

NÃO CAIA NUMA FRIA



SAIBA SE LIVRAR DE NOVE
MITOS DO INVERNO E
GARANTA MAIS SEXO, MAIS
SAÚDE E ATÉ MAIS CABELO!

POR JULIA MOIÓLI E LAURA ROBERSON

ILUSTRAÇÕES REGISCLEI

O inverno pode ser uma grande chatice – principalmente se ele der as caras com dias feios e chuvosos. Mas as baixas temperaturas não devem detonar sua saúde nem seu

humor. Ao contrário do que muita gente pensa, nessa estação você pode, sim, fazer muito sexo, sair com o cabelo molhado (sem o risco de adoecer), controlar as alergias e driblar resfriados, rinites e depressões. Com a ajuda de

especialistas, derrubamos nove mitos que rondarão os próximos meses e mostramos como você pode ser mais esperto que a temporada. Assim, haverá tempo de sobra para se concentrar no que realmente eleva a temperatura.



Mito #1

SAIR COM O CABELO MOLHADO DEIXA VOCÊ RESFRIADO

Cabelo molhado, temperaturas geladas e cabeças expostas não causam resfriado – vírus, sim. “O vírus do resfriado comum sobrevive melhor do fim da primavera até o início do outono, quando a umidade está elevada”, explica o médico Jack Gwaltney Jr., da Universidade da Virgínia (EUA).

Sua nova estratégia: Desinfetantes de mão à base de álcool matam esse vírus com mais eficácia do que água e sabão – mas não eliminam o risco de você pegar um resfriado, segundo pesquisa da Universidade da Virgínia.

“A transmissão pelas mãos não tem um papel significativo na propagação desse vírus. Já a transmissão pelo ar é mais poderosa do que imaginávamos”, afirma o autor do estudo, o médico Ronald Turner. A boa notícia é que podemos amenizar os sintomas do resfriado. Portanto, não assoe o nariz o tempo todo nem o aperte ao espirrar. Segundo uma pesquisa de Jack Gwaltney, a pressão no nariz leva o muco cheio de germes para as cavidades ósseas da face, causando mais inflamação. Tussa ou espirre com as narinas abertas num lenço de papel.

Mito #2

Uma lareira aquece pra valer.



Isso é verdade – desde que você esteja sentado a 60 centímetros das chamas. Já o resto da casa pode ficar gelado. Isso ocorre porque a lareira suga o ar quente para fora, segundo o professor de saúde ambiental Kirk Smith, da Universidade da Califórnia em Berkeley, nos Estados Unidos. Mas, infelizmente, ela não elimina todas as substâncias nocivas à saúde presentes na fumaça. Em partículas minúsculas, essas substâncias penetram fundo nos pulmões, levando muita gente a desenvolver infecções. Pior ainda para quem tem bronquite e asma. “Há pequenos macrófagos, um tipo de glóbulo branco, nos minúsculos sacos de ar dos pulmões. Eles têm a função de capturar as bactérias”, afirma Smith. “Com a fumaça da lenha, eles ficam danificados e não funcionam tão bem.” As partículas de fumaça podem também se infiltrar na corrente sanguínea e causar doenças cardíacas, explica. Estudos revelaram que os níveis de benzopireno, um carcinogênico humano em potencial, eram quatro vezes mais altos no ar de casas que ficaram com a lareira acesa por mais de oito horas.

Sua nova estratégia: Opte por madeiras duras, como nó de pinho, freixo e faia. Elas emitem menos partículas prejudiciais à saúde do que as madeiras moles. É importante também usar uma porta de proteção de vidro na frente da lareira. Elas irradiam calor no ambiente e protegem você da fumaça. Outra opção são as lenhas ecológicas, briquetes feitos com resíduos agrícola ou florestal. Além de emitirem menos quantidade de impurezas no ar, eles pegam fogo mais facilmente. →

As alergias hibernam no frio.



Mito #3

NO BRASIL, A TEMPORADA DE ALERGIAS ESTÁ APENAS COMEÇANDO. "AS ALERGIAS RESPIRATÓRIAS SÃO MAIS COMUNS NO INVERNO", AVISA O MÉDICO ALERGISTA JOÃO NEGREIROS TEBYRIÇÁ, PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOPATOLOGIA. "ISSO PORQUE O ALÉRGICO É MAIS SENSÍVEL A MUDANÇAS DE TEMPERATURA E UMIDADE." OUTRO PERIGO: ROUPAS E COBERTORES GUARDADOS POR MAIS DE TRÊS MESES ESTÃO INFESTADOS DE ÁCAROS. "AO ENTRAR EM CONTATO COM ESSAS PEÇAS, O PACIENTE INALA PROTEÍNAS DE ÁCAROS QUE PODEM PRECIPITAR AS CRISES ALÉRGICAS", DIZ TEBYRIÇÁ.

Sua nova estratégia: ESTE NÃO É O MOMENTO PARA INTERRUPTER QUALQUER TRATAMENTO RELACIONADO A PROBLEMAS NASAIS. "TAMBÉM RECOMENDAMOS ÀS PESSOAS QUE SOFREM DO MAL TOMAR A VACINA ANTIGRIPEAL", DIZ. PARA ESCAPAR DOS ÁCAROS, ESCOLHA AGASALHOS DE MOLETOM E LAVE-OS ANTES DE O INVERNO CHEGAR. RETIRE TAPETES E ALMOFADAS DA CASA, POIS AMBOS SÃO HOTÉIS PARA ESSES MICRORGANISMOS, E REVISTA COLCHAS COM CAPA ANTIALÉRGICA.

Mito #4

No Brasil, mal sentimos o inverno.

Isso depende de onde você vive. Quem mora no Sul do país não deve subestimar o poder dos dias cinzentos. Lá, a temperatura cai, a luz solar diminui e as pessoas se sentem mais deprimidas. "O sol afeta o sistema nervoso porque é um dos grandes fornecedores de vitamina D, essencial para seu funcionamento", afirma a psicóloga Ana Maria Rossi, da International Stress Management do Brasil (ISMA-BR). "Outro problema é que o brasileiro se acovarda diante do inverno. As pessoas se trancam em casa, ficam mais sedentárias e comem mais." **Sua nova estratégia:** Não hiberne. Agasalhe-se e saia de casa. A academia é sempre uma boa pedida: caminhe na esteira, nade em água aquecida e dê uma corridinha na rua.



Mito #5

VOCÊ FAZ MENOS SEXO NO INVERNO!



Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos pelas empresas Associated Press e Weather Underground constatou que no último inverno 15% dos americanos fizeram mais sexo do que o normal e 60% não tiveram o desejo afetado. É fato que no frio as pessoas sentem mais preguiça. Mas se os gringos, que encaram temperaturas gélidas, conseguem, vale a pena tentar. "É importante ressaltar que o fato de convivermos

com mulheres com menos roupa não significa sexo de mais qualidade", explica o ginecologista e sexólogo

Amaury Mendes Júnior, da Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana.

Sua nova estratégia: O frio não é desculpa. Esforce-se para manter o interesse. O sexólogo sugere falar sobre sexo, comprar brinquedos eróticos e usar as ferramentas que a estação oferece: que tal começar com um banho quente juntos?



Mito #6

Com menos atividade, há menos dores.

Não há estudos que comprovem que as dores físicas piorem no inverno, mas os médicos afirmam que as queixas nos consultórios crescem nessa estação. "A doença que causa a dor continua a mesma, mas a percepção que o paciente tem da dor aumenta", explica o anestesiológico João Batista Santos Garcia, presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor. "O que acontece é que as pessoas ficam mais contraídas para se proteger do frio, o fluxo sanguíneo para partes do corpo mais expostas reduz e o líquido sinovial das articulações, que faz com que elas funcionem melhor, fica mais espesso."

Sua nova estratégia: Além de se manter aquecido e assim reduzir a contração muscular com roupas adequadas, não interrompa sua rotina de exercícios. Um estudo da Universidade Marquette (EUA) mostrou que a atividade física ajuda a reduzir a dor tanto em jovens quanto em idosos. Mais: sempre que possível, procure o sol. Ele estimula a produção de vitamina D, que promove a absorção do cálcio. A falta desse mineral pode causar dores musculares.

REBIDAS ALCOÓLICAS AQUECEM.

Mito #7

O álcool é um vasodilatador. Ele deixa as veias mais abertas, aumentando o fluxo de sangue até a pele. Por isso, ao virar o copo, a sensação inicial é de calor – principalmente no rosto. Mas logo a temperatura corporal cai. Para se aquecer de fato, você precisa do efeito oposto, que seus vasos sanguíneos mais externos se contraíam (vasoconstrição). Moral da história: no curto prazo, uma bebida cai bem. “A longo prazo, ao aumentar as trocas térmicas com o meio externo, acaba perdendo calor”, explica o neurofisiologista

Luiz Eugênio Mello, da Unifesp. O álcool também debilita as reações normais do organismo. Por exemplo, a bebida reduz sua capacidade de tremer, a maneira natural de o corpo gerar calor.

Sua nova estratégia: Saiba quando e quanto beber. Se você estiver na rua com sensação de frio nas extremidades, beber uma dose ao entrar em um lugar quente acelera a recuperação da temperatura. Mas não beba se estiver exposto ao frio por muito tempo nem exagere na quantidade, pois isso não resolve a questão.



Cabelo cai mais no verão.

Mito #8

É o contrário. A maioria dos hábitos que cultivamos no inverno propicia a queda dos fios, segundo o tricologista Luciano Barsanti, diretor do Instituto do Cabelo, em São Paulo. Veja quais são: banho muito quente, que aumenta o desgaste do fio e a oleosidade do couro cabeludo; dieta rica em açúcares e gordura de origem animal, que eleva a produção de gordura pelas glândulas sebáceas e provoca a dermatite seborreica; pouca ingestão de água, que desidrata o bulbo capilar, fazendo com que ele morra; e o uso de gorros e bonés, que também eleva a produção de sebo.

Sua nova estratégia: O fundamental é combater a oleosidade. Para isso, deixe o couro cabeludo respirar, consuma menos doces e gorduras e beba bastante água. Tente também ficar no sol durante 20 minutos por dia. “Os raios ultravioleta ajudam na prevenção de fungos, que facilitam a descamação do couro cabeludo e a queda dos fios”, explica Barsanti. E mantenha a água do banho em torno de 20 graus, temperatura quase fria. Não rola? Então, antes de sair do chuveiro, tome uma ducha fria. Isso ajuda a evitar a oleosidade.

Mito #9

Você precisa de menos água.

No inverno, você sente menos sede e transpira menos. Mas nem assim deve deixar a água de lado. A quantidade necessária para manter a temperatura corporal estável é menor, porém o organismo continua precisando do líquido para combater a desidratação que pode acontecer no clima seco.

Sua nova estratégia: Mantenha a meta de cerca de dois litros de água por dia. Segundo a nutricionista Leila Ali Hassan Kassab, do Hospital do Coração (Hcor), em São Paulo, essa quantidade é suficiente para garantir as funções fisiológicas. Chás quentes também hidratam, mas cuidado com a quantidade de açúcar para não turbinar o número de calorias. Em tempo: frutas, verduras e legumes são ricos em água. Já bebidas alcoólicas e refrigerantes não devem entrar na conta.



Vitamina C: funciona mesmo?

SAIBA SE VALE INVESTIR NESTA PREVENÇÃO Depende do objetivo. Por ser um antioxidante, ela auxilia o sistema imunológico a combater infecções. Mas, em relação às doenças de inverno, o assunto é controverso. Estudos mostram que a incidência de gripe não diminui entre pessoas que tomam a vitamina. Porém, há trabalhos que revelam que atletas expostos a muito frio ou estresse físico podem se beneficiar da profilaxia com a vitamina C. “Ela ajuda a reduzir a duração dos sintomas”, afirma a otorrinolaringologista Eliézia Helena de Lima Alvarenga, do Hospital Samaritano de São Paulo.

3 coisas que você nem sempre associa ao inverno

- As doações de sangue caem até 30%, de acordo com a Secretaria da Saúde de São Paulo.
- A grana fica curta. Segundo dados do Serasa, datas como Dia das Mães e Dia dos Namorados explicam o aumento de 1,5% da inadimplência em julho de 2010 em comparação a junho do mesmo ano.
- As contas de luz aumentam de 20% a 30%. O chuveiro elétrico é o vilão, segundo o engenheiro Norberto Augusto Júnior, do Instituto Mauá de Tecnologia. ■