anos 1960/70, que

levou à proibição do LSD (embora não se possa descartar uma reação do ultraconservadorismo no Brasil), mas até entre militantes da ressurreição.

O sinal verde da FDA contemplou a empresa britânica Compass Pathways, que propôs investigar o potencial antidepressivo da psilocibina num estudo clínico de fase 3, que pode conduzir à consagração oficial de um medicamento. Seu alvo é tratar a depressão resistente aos remédios ora em uso.

A proposta da Compass recebeu o rótulo de "breakthrough

therapy" (algo como "terapia revolucionária"). Concede-se tal status a drogas que mostrem em estudos prévios potencial para avanço substancial sobre tratamentos disponíveis.

O mesmo aconteceu em agosto de 2017 com o plano de medicar com MDMA (base do ecstasy) portadores de transtorno de estresse pós-traumático. Existem ainda estudos, no Brasil e no exterior, sobre terapias com ayahuasca e ibogaína.

Por trás da Compass está o casal Ekaterina Malievskaia, médica, e George Goldsmith,

empresário. Eles têm um filho que passou por grave depressão, o que os levou a criar em 2015 uma ONG de mesmo nome para impulsionar alternativas psicodélicas.

Planejavam uma pesquisa com psilocibina em clínica na ilha de Man (Reino Unido) e pediram a colaboração de vários pesquisadores da área. Acabaram transformando a ONG numa empresa com fins lucrativos, partiram para patentear processos de síntese química do composto e submeteram o teste clínico à FDA.

Alguns dos cientistas que lhes deram consultoria quando ainda eram uma ONG se sentiram usados. Outros, muitos pioneiros psicodélicos dos tempos da contracultura que resistiram ao período de hegemonia proibicionista, assinaram um manifesto em defesa da livre circulação de dados na renascida ciência psicodélica.

Para eles, a propriedade intelectual da Compass poderia tornar os futuros tratamentos menos acessíveis e mais caros. Malievskaia reconheceu tropeços num artigo, mas defendeu a estratégia comercial como a maneira mais rápida de levar esperança a quem sofre.

*

Está aberta a temporada de coleta de informações do Global Drug Survey 2019 (levantamento global sobre drogas), que qualquer pessoa pode responder pela internet

(<https://bit.ly/2qsMJ6N>). Basta clicar na bandeira do Brasil e submeter, aí se abre uma página em português para maiores de 16 anos participarem.

O levantamento, que tem por lema "promover uma conversação franca sobre uso de drogas", constitui uma das principais fontes de dados sobre hábitos de consumo de substâncias legais e ilegais, como álcool, maconha e cocaína.

Na edição de 2018 participaram 130 mil pessoas de 40 países. Os organizadores ressaltam que os resultados representam apenas o universo de internautas que responderem, não o total da população.

Dos 45 mil que responderam sobre maconha, no GDS2018, 900 eram do Brasil, e 65% deles relataram já ter fumado, 57% nos 12 meses anteriores.

Na versão 2019, drogas psicodélicas como o LSD ganharam mais destaque.