**NOTÍCIAS DE SAÚDE PELO MUNDO**

**APNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO**

Considerado o distúrbio de sono mais sério, a Apnéia Obstrutiva do Sono consiste no bloqueio das vias aéreas superiores durante o sono, causado pelo relaxamento excessivo dos músculos e ou estreitamento da orofaringe (garganta). Esse processo ocorre várias vezes durante a noite, causando quedas repetitivas do oxigênio no sangue pela impossibilidade do ar chegar aos pulmões. Cada vez que isso ocorre, a pessoa desperta rapidamente para respirar e de 10 a 15 segundos depois voltar a dormir.

Como esses despertares são rápidos, na maioria das vezes a pessoa não se lembra deles no dia seguinte, mas apresenta todos os sintomas de uma noite mal dormida.

Os sinais e sintomas da Apnéia Obstrutiva do Sono são:

**DURANTE A NOITE:**

Ronco alto; Sufocamentos; Engasgadas; Paradas de respiração; Gemidos e resmungos; Angina e ou arritmias cardíacas.

**DURANTE O DIA:**

Cansaço excessivo; Irritabilidade; Sonolência; Cochilos freqüentes; Pressão Arterial elevada; Dor de cabeça; Dificuldade de memória;Dificuldade de aprendizado; Obesidade; Problemas sexuais.

**O diagnóstico** da Apnéia Obstrutiva do Sono é feito através da história clínica, exame físico, Oximetria Noturna e [Polissonografia](http://www.medicinadosono.com/polissono.htm).

**O tratamento** varia desde medidas simples de perda de peso até uso de prótese dentária ou aparelhos de Pressão Positiva Contínua das Vias Aéreas (CPAP) e em alguns casos cirurgia. 

**BRÓCOLIS COMO ANTÍDOTO PARA O CÂNCER DE ESTÔMAGO**

Uma substância química encontrada em brócolis e brotos desse vegetal elimina a bactéria responsável pela maior parte dos casos de câncer de estômago, anunciaram pesquisadores, confirmando recomendações que mães vêm passando de uma geração para outra ao longo dos anos. Em testes de laboratório, uma substância química chamada sulforafane matou a bactéria helicobacter pylori, que causa úlceras de estômago e, com freqüência, casos fatais de câncer de estômago. E a boa notícia é que parece haver em brotos de brócolis e em algumas variedades de brócolis uma quantidade suficiente da substância química para beneficiar as pessoas que comem esses vegetais. No laboratório, os cientistas descobriram que o sulforafane conseguiu até mesmo matar a helicobacter, que é resistente a antibióticos comumente usados.

A equipe também declarou que a substância pode eliminar a bactéria dentro ou fora das células. A bactéria pode se esconder dentro das células que revestem o estômago, tornando mais difícil o combate à infecção. Essa bactéria pode normalmente ser tratada com antibióticos, mas esses medicamentos são caros e escassos em muitas partes do mundo. Em algumas regiões das Américas do Sul e Central, da África e da Ásia, entre 80 e 90 por cento da população estão infectados com a helicobacter, o que está provavelmente relacionado à pobreza e a precárias condições sanitárias.

**MÉDICOS ALERTAM: FUMANTES PASSIVOS TAMBÉM ADOECEM**

O fumante passivo tomou lugar de destaque nas discussões do Congresso Internacional da Prevenção e Tratamento do Tabagismo, que termina nesta quinta-feira, em Belo Horizonte, véspera do Dia Mundial Sem Tabaco. Segundo os participantes, é cada vez maior o número de pacientes de câncer adquirido devido ao contato com a fumaça do cigarro. "Só o contato com a fumaça, que têm 48 substâncias cancerígenas, já prejudica", afirmou o pneumologista Celso Antônio Rodrigues da Silva, coordenador do Controle de Câncer e Tabagismo da secretaria de Saúde do Distrito Federal. Celso Silva afirmou que dispõe de vários exemplos que comprovam o risco para o fumante passivo, e um deles é recente. O médico relatou que uma paciente, de 51 anos de idade, morreu há poucos dias de câncer comprovadamente adquirido devido ao contato com as substâncias da fumaça do cigarro. Casada há 22 anos com um fumante inveterado, essa mulher convivia com o marido não só em casa, mas também no trabalho, pois eram sócios em uma empresa. "Pode-se dizer que ela passou 22 anos da vida dela fumando", observou o especialista. A propaganda subliminar também foi lembrada como um dos maiores problemas relacionados ao hábito de fumar no Brasil. O perigo da influência que a propaganda exerce sobre o jovem é o mais preocupante. "Filmes, novelas e outros tipos de programa mostram, constantemente, pessoas jovens fumando. Isso é uma mensagem escondida, subliminar, de que fumar é bom. O pior é que pega o telespectador em um momento em que está despreparado e ele nem percebe a influência que está recebendo", disse o pneumologista.

**PESQUISADORES DIZEM QUE VITAMINA C AJUDA A MANTER PULMÕES SAUDÁVEIS**

Pelo menos duas frutas por dia que sejam ricas em vitamina C podem ajudar a manter distante as doenças pulmonares, segundo sugere uma nova pesquisa feita na Grã-Bretanha.
No estudo, os pesquisadores confirmaram que pessoas que consomem altos níveis de vitamina C e magnésio tendem a desenvolver pulmões mais saudáveis.
Há crescentes indícios de que a vitamina C e outras vitaminas antioxidantes, além de minerais, podem estar relacionadas com a asma e as doenças crônicas obstrutivas, como enfisema e bronquite. De que forma, exatamente, os antioxidantes mantêm os pulmões saudáveis ainda não é sabido, embora se tenha conhecimento de que essas substâncias neutralizam a ação dos radicais livres, partículas que contribuem para o envelhecimento e o desenvolvimento de doenças. Tricia M. McKeever e seus colegas da Universidade de Nottingham já haviam revelado, em pesquisa feita com mais de 2 mil e 600 adultos, que altas doses de vitamina C e magnésio contribuem para pulmões saudáveis. O estudo utilizou um teste de medição da função pulmonar chamado expiração forçada volume 1. Nove anos depois, o grupo pesquisado estava reduzido a pouco mais da metade dos participantes, mas as medições realizadas confirmaram a previsão feita. "A alta ingestão de vitamina C e magnésio está associada a altos níveis de função pulmonar", disse McKeever. "Durante um período de nove anos, aqueles que ingeriram maiores doses de vitamina C experimentaram um declínio menos grave da função pulmonar do que aqueles os que tomaram doses menores". "Uma dieta rica em alimentos que fornecem esses nutrientes parece ser benéfica para a saúde dos pulmões", disse a médica. Ela recomendou a ingestão de vitamina C e de outros nutrientes que estimulem a função pulmonar por meio de uma dieta contendo as quantidades necessárias de frutas e vegetais. Nos Estados Unidos, a recomendação é de duas a quatro frutas e três a cinco porções de vegetais por dia.

O estudo não mostrou nenhum efeito do magnésio, das vitaminas E e A no declínio da função pulmonar ao longo do tempo. Uma importante área de pesquisa para o futuro, segundo destacaram os autores, será ver o ponto mais cedo em que começam a surgir no organismo os efeitos da vitamina C e de outros nutrientes, assim como verificar se mudanças na dieta podem melhorar a função pulmonar se o pulmão já tiver começado a apresentar sinais de declínio.

**ESTUDO RELACIONA ÁGUA COM SAÚDE DO CORAÇÃO**

Não consumir água suficiente poderia ser tão prejudicial ao coração de uma pessoa quanto fumar, segundo um estudo divulgado no mês passado pela Universidade e Centro Médico Loma Linda, instituição da Igreja Adventista que está localizada na Califórnia, Estados Unidos. Segundo pesquisadores dessa instituição, beber um montante suficiente de água todo dia diminui significantemente o risco de doença cardíaca. Segundo o que a pesquisadora-chefe do projeto, Jacqueline Chan, declarou a repórteres numa conferência à imprensa que água suficiente é tão importante para a saúde do coração quanto outros fatores, como regime alimentar, exercícios e abstinência de fumo. O estudo é o primeiro a demonstrar uma ligação entre níveis de consumo de água e saúde cardíaca.

Estatísticas reunidas a partir de um estudo entre adventistas na Califórnia demonstraram que homens saudáveis que bebiam cinco ou mais copos d'água todo dia tinham uma redução de 54 por cento de risco de doença cardíaca fatal, em comparação com os que bebiam apenas dois copos d'água.

As mulheres que consumiam cinco copos d'água cada dia reduziam tal risco em 41 por cento.

Os dados dessas descobertas procedem do Estudo Adventista de Saúde, um grande projeto de pesquisa iniciado em 1973 que investigou dados de saúde em mais de 20 mil adventistas californianos.

Os pesquisadores acreditam que beber um elevado volume de água pura atua em afinar o sangue, assim diminuindo o risco de coágulos. As pessoas que substituem uma parte da água por outros fluídos, tais como suco de frutas, leite ou refrigerante, não recebem a mesma proteção, descobriram os pesquisadores.

A Universidade e Centro Médico de Loma Linda, estabelecida pela Igreja Adventista em 1905, é internacionalmente reconhecida por suas pesquisas no campo médico e tratamento em áreas tais como transplantes de coração e terapia não-invasiva de raios de próton para câncer da próstata e do seio.

Em sua declaração de missão, a entidade afirma que seu propósito continua no "ministério curativo de Jesus Cristo" dentro de um "ambiente de avanço na ciência médica".

**QUANTO MAIS LEITE MATERNO, MAIS INTELIGENTE SERÁ O BEBÊ**

Quanto mais tempo o bebê tomar o leite materno, maior sua inteligência na vida adulta. É o que sugerem os resultados de um estudo do Hospital Universitário de Copenhague, na Dinamarca, e do Instituto Kinsey para Pesquisa sobre Sexo, Gênero e Reprodução da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos. Em um artigo publicado na revista "Jama", da Associação Médica Americana, os pesquisadores contam que realizaram testes para medir o coeficiente de inteligência (QI) de mais de três mil pessoas, nascidas entre 1959 e 1961. As que tinham sido amamentadas pelas mães por cerca de nove meses apresentaram melhores resultados.
Dois testes para medir a inteligência foram realizados: o teste de Escala de Inteligência Adulta Wechsler (Wais, na sigla em inglês) e a Prova Borge Priens (BPP). Os adultos que tomaram o leite materno por menos de um mês apresentaram um resultado de 99,4 no teste Wais. Os que foram amamentados por sete a nove meses apresentaram 106 pontos no teste. Entre os que passaram de nove meses, a média de pontos foi 104, mas os pesquisadores não consideram que isso represente queda em relação ao grupo anterior. Outros fatores, como a classe social da família e o nível de educação, também foram levados em conta pelos pesquisadores. Mesmo assim, a relação entre o tempo de amamentação e a inteligência dos participantes pôde ser observada. "Independentemente de uma grande gama de fatores que possam provocar alterações no resultado, uma associação positiva entre a duração do aleitamento materno e a inteligência foi observada em dois grupos de adultos submetida a dois testes de inteligência", afirmou no artigo Erik Mortensen, do Hospital Universitário de Copenhague, e principal autor do estudo. Os cientistas acreditam que o aleitamento materno influencie positivamente a capacidade cognitiva das crianças porque o leite materno é fonte de diversos nutrientes e anticorpos que podem não estar presentes em outros tipos de leite.

**CEREAL DE AVEIA AJUDARIA A REDUZIR DOSAGEM DE MEDICAÇÃO PARA HIPERTENSÃO**

O consumo diário de cereal de aveia integral baixa a pressão sangüínea e permite a redução da dosagem da medicação de pacientes que já fazem tratamento para controlar a hipertensão, afirmaram cientistas. Em um primeiro estudo, administraram diariamente a um grupo de voluntários que sofriam de hipertensão 137 gramas de cereal de aveia, com 12 gramas de fibras e seis gramas de fibra solúvel, e a outro, cereal de trigo com três gramas de fibras e cerca de um grama de fibra solúvel. Os pesquisadores afirmam que 73 por cento dos 45 participantes do estudo que consumiram aveia diariamente puderam reduzir a medicação de hipertensão. Após 12 semanas, a média de colesterol total deles caiu em 15 por cento, o LDL - o colesterol ruim - diminuiu em 16 por cento, e os níveis de glicose no sangue melhoraram significativamente. No entanto, durante as seis semanas posteriores ao estudo, dois terços deles tiveram que retomar a dosagem inicial dos remédios.

Em comparação, 42 por cento dos 43 voluntários que consumiram cereal de trigo puderam diminuir a medicação para hipertensão, mas não mostraram significativa redução no colesterol total ou nos níveis de LDL.

Em um segundo estudo, os mesmos pesquisadores submeteram 18 pessoas, que sofriam de hipertensão, mas não faziam nenhum tratamento para o problema, a uma intervenção similar ou "dieta de controle". Também neste caso, o grupo que ingeriu cereal de aveia mostrou uma redução da pressão após seis semanas. E as alterações no colesterol foram similares. Essas conclusões demonstram que os médicos acertam quando recomendam a seus pacientes hipertensos um regime diário que inclua aveia integral em conjunto com a terapia de costume.

**CRIANÇAS QUE RONCAM PODEM DESENVOLVER PROBLEMAS CARDÍACOS E RESPIRATÓRIOS**

Seu filho ronca? Se a resposta for afirmativa, a Academia Norte-Americana de Pediatras recomenda atenção ao caso. No dia 8 de abril, a Academia recomendou aos pediatras que examinem crianças que roncam, pois o ronco freqüente pode ser sintoma de uma doença grave, a Síndrome da Apnéia Obstrutiva Durante o Sono, que, se não tratada na infância, pode causar disfunções pulmonares e cardíacas mais tarde. Em um exame de rotina em pacientes acima de 1 ano, os pediatras devem, segundo o grupo, perguntar se a criança ronca. Em caso afirmativo, o médico deve pedir exames para diagnosticar a síndrome.
A causa do problema costuma ser amídalas e adenóides muito grandes. A obesidade também pode provocar o problema. Depósitos de gordura próximos à garganta podem diminuir a passagem de ar, e a presença de gordura no estômago atrapalha o funcionamento do diafragma. Segundo Ward, entre 20 e 40 por cento das crianças obesas sofrem da síndrome. Uma criança que sofre da Síndrome da Apnéia Obstrutiva Durante o Sono recebe pouco oxigênio e muito dióxido de carbono no organismo, o que pode prejudicar o desenvolvimento do coração e do pulmão, causar problemas comportamentais e, em casos extremos, matar.
Em caso de diagnóstico precoce, a condição é reversível. A solução, segundo a Academia, costuma ser a remoção cirúrgica das amídalas ou da adenóide. Ward afirmou que os pais podem observar a criança dormindo e, caso ela ronque, responder às seguintes perguntas:

-- A criança ronca todas as noites?

-- O ronco é alto?

-- A criança engasga ao respirar?

-- A criança parece impaciente?

-- A criança tem problemas na escola causados pela fadiga? Se a resposta a uma ou mais destas perguntas for sim, o pediatra pode usar a informação para uma melhor avaliação do estado da criança e recomendar exames mais detalhados ou até uma cirurgia.

**OMS RESSALTA IMPORTÂNCIA DA MAMOGRAFIA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) assegurou que a mamografia pode prevenir a morte por câncer de mama de uma em cada 500 mulheres com idades entre 50 a 69 anos. As conclusões, divulgados no dia 19 de março, após uma polêmica sobre a capacidade de exames de mamografia de salvar vidas, são consideradas definitivas. O relatório, elaborado por 24 especialistas independentes para a Agência Internacional de Pesquisas sobre o Câncer, uma instituição vinculada à OMS, disse que muitas das dúvidas formuladas recentemente eram infundadas. As recomendações às mulheres para que façam mamografias periodicamente se baseiam em sete estudos realizados nos anos 1970 e 1980, segundo os quais essa técnica reduz significativamente as mortes em decorrência da doença. O grupo da OMS determinou que os antigos estudos apresentam provas suficientes para concluir que a mamografia reduz em 35 por cento a mortalidade nas mulheres entre 50 e 69 anos.

**Boletim Número 20 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia**