

L&PM POCKET

S A Ú D E

Dr. Fernando Lucchese

Mais

Fatos & Mitos

SOBRE SUA SAÚDE

Ilustrações de IOTTI



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.us](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



Dr. Fernando Lucchese

Mais
Fatos &
Mitos
SOBRE SUA SAÚDE

www.lpm.com.br

L&PM POCKET

Foram consultados inúmeros livros, artigos de revistas e alguns *sites* da internet para a redação desta obra. Tantos que é impossível citá-los todos. Porém, dois médicos também foram consultados sobre mitos em suas respectivas áreas e colaboraram de forma fundamental, devendo ser mencionados com nosso agradecimento:

Dr. Fernando Appel – Reumatologista

Dr. Joaquim Xavier – Oftalmologista

SUMÁRIO

1. Fantasiar faz parte da criação. Os mitos são criados pela imaginação.
2. Bebida gelada provoca dor de garganta.
3. Tomar cerveja gelada no sol dá dor de cabeça.
4. Vinho branco pode dar dor de cabeça.
5. O diabetes no estágio inicial provoca emagrecimento.
6. O primeiro sinal do diabetes pode ser um furúnculo ou uma balanite no caso dos homens.
7. Choro e depressão são contagiosos.
8. O riso é contagioso, principalmente quando não se pode rir.
9. Coceira é contagiosa. Comer e coçar é só começar.
10. Tosse em cinemas, igrejas ou teatros contagia.
11. Raspa de unha embebeda.
12. Misturar cerveja com outras bebidas alcoólicas embebeda mais rápido.
13. Sentar em banheiros sujos causa doença sexualmente transmissível.
14. Uma colher de azeite de oliva pela manhã melhora a função intestinal.
15. Pode-se comer antes de fazer exercícios.
16. Urina de sapo cega.
17. A planta espirradeira pode causar espirros.
18. Testa curta é sinal de pouca inteligência.
19. Pescoço curto pode ser associado à morte cardiovascular precoce ou maior risco de doença cardiovascular.
20. Orelha quente: estão falando de mim.
21. Pode-se prever o sexo da criança pela forma da barriga da mãe durante a gestação.
22. Comer laranja sob o sol dá diarreia.
23. O cacoete é sinal de nervosismo.
24. Solução passa com susto, tomar água com o copo virado ou respirar dentro de saco plástico.
25. Farinha de mandioca elimina a gordura do churrasco.
26. Comer carne à noite causa insônia ou ronco.
27. Secar as pernas de cima para baixo provoca varizes.
28. Gosto ruim na boca sempre é acompanhado de mau hálito.
29. Comer fruta quente dá diarreia.
30. Comer casca de fruta dá prisão de ventre.
31. Comer fruta sem lavar dá diarreia.
32. Dente cariado sempre dói.
33. Dente cariado causa mau hálito.
34. Comer banana faz passar câibra.
35. O álcool corta o efeito dos antibióticos.
36. Aspartame é cancerígeno.
37. O tamanho do pênis é proporcional ao pé, aos polegares ou ao nariz.
38. Tomar vinho de uma garrafa com prego dentro ajuda a curar anemia.
39. É possível aprender durante o sono.

40. Beber líquido durante as refeições dá barriga.
41. Mulheres que convivem muito menstruam juntas.
42. Miolo de pão aquecido cura herpes labial.
43. O limão da caipirinha, ao sol, mancha a pele.
44. Colchão duro é melhor para a coluna.
45. Travesseiro baixo é melhor para a coluna.
46. Carne de avestruz, embora vermelha, contém pouco colesterol.
47. Aparelho nos dentes é coisa de jovem.
48. Aparelho nos dentes é só para melhorar a estética.
49. Roer unhas é sinal de nervosismo.
50. Qualquer tênis é bom para caminhar ou correr.
51. Zumbido no ouvido se cura com silêncio total.
52. Xixi na cama depois dos cinco anos de idade é protesto ou insegurança.
53. Caminhar na esteira é igual a caminhar na calçada.
54. Caminhar ou correr dá na mesma.
55. Viagra ajuda o pulmão.
56. Antidepressivo é bom para todo mundo.
57. A depressão é uma miscelânea de sensações e por isso é difícil diagnosticá-la.
58. Colesterol é tão perigoso quanto circunferência abdominal como fator de risco de infarto e derrame cerebral.
59. Quando o jato de urina cai no pé significa que a próstata está aumentada.
60. Cuspir é bom porque limpa a garganta.
61. Masturbação aumenta a libido.
62. Masturbação provoca impotência precoce.
63. Acordar durante a noite para urinar é sinal de problema nos rins.
64. Ver alguém comendo dá fome.
65. Ver alguém bebendo água dá sede.
66. Fungo de unha se pega em manicure.
67. Bronzeador tipo pintura não faz mal para a pele.
68. A testosterona baixa após os sessenta anos.
69. Antidepressivo diminui a libido.
70. Estresse agudo causa queda de cabelo.
71. Podemos morrer de susto.
72. Colesterol dá em árvore.
73. O câncer mais comum é o de pele.
74. Morremos com os mesmos neurônios com que nascemos.
75. Masturbação faz mal à saúde.
76. Homens não podem falhar na cama.
77. As mulheres nunca falham na cama.
78. Pênis grande dá mais prazer.
79. O homem é responsável pelo orgasmo feminino.
80. Mulher ativa no sexo revela sem-vergonhice.
81. As mulheres têm menos desejo sexual do que os homens.

82. Em matéria de sexo, entre quatro paredes vale tudo mesmo.
83. Batata-inglesa mata verruga. É só pôr em uma lata, jogar fora e esquecer.
84. Cozinhar em panela de ferro aumenta a absorção do ferro e seu nível no sangue.
85. Alimentos com fibras melhoram o funcionamento do intestino.
86. Ouvir lições de inglês durante o sono facilita o aprendizado.
87. Andar ajuda a digestão.
88. Exercícios pesados após o almoço são saudáveis.
89. Tudo o que é bom aumenta o ácido úrico.
90. Tomar sol depois de comer prejudica a digestão.
91. O colesterol nunca é alto em vegetarianos.
92. O colesterol é uma gordura.
93. Minha genética pode ser modificada.
94. Anabolizante faz bem para todos.
95. Hormônio de crescimento aumenta a longevidade.
96. Testosterona normal para homens é fundamental.
97. Azeite de oliva é remédio.
98. Qualquer azeite de oliva faz bem para a saúde.
99. Os óleos vegetais são todos iguais.
100. Toda gordura é ruim.
101. Seu endereço indica seu risco cardiovascular.
102. A dieta das classes sociais mais baixas encurta a vida.
103. A fome só desaparece após o estômago estar cheio.
104. Ficar muitas horas sem comer aumenta a fome e engorda.
105. Comer antes de dormir é bom.
106. Comer cenoura em grande quantidade bronzeia a pele.
107. Sucos de frutas são bons para diabéticos e obesos.
108. Alguns cânceres “entram” pela boca.
109. A maioria dos infartos são “preparados” durante anos.
110. Temos como prever nosso risco de infarto em três anos.
111. Sexo oral não transmite aids.
112. O sono não acumula.
113. Azia é incurável.
114. Quem já teve infarto não pode fazer seguro de vida.
115. Qualquer dor no peito é perigosa.
116. Quem sofre de cinetose deve sentar à janela em viagens.
117. Quem enjoa em carro, não deve comer antes de viajar.
118. Nos casos de diarreia, é melhor deixar que saia tudo, porque senão recolhe a infecção.
119. Maquiagem, principalmente lápis de contorno de olhos, é inofensiva.
120. Gelo na boca cura náusea.
121. Para azia, água gelada.
122. Bebês precisam arrotar porque engolem muito ar.
123. Chá de beterraba dissolve cálculo da vesícula.
124. Chá de quebra-pedra dissolve cálculo renal.

125. Tomar pouco líquido sempre causa prisão de ventre.
126. Sinusite depois de gripe é rara.
127. Passamos a noite sonhando.
128. Quem tem seguro-saúde pode adoecer à vontade. Está tudo pago.
129. Quem estuda mais tempo vive mais.
130. Precisamos beber oito copos d'água por dia.
131. Usar bracelete de cobre cura a artrite.
132. Ler com pouca luz afeta os olhos.
133. O uso de óculos de sol pode evitar a cegueira.
134. Vacinas são só para crianças.
135. O maior depósito de germes num banheiro é a escova de dentes.
136. Os mosquitos são os maiores inimigos do homem.
137. Vitamina C previne resfriados e gripes.
138. Lavar as lentes de contato com água da torneira pode lesar seus olhos.
139. As mulheres se viciam no fumo mais facilmente do que os homens.
140. Ruído de água correndo de torneira aberta dá vontade de urinar.
141. Doar sangue periodicamente reduz o risco de ataque cardíaco.
142. É melhor estar bem-treinado do que magro.
143. Obesidade é “contagiosa”.
144. Mulheres com cera de ouvido úmida e abundante têm duas vezes mais chance de câncer de mama.
145. Você consegue diagnosticar melhor seus cânceres de pele do que seus médicos.
146. As estatinas que baixam o colesterol reduzem também a possibilidade do surgimento de câncer.
147. Indivíduos felizes pegam menos gripes.
148. Telefone celular causa câncer cerebral.
149. Quem tem um cão adoece menos.
150. Olho seco não é problema, é só usar colírio.
151. Reumatismo é uma doença simples.
152. Reumatismo não tem cura.
153. Reumatismo é coisa de velho.
154. Atletas ou jogadores podem morrer no campo por infarto.

Sobre o Autor

Sobre o Ilustrador

1. FANTASIA FAZ PARTE DA CRIAÇÃO. OS MITOS SÃO CRIADOS PELA IMAGINAÇÃO.



FATO

Não há como vivermos sem mitos. Desde que o homem passou a caminhar ereto e a rabiscar nas paredes das cavernas, ficou clara a necessidade de acreditar em alguns produtos de sua imaginação. Dragões e monstros fazem parte do imaginário popular há milhares de anos. Toda essa carga de fantasias

vem sendo transmitida a nós de geração em geração, sofisticando talvez a criatividade ou simplesmente distorcendo levemente a verdade. Os super-heróis, por exemplo, são mitos criados pela nossa vontade de voar ou de sermos fortes. Os mitos mantêm nosso imaginário.

De boca em boca, os mitos vão se robustecendo, tomando formas mais definidas, assumindo quase uma roupagem de verdade estabelecida. É como diz o ditado: “Quem conta um conto aumenta um ponto”. Por isso, discos voadores deslocam-se pelos nossos céus, e lendas urbanas se estabelecem, como a do menino raptado no shopping e devolvido dois dias após sem um dos rins. “Uma mentira repetida continuamente torna-se parecida com a verdade.”

Há também os antimitos, como aqueles (que não são poucos!) que até hoje não acreditam que o homem pisou na lua. Freud dizia que todo delírio tem um fundo de verdade. O mito é um amálgama de fatos e inverdades.

2. BEBIDA GELADA PROVOCA DOR DE GARGANTA.



MITOS

Após cirurgia de amídalas, é recomendada a ingestão de sorvete para reduzir o edema e a inflamação provocados pela cirurgia. Seria surpreendente que em situações normais bebida gelada provocasse dor de garganta. Essa dor sempre é provocada por inflamação, quase sempre causada

por infecção viral ou bacteriana.



O vírus da gripe tem predileção pela garganta e frequentemente provoca esse tipo de dor. Já a presença da bactéria é mais complicada, pois surgem placas esbranquiçadas na faringe, geralmente sobre as amídalas, às vezes chegando até a laringe, que é o órgão formador da voz, onde se encontram as cordas vocais. Por isso a rouquidão.

O problema é que, com frequência, uma infecção viral se contamina com bactérias,

agravando o quadro. E bactérias na garganta são um mau negócio, pois podem provocar em jovens uma doença, chamada febre reumática, que destrói as válvulas do coração. Ou provoca até doença nos rins. Por isso, todas as infecções de garganta devem ser levadas a sério. Seu médico poderá lhe prescrever antibióticos. Em crianças, esse problema torna-se ainda mais crítico. Por isso, é preciso redobrar a atenção.

Mas, então, a garganta pode ou não pode doer após a ingestão de uma bebida gelada? Pode. Há pessoas alérgicas ao frio que, ao ingerirem qualquer tipo de alimento gelado, apresentam uma reação inflamatória na garganta seguida de dor. Portanto, temos de respeitar os queixosos, pois eles podem estar realmente desconfortáveis após aquela cerveja geladinha que você apreciou tanto. Porém, como não se trata de uma infecção, eles devem melhorar logo. Mas, se continuarem se queixando além da conta, o negócio é procurar você outros companheiros de bar.

3. TOMAR CERVEJA GELADA NO SOL DÁ DOR DE CABEÇA.



MITOS

O sol pode provocar dor de cabeça pela dilatação dos vasos cerebrais que o calor provoca, mas a cerveja gelada nada tem a ver com isso.

Aliás, ela pode ser um santo remédio para aliviar o calor e repor a sudorese e o desconforto. Porém, os limites são claros. Três copos de cerveja por dia são o suficiente.

Falei três copos, não três garrafas. Beba com moderação. Mas se você tem tendência ao alcoolismo, fala muito em bebida, aprecia seus drinques acima da média dos amigos, o melhor é não beber. Pode ser um caminho sem volta. Em caso de dúvida, vá de água gelada, que ainda é o melhor mata-sede que existe.



4. VINHO BRANCO PODE DAR DOR DE CABEÇA.



FATO

Sim. No vinho branco existem algumas substâncias que desencadeiam cefaleias e enxaquecas, mas são reações individuais. Há pessoas que não sentem nada disso. Outras só são sensíveis aos espumantes. O vinho tinto parece provocar menos cefaleias, porque as substâncias que

causam os sintomas encontram-se em quantidades menores nele, podendo até mesmo estar ausentes. O vinho não conta com a unanimidade do gosto popular. Muitos até o apreciam, mas são impedidos de bebê-lo porque depois apresentam dores de cabeça ou até sintomas digestivos como acidez gástrica e azia. Uma pena, porque o vinho é a legítima bebida dos deuses...

5. O DIABETE NO ESTÁGIO INICIAL PROVOCA EMAGRECIMENTO.



FATO & MITO

Ambos. O diabetes tipo II do adulto pode ocorrer tanto em pessoas gordas como em magras, mas principalmente nas primeiras. O emagrecimento pode ocorrer como primeiro sintoma, mas não é incomum que uma pessoa gorda torne-se diabética e continue engordando. Portanto, a variação de

peso não é um critério para definir a presença ou não de diabetes.

6. O PRIMEIRO SINAL DO DIABETE PODE SER UM FURÚNCULO OU UMA BALANITE NO CASO DOS HOMENS



FATO

Sim. Muitas vezes, a identificação do aumento da glicose no sangue pode ser a presença de infecções como furúnculos, abscessos ou balanite, que é uma inflamação do prepúcio do pênis.

7. CHORO E DEPRESSÃO SÃO CONTAGIOSOS.



FATO

Não existe contágio em sentimentos. As doenças da alma não são contagiosas. Tristeza não se transmite como um vírus. Mas não há dúvida de que ambientes tristes levam a reações coletivas que simulam contágio. O baixo astral invade almas e corações. Algumas pessoas são mais suscetíveis e

deixam-se dominar por ambientes depressivos. O melhor exemplo são os velórios: às vezes, pessoas muito distantes do falecido são as que mais choram.

BUÁÁÁ!



8. O RISO É CONTAGIOSO, PRINCIPALMENTE Q UANDO NÃO SE PODE RIR.



FATO

O riso é a expressão de um sentimento, por isso também não é contagioso. Porém, em certas circunstâncias, as pessoas não podem ficar sem rir, principalmente quando não é permitido.

Estúdios de televisão têm boas histórias sobre isso, ainda mais em programas ao vivo, que exigem absoluta concentração. Eu mesmo passei por uma situação dessas há alguns anos, ao ser entrevistado ao vivo. Uma mosca entrou no estúdio e começou a rondar a cabeça do entrevistador e a minha. Os câmeras e os contrarregistas passaram a acompanhá-la, rindo baixinho. Quando vi a mosca finalmente pousar à minha frente, não titubeei e coloquei minha mão em cima dela, prendendo-a em frente às câmeras. Houve uma explosão de risos que contagiou até o entrevistador. Ao final do programa, libertei a mosca e fui lavar as mãos, recebendo os cumprimentos de todos pela habilidade e rapidez em pegar insetos.

9. COCEIRA É CONTAGIOSA. COMER E COÇAR É SÓ COMEÇAR.



FATO

Este é outro contágio psicológico. De novo: existem pessoas mais suscetíveis e sugestionáveis que, ao verem alguém se coçando, passam a imaginar que, por exemplo, também estejam sendo atacadas por pulgas. Pessoas vulneráveis a esse tipo de influência fazem a alegria de mágicos e hipnotizadores

de salão. Gosto de lembrar a cena armada por um amigo em um elevador lotado. Começou a respirar pesadamente e a dizer que estava ouvindo um ruído estranho. Antes de chegarmos ao térreo, pelo menos três pessoas estavam completamente apavoradas pelo “risco” iminente, nem suspeitando que tudo fosse invenção de um gozador.

10. TOSSE EM CINEMAS, IGREJAS OU TEATROS CONTAGIA.



FATO

Tosse e bocejo sofrem processos semelhantes. Ao ouvir alguém tossindo, tomamos consciência de nossa própria garganta e de algum pigarro que ali esteja acumulado. Assim, acabamos tossindo também. O bocejo é um pouco mais complexo, porque gera uma corrente interminável em

ambientes públicos. Sempre fruto de nossa cabeça. Nada transmitido por ondas extrassensoriais.

11. RASPA DE UNHA EMBEBEDA.



MITOS

Certamente esta é uma invenção de algum grande gaiato, porque não tem nenhuma base real. Mas lembro que, na minha juventude, era um mito muito popular.



12. MISTURAR CERVEJA COM OUTRAS BEBIDAS ALCOÓLICAS EMBEBEDA MAIS RÁPIDO.



FATO

Tradicionalmente, sabemos que a mistura de bebidas alcoólicas diferentes potencializa a ação do álcool. Há, ainda, um agravante. Se as bebidas tiverem alguma quantidade de glicose e carboidrato, certamente a ação do álcool ficará mais vigorosa. É o que observamos na ingestão de doses generosas de

diferentes licores açucarados, pois a glicose facilita a absorção do álcool.



13. SENTAR EM BANHEIROS SUJOS CAUSA DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL.



MITOS

Definitivamente, esta não é a forma de transmissão de doenças sexuais. Elas exigem contato sexual de qualquer espécie (daí o nome: doenças *sexualmente* transmissíveis). A utilização de banheiros sujos aumenta, de fato, a possibilidade de infecções, mas estas são mais da pele da região de

contato, e não doenças transmitidas por ato sexual. A falta de higiene é, por exemplo, a maior causa de impetigo, que são pequenos abscessos ou furúnculos de pele. Também é possível a contaminação por fungos em banheiros sem limpeza.

14. UMA COLHER DE AZEITE DE OLIVA PELA MANHÃ MELHORA A FUNÇÃO INTESTINAL.



MITOS

Os óleos, de modo geral, funcionam como laxantes. Existe um velho conceito de “intestino limpo” entre os mais idosos, talvez transmitido por gerações anteriores. No passado, não se admitia passar mais de um dia sem evacuações intestinais, o que fazia o uso de laxantes ser extremamente comum.

Mas o uso pródigo de laxantes faz o intestino tornar-se dependente deles, e por isso não é recomendável. Sob o ponto de vista do metabolismo, o uso diário de até três colheres de azeite de oliva parece ser benéfico para os lipídios, ou seja, as gorduras do sangue. O azeite de oliva estimula a elevação do chamado colesterol bom (HDL). Mas não há dúvida de que é muito melhor ingeri-lo como tempero de saladas. Até porque o azeite de oliva puro pode provocar náuseas.

15. PODE-SE COMER ANTES DE FAZER EXERCÍCIOS.



FATO

Não se deve fazer exercícios em jejum, porque pode ocorrer queda da glicose no sangue (hipoglicemia) e até desmaio. A questão é o tipo de alimentação a ser usada antes do exercício. Deve ser leve e baseada em carboidratos, pois eles liberam energia para o organismo imediatamente. Os atletas que se

exercitam por longas horas costumam alimentar-se com massas de grão duro, de absorção lenta e contínua. Para quem faz exercícios aeróbicos normais, é suficiente um pequeno lanche constituído de sanduíche, iogurte e sucos. Barras de cereal também vêm se tornando muito populares entre atletas e amadores.

16. URINA DE SAPO CEGA.



MITOS

Ouço este mito desde criança e nunca soube de alguém que tenha ficado cego. Acredito que irritação nos olhos pode ocorrer, mas não cegueira. Urina é sempre urina, em todos os seres vivos. Em sua maior parte, é constituída de água. A acidez varia de espécie para espécie. Portanto, deve ser

simplesmente um mito gerado pelas mães que queriam evitar que seus filhos ficassem bulindo com essas simpáticas criaturas.



17. A PLANTA ESPIRRADEIRA PODE CAUSAR ESPIRROS.



FATO

São amplamente conhecidas as plantas que contêm substâncias que causam alergia. Nem todos são sensíveis aos mesmos tipos de alergia, por isso não existem regras. Mas a espirradeira contém, sim, uma substância que pode causar prurido na pele e espirros em certas pessoas.

18. TESTA CURTA É SINAL DE POUCA INTELIGÊNCIA.



MITOS

Tal mito caiu por terra quando, ao medir e pesar o cérebro de Einstein, não se observou nada de excepcional, até as dimensões foram consideradas menores do que o esperado para sua idade, altura e peso.

Não existem parâmetros externos para medir a inteligência, a não ser a própria magnitude intelectual avaliada por testes de Q.I., amplamente conhecidos e estudados. Alguns ignorantes, por exemplo, têm cérebros espaçosos e volumosos. Só não sabem o que fazer com eles.

19. PESCOÇO CURTO PODE SER ASSOCIADO À MORTE CARDIOVASCULAR PRECOCE OU MAIOR RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR.



Por incrível que pareça, isso está se tornando uma verdade. Já existem evidências de que indivíduos baixos, atarracados, obesos e com pescoço curto têm mais chance de sofrer infarto ou angina. Além disso, correm maiores riscos de morte ao infartarem ou ao se submeterem a cirurgias de revascularização das

coronárias (ponte de safena). Isso é mais evidente ainda em mulheres.

20. ORELHA QUENTE: ESTÃO FALANDO DE MIM.



MITOS

Orelha quente significa apenas que os vasos sanguíneos da pele e os subcutâneos das orelhas estão dilatados. A circulação nas orelhas, no nariz e nos dedos das mãos e dos pés é chamada de circulação terminal por ser extremamente rica e vascularizada. Por isso, o frio e o calor são mais sentidos nessas

regiões. Assim, alterações térmicas aquecem as orelhas e as deixam mais vermelhas.



21. PODE-SE PREVER O SEXO DA CRIANÇA PELA FORMA DA BARRIGA DA MÃE DURANTE A GESTAÇÃO.



MITOS

Existem experts para tudo. É óbvio que atualmente, na era da ecografia fetal, é mais precisa a definição do sexo através de imagens do próprio feto do que da observação da barriga. Mas lembro da época em que diziam que barrigas mais arredondadas correspondiam a fetos femininos, enquanto barrigas

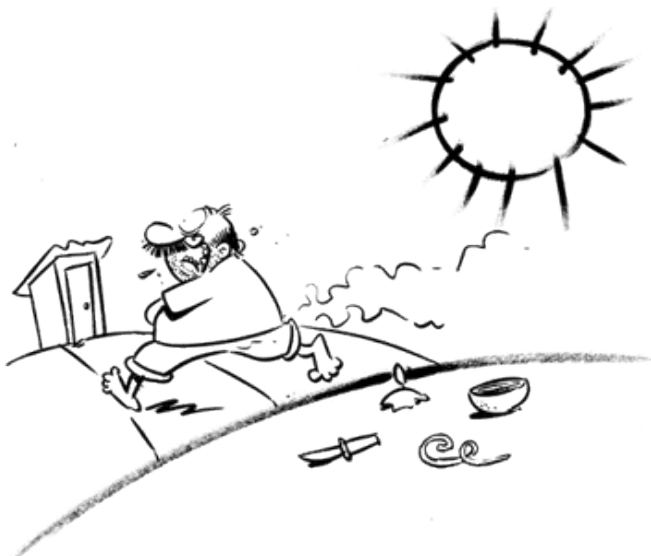
alongadas em forma de pera invertida correspondiam a fetos masculinos. Isso me leva a uma velha história de um obstetra que sempre acertava o sexo da criança já nos primeiros meses de gravidez. Ele afirmava, por exemplo, que o feto era menino e, para confirmar, escrevia em um papel durante a consulta em frente à mãe e o colocava dentro das páginas de um dos livros da estante do consultório. Mas escrevia o sexo contrário no papel. Se acertasse, se consagrava. Se errasse, retirava o papel do livro e mostrava para a mãe confusa e admirada, confirmando seu acerto.

22. COMER LARANJA SOB O SOL DÁ DIARREIA.



MITOS

São muitos os mitos gerados pela ingestão de líquidos, frutas e bebidas alcoólicas sob o sol. Mas nenhum tem sustentação. Tudo depende da disposição da pessoa, da intensidade do sol, do que o indivíduo já bebeu anteriormente etc.



23. O CACOETE É SINAL DE NERVOSISMO.



MITOS

Também chamado de tique nervoso, é um trejeito, um movimento com a cabeça ou com as mãos, ou mesmo com outra parte do corpo, executado repetidamente de forma involuntária. É como se o computador cerebral trancasse e com isso reproduzisse

continuamente o mesmo gesto ou movimento. Não tem relação com doença alguma, é simplesmente uma mania pessoal incorporada à vida de algumas pessoas.

Procure lembrar-se das pessoas que você conhece que apresentam cacoetes. Um sacode involuntariamente a cabeça a cada poucos minutos, outro brinca com a aliança no dedo, um terceiro movimenta suas chaves na mão. Há cacoetes até mesmo na fala, como repetir uma palavra ou mesmo um murmúrio entre as frases. Por exemplo: "... então... humm... né?" Todos temos cacoetes. Procure identificar os seus.

24. SOLUÇÃO PASSA COM SUSTO, TOMAR ÁGUA COM O COPO VIRADO OU RESPIRAR DENTRO DE SACO PLÁSTICO.



FATO

Tudo isso funciona, e muitas outras coisas mais. Os soluços são provocados pela contração do diafragma, um músculo plano que separa o tórax do abdômen.

Trancar a respiração ou respirar dentro de um saco plástico parece ser a manobra mais eficiente, pois aumenta o gás carbônico no sangue

e inibe as contrações do diafragma. Casos mais graves de soluço contínuo durante horas devem ser levados a uma emergência, onde provavelmente será injetado soro gelado ou éter no ouvido do paciente, com melhora imediata por um mecanismo reflexo desse nosso corpo tão complexo.



25. FARINHA DE MANDIOCA ELIMINA A GORDURA DO CHURRASCO.



FATO

Não completamente. A farinha tem fibras inabsorvíveis, que passam direto pelo aparelho digestivo, arrastando consigo a gordura para as fezes. A farinha impregna-se de gordura, mas no intestino é digerida junto com ela, cada uma seguindo seu caminho. No entanto, a quantidade de gordura eliminada

junto com a farinha é pequena perto do quanto se ingere em um churrasco.

26. COMER CARNE À NOITE CAUSA INSÔNIA OU RONCO.



FATO

O componente principal da carne é a proteína. As proteínas são digeridas lentamente pelo organismo, levando às vezes seis horas para serem destruídas. O leão sabe disso, pois ingere carne e depois tira uma boa soneca durante horas. No caso dos leões humanos que ingerem grande quantidade de

carne à noite, é evidente que o sono é menos saudável, pois o aparelho digestivo permanece em atividade por longo tempo. Isso pode produzir um sono mais superficial, com roncos e redução da oxigenação do sangue. Algumas pessoas têm insônia e relatam peso abdominal.



27. SECAR AS PERNAS DE CIMA PARA BAIXO PROVOCA VARIZES.



FATO

As varizes são dilatações das veias superficiais das pernas. Os casos mais graves são visíveis a olho nu. As veias das pernas trazem de volta ao coração o sangue que foi usado para oxigenar os tecidos dos membros inferiores. Para ajudar o sangue contra a ação da gravidade, existem válvulas ao longo das veias

que evitam seu retorno para os tornozelos. As varizes são causadas pela ruptura dessas válvulas e pelo consequente refluxo do sangue devido à ação da gravidade. Secar as pernas de baixo para cima auxilia o fluxo sanguíneo na direção correta. Já de cima para baixo pressiona o sangue contra as válvulas, que podem vaziar e até mesmo deformar-se ou romper-se. Este fato não é aceito por muitos, que consideram impossível a ruptura dessas válvulas pela simples pressão da toalha. Pelo sim, pelo não, é melhor evitar. A propósito: as veias principais das pernas são chamadas de veias safenas e podem ser utilizadas como pontes de sangue para desviar obstruções das coronárias, no coração. São as famosas pontes de safena. Vale a pena preservá-las, pois poderão ser muito úteis para salvar nossa vida no futuro.

28. GOSTO RUIM NA BOCA SEMPRE É ACOMPANHADO DE MAU HÁLITO.



MITOS

Várias coisas podem causar gosto ruim na boca. Desde alimentos muito condimentados até remédios. Nem todos causam mau hálito, mas certamente a maioria deixa um resultado detectável a quase um metro de distância. Quem não lembra do dia em que comeu cebola e alho em excesso e a

namorada foi afugentada na hora do beijo? Uma causa frequente de mau hálito é a presença de germes na boca. Bactérias bucais são particularmente malcheirosas, mas podem ser eliminadas com uma boa escova de dentes. Infecções nas gengivas, nas amídalas ou na faringe, bem como sinusites, também costumam causar mau hálito.

29. COMER FRUTA Q UENTE DÁ DIARREIA.



MITOS

Não. Com frequência, nas sobremesas, as frutas são aquecidas e não causam diarreia. Este é um conselho provavelmente dado por uma mãe para evitar que seus filhos comessem frutas no pomar, onde elas apanham sol direto, sem os cuidados necessários de higiene.



30. COMER CASCA DE FRUTA DÁ PRISÃO DE VENTRE.



MITOS

Parece ser exatamente o contrário. Na maioria das frutas, as fibras estão na casca. A maçã, por exemplo, tem pectina na casca, uma substância que facilita o trânsito intestinal. As fibras são carboidratos complexos que realmente atuam na digestão dos alimentos, tornando o conteúdo

intestinal mais macio e mais fácil de transitar. Frutas são sempre uma boa notícia, com casca ou sem casca.

31. COMER FRUTA SEM LAVAR DÁ DIARREIA.



FATO

Qualquer vegetal não higienizado adequadamente pode causar diarreia, devido às bactérias existentes no solo. Nas frutas, além desses microrganismos, há um sem-número de outros trazidos por insetos, pássaros etc. Sem falar na ameaça dos defensivos agrícolas, igualmente perigosos, pois podem

causar intoxicações de duração mais longa. Lavar frutas e vegetais é uma regra que jamais deve ser transgredida, mesmo quando se está com pressa.

32. DENTE CARIADO SEMPRE DÓI.



MITOS

A cárie pode evoluir durante anos, dependendo da intensidade da higiene oral e da agressividade das bactérias que a causam. Tudo começa com uma placa não escovada adequadamente. Naquele ponto, os germes se multiplicam e começam a ferir o esmalte dos dentes. Rompido o esmalte, a

segunda camada (dentina) é atacada. Como esta é uma zona inervada, já começa a doer. Mas é ao atingir a polpa, que tem uma inervação sensitiva mais numerosa, que a dor se torna mais intensa. O processo pode continuar até atingir o canal, por onde o nervo principal chega a cada dente. Ai a dor fica insuportável, e a cratera formada já está imensa. Dependendo da extensão da destruição, o dente fica inviável. No país dos desdentados, existe um grande número de dentes perdidos simplesmente por descuido e desinteresse. Isso é imperdoável!

VIDA LOCA
DÊ UMA DE
DENTE CARIADO
E CAÍ DA BOCA!



33. DENTE CARIADO CAUSA MAU HÁLITO.



FATO

Sim. Um dente cariado é um depósito de bactérias, o que na boca sempre provoca mau hálito. Nada que não se resolva com restauração pelo dentista e melhores cuidados com a escovação diária daí por diante.



34. COMER BANANA FAZ PASSAR CÂIBRA.



As câibras são geralmente devidas à queda de potássio no sangue. Banana contém alta dosagem de potássio e, por isso, pode resolver. Os níveis de potássio no sangue devem estabilizar-se entre 3,5 e 5,5 mg%. Potássio baixo gera arritmias cardíacas graves, disparos do coração que podem levar à morte

súbita. Potássio alto demais é igualmente perigoso, pois pode provocar a parada do coração. Quem toma diurético deve medir o potássio no sangue periodicamente. Nem todos os diuréticos provocam queda do potássio. Há alguns usados no tratamento da hipertensão que podem aumentar o potássio no sangue. Fale com seu médico.

35. O ÁLCOOL CORTA O EFEITO DOS ANTIBIÓTICOS.



FATO

Sim. Devido à mudança do pH (ou seja, da acidez do estômago), a absorção dos antibióticos pode ser reduzida. Principalmente se a ingestão de ambos ocorrer ao mesmo tempo.

36. ASPARTAME É CANCERÍGENO.



MITOS

Não existe nenhuma comprovação de danos causados ao ser humano pelos adoçantes atualmente disponíveis (principalmente nas doses em que são utilizados). Falava-se que o ciclamato provocava câncer em ratos, porém as doses utilizadas eram absurdamente altas. Nunca nenhum

efeito maléfico foi confirmado em seres humanos. Mesmo assim, ele foi retirado do mercado.

Do aspartame, diz-se que provoca degeneração cerebral semelhante à doença de Alzheimer. Também nesse caso, nada foi comprovado. Isso lembra a guerra das cervejas, em que cada competidor localiza com precisão os defeitos do concorrente e defende com toda energia suas próprias qualidades.

Costumo usar sucralose, que foi criada a partir da molécula do açúcar e tem a propriedade de não provocar o aumento da glicose no sangue, além de conter zero calorias. Atualmente, há dois produtos no mercado brasileiro com essa substância: Linea e Splenda.

37. O TAMANHO DO PÊNIS É PROPORCIONAL AO PÉ, AOS POLEGARES OU AO NARIZ



MITOS

Nada a ver! Muitos baixinhos de pés e mãos pequenas têm orgulho do seu genital masculino. A altura do corpo também não é argumento. Parece que a natureza escolhe aleatoriamente alguns privilegiados. Mas, como em qualquer área, tamanho não é documento. O tamanho do pênis parece não ser

importante para dar ou ter prazer sexual. Existe o componente afetivo, o envolvimento emocional, que supera todas as demais dimensões. O complexo por pênis pequeno deve ser substituído por criatividade e afeto, por empenho em propiciar prazer à parceira. E não busque “clínicas” enganosas de aumento do pênis. É melhor aumentar o cérebro.



38. TOMAR VINHO DE UMA GARRAFA COM PREGO DENTRO AJUDA A CURAR ANEMIA.



MITOS

Não, mas para enferrujar o prego é uma beleza. Não sei quem inventou este mito, mas certamente tem a ver com a composição do ferro no prego. Para anemia, usa-se sulfato ferroso, e não ferro em forma de prego.



MITOS

Este é um mito que se gerou em um célebre livro de ficção científica de Aldous Huxley, chamado *Admirável mundo novo*, no qual há uma descrição da “hipnopédia”, um sistema de aprendizado a que eram submetidos os bebês durante o sono.



O sono tem quatro planos de profundidade crescente. Só nos dois últimos existe perfeito funcionamento do metabolismo do corpo. É nesse nível que acontecem também os sonhos. Essa fase do sono é chamada de sono REM (do inglês *rapid eye movement*, ou movimento rápido dos

olhos). O nível de consciência é muito pobre, não permitindo o aprendizado. Já nas duas primeiras fases, o sono é superficial e qualquer interferência termina despertando o indivíduo. Portanto, não há como aprender durante o sono.

40. BEBER LÍQUIDO DURANTE AS REFEIÇÕES DÁ BARRIGA.



MITOS

Há métodos de emagrecimento em que é proibida a ingestão de líquidos durante a refeição. Porém, não existe comprovação científica deles. O uso de líquidos enquanto se come tem a função de umidificar o bolo alimentar, tornando mais fácil o seu trânsito pelo intestino.

Mas, então, o que dá barriga?

Existe uma predisposição genética que faz uma remodelagem do corpo humano após os quarenta anos de idade. A mulher assume o formato de pera, aumentando principalmente os quadris. No homem, aumenta o abdômen. Indivíduos muito magros não apresentam essa transformação, mas, se engordarem, é nesses pontos que a gordura será acumulada.

O problema é que a gordura não se distribui apenas no subcutâneo, mas também entre os órgãos abdominais e até entre as células do fígado, onde é chamada de esteatose. Essa gordura é muito ativa na produção de substâncias que podem ser nocivas à saúde, por isso hoje a circunferência abdominal é um indicador de risco cardiovascular. Homens com mais de 102cm e mulheres com mais de 85cm de circunferência abdominal estão no grupo de risco.

41. MULHERES QUE CONVIVEM MUITO MENSTRUAM JUNTAS.



FATO

Há inúmeros relatos de que este não é um mito, parecendo realmente um fato. Mas não há causa plausível para isso.

42. MIOLO DE PÃO AQ UECIDO CURA HERPES LABIAL.



MITOS

Não. Esta é mais uma crendice sobre o herpes, que é uma virose com duração de pouco mais de uma semana. Todas as crendices admitem a cura nesse tempo, ou seja, a solução espontânea do herpes levaria ao mesmo resultado final usando ou não a “benzedura”. Existem inúmeros truques para

curar o herpes. Todos dependem da própria evolução da doença.

43. O LIMÃO DA CAIPIRINHA, AO SOL, MANCHA A PELE.



FATO

Sim. Tomar caipirinha em uma praia ensolarada exige o cuidado de evitar derramar limão sobre a pele, pois sob a ação solar ocorrem manchas escuras que custam algumas semanas para desaparecer. O tingimento de células da pele só desaparece após a sua descamação.

44. COLCHÃO DURO É MELHOR PARA A COLUNA.



MITOS

Na cama, devem ser respeitadas as curvas e o peso de cada pessoa. Embora muita gente goste de dormir no macio, outros preferem a dureza. O ideal para a coluna é o colchão que se molde e se adapte à sua curvatura natural sem intensificá-la ou atenuá-la. O colchão ideal deve ser firme. Ou

seja, nem mole nem duro. Indivíduos mais jovens adaptam-se melhor a qualquer tipo de colchão; porém, com o passar dos anos, as exigências aumentam...



45. TRAVESSEIRO BAIXO É MELHOR PARA A COLUNA.



MITOS

Travesseiro é uma opção pessoal, a ponto de certos hotéis oferecerem um cardápio de travesseiros para a escolha do hóspede. O travesseiro ideal é aquele que deixa toda a coluna em alinhamento horizontal, sem haver ângulos entre a coluna do pescoço e a restante.

46. CARNE DE AVESTRUZ, EMBORA VERMELHA, CONTÉM POUCO COLESTEROL.



FATO

Apesar de vermelha, a carne de avestruz assemelha-se à carne branca de ave: tem baixo índice de colesterol e gordura saturada. A criação de avestruzes exige cuidados especiais para dar gosto adequado à carne e vem se tornando mais conhecida entre nós.

47. APARELHO NOS DENTES É COISA DE JOVEM.



MITOS

A grande surpresa é que não há idade para colocar os dentes no lugar. Quem imaginava que aparelho nos dentes é coisa de adolescente se enganou redondamente. Portanto, dentes tortos estão fora de moda em qualquer idade. Aliás, na era dos implantes dentários, os desdentados

também estão fora de moda.



48. APARELHO NOS DENTES É SÓ PARA MELHORAR A ESTÉTICA.



MITOS

A primeira preocupação dos pais é com a estética dos dentes de seus filhos. Dentes bem-alinhados fazem sucesso. Todos os pais querem isso. No entanto, o problema mais grave é a mordida inadequada, que provoca lesão progressiva da articulação da mandíbula.

Os dentes devem se encaixar perfeitamente para evitar o desgaste e a destruição tanto da articulação como de si próprios. Isso é mais importante do que a estética, que é na realidade consequência do encaixe perfeito dos dentes superiores e inferiores.

49. ROER UNHAS É SINAL DE NERVOSISMO.



FATO

Em primeiro lugar, é sinal de muito mau gosto e falta de educação. Mas significa também nervosismo, insegurança, perda de controle ou simplesmente cacoete. Na infância, se corrige colocando pimenta na ponta dos dedos. No adulto, fazendo terapia. Conheço jovens de trinta anos que nunca cortaram as unhas

com tesoura. Só com os dentes...

50. QUALQUER TÊNIS É BOM PARA CAMINHAR OU CORRER.



MITOS

Nada mais falso. Há um tênis para cada função. Nem sempre o mais bonito ou mais do nosso gosto cumpre melhor a função para a qual queremos destiná-lo. O bom vendedor de tênis tem de conhecer seu artigo de venda e não simplesmente empurrar o mais caro ou a marca mais conhecida.

Há marcas especializadas em corrida, outras são mais dedicadas a caminhadas. Nunca compre um tênis pelo jeitão ou pela beleza, ou apenas pelo conforto no pé. Informe-se sobre ele. Os corredores maratonistas chegam a usar um par de tênis a cada quatro meses, por isso esse é um mercado que cresce absurdamente.

51. ZUMBIDO NO OUVIDO SE CURA COM SILÊNCIO TOTAL.



MITOS

Uma das coisas mais difíceis de curar é o zumbido de ouvido. No silêncio total ele parece ser ainda mais presente. Quando há outros ruídos, se confunde e pode até passar despercebido. Há inúmeras causas e, ao mesmo tempo, nenhuma para esse incômodo sintoma. Geralmente, não há

alteração patológica que o explique tanto no ouvido quanto no cérebro. Algumas poucas vezes o zumbido é provocado pela circulação do sangue em uma artéria próxima do tímpano. Mas há outras causas. Fale com seu médico.





52. XIXI NA CAMA DEPOIS DOS CINCO ANOS DE IDADE É PROTESTO OU INSEGURANÇA.



FATO

É um distúrbio chamado de *enurese noturna* e geralmente se caracteriza exatamente por isto: criança querendo chamar a atenção dos pais, demonstrando sua insegurança, pedindo afeto etc. Do ponto de vista físico, todas as crianças têm condições de parar de fazer xixi na cama já com dois anos

de idade – às vezes até antes.

53. CAMINHAR NA ESTEIRA É IGUAL A CAMINHAR NA CALÇADA.



MITOS

O esforço ao caminhar na esteira ergométrica é mais regular do que ao caminhar na calçada. Mas há outra vantagem. A maioria das esteiras tem um mecanismo de absorção de impacto muito benéfico para a coluna e as articulações do quadril e dos joelhos. No entanto, as calçadas,

apesar de geralmente irregulares, apresentam atrativos visuais muito compensadores. Imagine-se caminhando no calçadão de Ipanema, conversando animadamente com amigos que tenham histórias incríveis, como o Hélió Cipriano e o Alexandre Garcia, por exemplo. Não existe nada mais agradável. Não há esteira que substitua momentos assim.

54. CAMINHAR OU CORRER DÁ NA MESMA.



MITOS

Certamente que não. Os felizardos que alcançam viver mais de cem anos são, como regra, “caminhadores” e não “corredores”. A corrida exige algumas condições especiais, como músculos e articulações de boa qualidade. E há sempre o risco de lesões, coisa rara na caminhada.

Sob o ponto de vista do treinamento cardíaco, caminhar é o suficiente para proteger o coração e estimular a circulação nas pequenas artérias, que impedem que grandes catástrofes ocorram quando uma artéria coronária principal se oclui. Claro que são exigidos ritmo, velocidade e frequência para estimular o coração.

Os cardiologistas aconselham caminhar pelo menos cinco vezes por semana, durante pelo menos trinta minutos, na velocidade de quem está com pressa (em torno de cinco quilômetros por hora). Você poderá caminhar até os cem anos de idade, mas provavelmente não correrá mais após os sessenta.

55. VIAGRA AJUDA O PULMÃO.



FATO

Um dos ganhos secundários da invenção do Viagra foi a sua utilização para hipertensão pulmonar, uma doença irreversível, até então sem tratamento. Pacientes com defeitos congênitos no coração submetem o pulmão a pressões muito altas durante longo tempo. Se o defeito cardíaco não é corrigido, o

pulmão altera sua estrutura definitivamente e perde sua capacidade prévia de oxigenação, deixando o paciente roxo em repouso e ainda pior ao se exercitar.



Essa alteração se chama hipertensão pulmonar. É uma condição muito grave, pois é irreversível e não conta com tratamento adequado, uma vez que nem sempre o transplante de pulmão tem bons resultados. Aí surgiu o Viagra, que age sobre a pressão nas artérias pulmonares, baixando-a e melhorando a condição de vida desses pacientes. Seu único inconveniente é que deve ser tomado três vezes por dia.

Para evitar constrangimentos dos usuários, a empresa farmacêutica lançou o mesmo produto com outro nome. Seria demais ter hipertensão pulmonar e ainda ser chamado de tarado por estar tomando Viagra em altas

doses...

56. ANTIDEPRESSIVO É BOM PARA TODO MUNDO.



MITOS

A pílula da felicidade ainda não existe. Antidepressivo não é bom para todos, tem indicações precisas, e somente alguns médicos podem prescrevê-lo. No entanto, o número de receitas vem aumentando absurdamente nos últimos anos, sem que haja controle nem entendimento claro quanto à

utilidade do medicamento.

Os antidepressivos são um grupo de medicamentos de ação no sistema nervoso central ligados ao metabolismo da serotonina, um hormônio cerebral responsável pelas sensações de humor e prazer. Essa categoria de medicamentos é tão ampla que existem ações opostas dentro do mesmo grupo (por exemplo, há os que tiram o apetite e os que o aumentam). Portanto, a prescrição é muito individualizada e só deve ser feita por médico especializado.

57. A DEPRESSÃO É UMA MISCELÂNEA DE SENSACÕES E POR ISSO É DIFÍCIL DIAGNOSTICÁ-LA.



FATO

Correto. Imagina-se que o indivíduo deprimido é aquele que fica quieto no fundo da sala, enquanto o exaltado do microfone, perturbando a paciência dos demais, é apenas o “nervoso”, o “excitado”. Você já pensou que pode ser exatamente o contrário? Frequentemente, a depressão se expressa por um nível

de ansiedade incontrolável. A mudança de comportamento é que caracteriza a doença. E mais: indivíduos deprimidos podem simular situações normais de estresse, irritabilidade, discussões etc. Tudo menos o que consideramos a depressão clássica: o sujeito calado, voltado para dentro de si mesmo, sem comer, sem tomar banho, sem fazer a barba. Esse é apenas o outro lado da moeda, digo, da doença...

58. COLESTEROL É TÃO PERIGOSO Q UANTO CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL COMO FATOR DE RISCO DE INFARTO E DERRAME CEREBRAL.



FATO

Agora não é só moda, não. Tanto o colesterol elevado quanto uma circunferência abdominal acima de 102cm nos homens e acima de 85cm nas mulheres se correlacionam com maiores índices de infarto e derrame cerebral. Não há ainda como saber qual é o mais importante. Por via das dúvidas, é

melhor atacar a ambos. Ter um colesterol menor do que 200 com LDL (ruim) menor do que 100 e HDL (bom) acima de 50 é o que podemos chamar de uma graça de Deus.

59. Q UANDO O JATO DE URINA CAI NO PÉ SIGNIFICA Q UE A PRÓSTATA ESTÁ AUMENTADA.



Correto. Próstata aumentada diminui o jato de urina. Observe o alcance de seu jato. Se ele diminuiu recentemente, consulte logo seu urologista. A recomendação é a consulta anual ao urologista após os quarenta anos, acompanhada da medida do antígeno prostático específico (PSA) no sangue e da

ecografia abdominal, que determina o tamanho, o volume, o aspecto e a presença de nódulos na próstata. Mas nenhum exame substitui ainda a consulta ao urologista e o toque retal.



60. CUSPIR É BOM PORQUE LIMPA A GARGANTA.



MITOS

A secreção que sai pela garganta é chamada de muco porque é produzida pela mucosa, uma camada de células que reveste nossas vias respiratórias.

O muco é expelido pela tosse normalmente para cima, em direção à boca, e quase sempre é deglutido e destruído no estômago.

O hábito de cuspir já foi muito comum no passado, e dele só sobraram as escarradeiras nos museus. Hoje, só é habitual em estádios de futebol. Os jogadores, graças aos milagres da televisão, cospem ao vivo e a cores para o mundo.

Em condições normais, não temos por que escarrar ou cuspir. Em uma situação de doença, com aumento da produção de secreção, isso poderá ser necessário. Mas discretamente, usando um lenço, ou dentro de lavatórios.

61. MASTURBAÇÃO AUMENTA A LIBIDO.



MITOS

A masturbação é uma manifestação da libido, mas não a aumenta. Pode, no máximo, tornar-se um hábito, e até um vício.



62. MASTURBAÇÃO PROVOCA IMPOTÊNCIA PRECOCE.



MITOS

A masturbação não provoca impotência, não reduz o tempo de atividade sexual e também não o prolonga. Não existe nenhuma evidência sobre isso (para a alegria de muitos jovens por aí).

63. ACORDAR DURANTE A NOITE PARA URINAR É SINAL DE PROBLEMA NOS RINS.



MITOS

Acorda-se mais à noite para urinar quando o sono é superficial e a produção de hormônio antidiurético é insuficiente. Isso ocorre principalmente em roncadores que fazem apneias durante o sono e não passam das fases 1 e 2, oxigenam mal e têm baixa produção hormonal durante a noite. Nesses

indivíduos, há baixa produção de hormônio antidiurético, que nos propicia horas de sono sem urinar. Por isso, urinam mais vezes durante a noite. Quando iniciam o uso de pressão positiva com máscara para dormir, a primeira observação que fazem é que pararam de urinar durante a noite. O mesmo ocorre com a produção de testosterona, e por isso há também redução da libido.

64. VER ALGUÉM COMENDO DÁ FOME.



FATO

O provérbio já diz: “Comer e coçar, é só começar”. Realmente é assim. Mesmo que tenhamos recém almoçado, se vemos algo apetitoso, temos o impulso de comer de novo. Isso provavelmente seja um resquício de nossa vida nas cavernas: “Coma quando puder, porque você não sabe quando

comerá de novo”. Deve ser o atavismo de nossos antepassados ainda presente em nossas células.

65. VER ALGUÉM BEBENDO ÁGUA DÁ SEDE.



FATO

Este impulso é semelhante ao anterior, mas se o apaziguamos recentemente, somos menos vulneráveis a ele. Se recém bebemos um belo copo d'água, um outro copo não nos emociona tanto.

66. FUNGO DE UNHA SE PEGA EM MANICURE.



FATO

Infelizmente, este é um dos meios de disseminação de fungos mais comuns nos dias de hoje. Nos salões de beleza, às vezes não existe higienização adequada do instrumental, e com isso a disseminação é ampla e irrestrita. Os fungos são mais difíceis de esterilizar do que as bactérias, e

também mais difíceis de tratar depois de instalada a infecção. Quando atingem as unhas, fica ainda mais difícil o tratamento, às vezes levando meses com antifúngicos no local e por via oral.

67. BRONZEADOR TIPO PINTURA NÃO FAZ MAL PARA A PELE.



FATO

Os índios tinham razão. É melhor pintar a pele. Os bronzeadores artificiais, também chamados autobronzeadores, são inócuos e têm como inconvenientes apenas a necessidade de repetição e a possibilidade de não produzirem um efeito homogêneo, causando manchas mais intensas em

determinados lugares. Mas, certamente, não provocam as alterações potencialmente cancerígenas do banho de lua e suas radiações UVA e UVB.

68. A TESTOSTERONA BAIXA APÓS OS SESENTA ANOS.



FATO

É o inexorável ciclo da vida. Mas às vezes os hormônios masculinos se antecipam em sua queda e já aos cinquenta anos iniciam um longo declínio, sem nenhuma razão conhecida. Aparentemente, nossos antepassados sofriam menos desse mal, mas também viviam menos. Agora vivemos mais, mas podemos

ser sacrificados por um longo período de testosterona baixa e com a probabilidade de uma queda precoce do hormônio. Há, no entanto, a perspectiva recente de sua reposição, além do uso de Viagra, o que torna a vida sexual ativa por mais tempo. Viva a tecnologia!



69. ANTIDEPRESSIVO DIMINUI A LIBIDO.



FATO & MITO

subgrupos diferentes.

Isso é verdade para a maioria dos antidepressivos. Porém, há um grupo deles que estimula a ereção e tem uma ação saudável sobre a libido. Por se tratar de um vasto grupo de medicamentos, com ações variadas, pode-se dizer que os antidepressivos podem ter algumas ações opostas, se considerarmos

70. ESTRESSE AGUDO CAUSA Q UEDA DE CABELO.



FATO

Situações de extremo estresse podem levar à calvície total em poucas semanas. Muitos soldados foram à guerra cabeludos e voltaram carecas. Também não é incomum homens perderem completamente os cabelos durante um processo de divórcio.

71. PODEMOS MORRER DE SUSTO.



FATO

Claro que sim. É só termos uma condição cardíaca prévia que permita desencadear uma forte arritmia no momento do susto. São as causas mais comuns: 1) a presença de um foco de arritmia, ou seja, um ponto gerador de disparos do coração que pode ser sensível a estímulos externos como

sustos; 2) a presença de uma obstrução em uma artéria coronária que, no momento do susto, se aperte ainda mais com um espasmo, diminuindo a passagem do sangue e provocando a redução da oxigenação de uma área do coração. Muitas mortes ocorridas em desastres de trânsito, em incêndios ou em afogamentos são, na verdade, mortes cardíacas não identificadas como tal.

FOI
CURAR UM
SOLUÇO E...



72. COLESTEROL DÁ EM ÁRVORE.



MITOS

O colesterol é tipicamente um produto do fígado de seres vivos do reino animal; portanto, nada tem a ver com o mundo vegetal (ou seja, não dá em árvore). Portanto, quando se lê numa lata de azeite de oliva “Não contém colesterol”, trata-se de uma estratégia de venda, porque não há como o azeite de

oliva originar-se do reino animal.

73.O CÂNCER MAIS COMUM É O DE PELE.



FATO

Curiosamente, é também o mais evitável, pois depende unicamente do cuidado na exposição ao sol.

74. MORREMOS COM OS MESMOS NEURÔNIOS COM QUE NASCEMOS.



MITOS

Aparentemente, depois dos cinquenta anos, começamos a “queimar” neurônios, ou seja, eles começam literalmente a se destruir mas, em contrapartida, aumentam as conexões entre os neurônios já existentes. Com isso, a eficiência é mantida, dentro de certos limites, mas é inegável a perda progressiva

em termos de memória, agilidade mental etc. Obviamente, há alguns superdotados que vão com todo o potencial até o fim, apesar de não termos uma explicação lógica para isso. Os novos estudos com tomografia por emissão de pósitrons (PET) permitirão conhecer muito sobre o que determina a atividade cerebral. Mas, definitivamente, não morremos com os mesmos neurônios com que nascemos.

75. MASTURBAÇÃO FAZ MAL À SAÚDE.



MITOS

Não há nenhuma evidência de que masturbação faça mal à saúde física. No entanto, certamente não é tão saudável do ponto de vista mental. Mais saudável é a relação sexual realizada por casais em relacionamentos estáveis.



MITOS

Este estigma é o que mais provoca fracassos. Se o homem não tivesse a “obrigação” do desempenho, certamente seu índice de sucesso seria mais alto. Não é raro o homem solicitar sigilosamente uma receita de Viagra durante uma consulta para não falhar com a própria mulher. Se o assunto fosse

encarado abertamente, sem mistérios, sem tabus, a chance de desacertos diminuiria muito.



77. AS MULHERES NUNCA FALHAM NA CAMA.



MITOS

Puro engano. Os insucessos femininos são muito frustrantes, pois podem passar despercebidos e ser incompreendidos. Mais uma vez, a melhor saída é a discussão aberta do problema. Fingir orgasmo não é solução, é simplesmente adiar um problema maior. A falta de motivação na cama pode ser falta

de amor, repulsa, relacionamento falido. Pode não ter nada a ver com sexo. Ou seja, o sexo pode estar sendo inoportuno devido a outros problemas do relacionamento.

78. PÊNIS GRANDE DÁ MAIS PRAZER.



MITOS

Só em filme pornô. Aliás, para filmar naquelas posições, só tendo um pênis com grande extensão. O tamanho do pênis não é importante na geração do prazer sexual para a parceira. Quando vejo propagandas de clínicas que prometem aumento do tamanho pênis, fico pensando se não seria melhor aumentar o

tamanho do cérebro...

79. O HOMEM É RESPONSÁVEL PELO ORGASMO FEMININO.



MITOS

recebe...

Homem e mulher são responsáveis pelo orgasmo masculino e feminino, cada um pelo seu e pelo do seu parceiro. Trata-se de um mecanismo duplo, em que cada participante deve cuidar do outro sem descuidar-se de si mesmo. Aqui, mais do que em qualquer outra situação, é dando que se

80. MULHER ATIVA NO SEXO REVELA SEM-VERGONHICE.



MITOS

Isso é coisa do passado. Hoje, sexo e prazer andam juntos, ninguém faz sexo simplesmente por fazer ou para cumprir o carnê. A mulher de hoje, se não está satisfeita com o parceiro, vai adiante. A fila anda. Não se trata de sem-vergonhice, mas de autenticidade.



81. AS MULHERES TÊM MENOS DESEJO SEXUAL DO QUE OS HOMENS.



MITOS

Durante séculos as mulheres foram mais reprimidas do que os homens, mas isso não significava que tivessem menos desejo. Hoje, com um mundo mais aberto, o desejo feminino está mais à mostra. Homens e mulheres são iguais quanto ao desejo. Porém, os homens pensam mais em sexo do

que as mulheres. Por imposição da natureza, no transcorrer do dia, em média, os homens pensam 54 vezes em sexo, enquanto as mulheres pensam apenas 19. Mas elas sucumbem menos ao desejo do que eles. A frase “a ocasião faz o ladrão” ainda serve muito mais para os homens.



FATO & MITO

Não é bem assim. Há limites ditados pelo respeito mútuo entre o casal. Esses limites são estabelecidos pelos princípios e valores de cada parceiro e, quando transgredidos, colocam em risco a estabilidade da relação.

83. BATATA-INGLESA MATA VERRUGA. É SÓ PÔR EM UMA LATA, JOGAR FORA E ESQ UECER.



MITOS

Simpatias antigas para eliminar verrugas são conhecidas às centenas e geralmente funcionam no tempo de desaparecimento normal da própria verruga.

84. COZINHAR EM PANELA DE FERRO AUMENTA A ABSORÇÃO DO FERRO E SEU NÍVEL NO SANGUE.



FATO

Este não é um mito, é um fato.

Cozinhar em panela de ferro agrega ferro aos alimentos e, consequentemente, ao sangue.

Devido ao tipo de dieta atual, rica em proteínas e grãos, já ingerimos grande quantidade de ferro. Isso aumenta a ferritina em nosso sangue, provocando uma

série de reações metabólicas, com aumento final na produção de células vermelhas.

Todos conhecemos indivíduos de bochechas avermelhadas; eles provavelmente têm ferritina muito alta. O único tratamento para isso é doar sangue, para diminuir a hemoglobina.

Em tempo: ferritina elevada é uma das causas de problemas de fígado e coração, e também de depressão.

85. ALIMENTOS COM FIBRAS MELHORAM O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.



FATO

Fibras são carboidratos complexos, disponíveis principalmente em algumas leguminosas, como o grãos integrais, frutas, verduras etc.

Algumas são digeridas no aparelho digestivo, outras são inabsorvíveis.

Elas são importantes porque, além de tornarem o bolo fecal mais maleável, facilitando o trânsito pelo

intestino, também se prendem a moléculas de gordura, eliminando-as pelas fezes. Portanto, ingerir fibras regularmente é tudo de bom!

86. OUVIR LIÇÕES DE INGLÊS DURANTE O SONO FACILITA O APRENDIZADO.



MITOS

Durante o sono, o melhor que fazemos é dormir e sonhar. Falar inglês, nem pensar. Pensar durante o sono? Nem por sonho!





FATO

Após as refeições, uma caminhada ajuda o trânsito dos alimentos pelo intestino. Comer e dormir em seguida é ruim, porque reduz a atividade digestiva no momento em que ela necessita estar mais ativa.



88. EXERCÍCIOS PESADOS APÓS O ALMOÇO SÃO SAUDÁVEIS.



MITOS

O extremo oposto a dormir após as refeições é executar exercícios intensos. Isso também não é saudável. Uma caminhada sem esforço provavelmente seja o melhor exercício após as refeições.

89. TUDO O QUE É BOM AUMENTA O ÁCIDO ÚRICO.



FATO

A orientação para corrigir o ácido úrico aumentado é complicada, pois atinge diversos hábitos pessoais: alimentação, consumo de bebidas alcoólicas e sedentarismo, que se associam ao ganho de peso corporal. A elevação do ácido úrico pode provocar um tipo de artrite conhecida como gota e também

pedras nos rins ou caroços embaixo da pele, chamados de tofos. Na dieta, devemos reduzir as carnes em geral, diminuir bastante a ingestão de bebidas alcoólicas e é fundamental manter o peso sob controle. Mas nem todas as pessoas têm a tendência a elevar o ácido úrico.

90. TOMAR SOL DEPOIS DE COMER PREJUDICA A DIGESTÃO.



MITOS

Não há uma contraindicação específica para tomar sol após as refeições, porém sabemos quão desconfortável isso pode se tornar. Comer ao sol e permanecer exposto a ele após a refeição pode ser motivo para o que os antigos chamavam de insolação, que nada mais é do que a dilatação

generalizada dos vasos pelo excesso de calor, com tontura e até desmaio, devido à queda da pressão arterial.



91. O COLESTEROL NUNCA É ALTO EM VEGETARIANOS.



MITOS

Pois aí está a má notícia. Quem tem a genética do colesterol elevado pode tornar-se vegetariano e seu fígado continuará produzindo colesterol excessivamente. Por isso, o uso de estatina é fundamental no tratamento do colesterol elevado.

92. O COLESTEROL É UMA GORDURA.



MITOS

Este é o mito. O colesterol não é uma gordura. É uma espécie de “detergente” preparado pelo fígado para dissolver as gorduras. Quando ingerimos gordura saturada (uma picanha gorda, por exemplo), o fígado recebe a mensagem de que vem gordura pelo estômago e manda colesterol pela bile para

dissolvê-la. Acontece que aquele colesterol é reabsorvido ao longo do intestino, passa para o sangue e termina se depositando na parede das artérias, até o ponto de obstruí-las completamente. Quando isso acontece nas artérias coronárias que irrigam o músculo cardíaco, ocorre o infarto; quando acontece nas artérias cerebrais, é o acidente vascular cerebral.

93. MINHA GENÉTICA PODE SER MODIFICADA.



MITOS

Às vezes a genética é como uma bomba-relógio com data e hora para explodir. O bom é que, embora não possa ser modificada, essa bomba pode ser desarmada.

Em primeiro lugar, devemos conhecer a genética da família.

Geralmente sabemos tudo sobre as doenças de pais e avós, mas nada

daí para trás. Temos de pesquisar esses fatores genéticos e fazer a prevenção recomendada. Não é difícil, mas requer dedicação e disciplina.

94. ANABOLIZANTE FAZ BEM PARA TODOS.



MITOS

Pelas controvérsias geradas entre atletas, é quase unânime que anabolizante só faz bem para velhos desnutridos que necessitam recuperar energia com rapidez. Certamente não é o caso para atletas ou para quem quer ganhar massa muscular a curto prazo ou melhorar seu desempenho físico.

Aqui fica um enorme campo de discórdia e discussão.

95. HORMÔNIO DE CRESCIMENTO AUMENTA A LONGEVIDADE.



MITOS

Outro grande campo de controvérsia é o uso de hormônio de crescimento. A maioria dos produtos que dizem promover o aumento da longevidade vêm cercados de longas discussões entre os grupos de médicos que os indicam e aqueles que os condenam. Na verdade, a única

garantia de vida longa hoje é um estilo de vida saudável.



FATO

Realmente é. Níveis normais de testosterona permitem manter a libido e a ereção, além de evitar a perda da massa muscular. Hoje observa-se uma redução importante dos níveis de testosterona dos homens motivada por inúmeras causas, sendo o estresse da vida cotidiana talvez a principal delas.

Com a melhor qualidade dos produtos farmacêuticos disponíveis, os urologistas têm aumentado a reposição de testosterona, tanto em solução injetável quanto em gel cutâneo, em comprimidos via oral ou em adesivos de pele. Não há ainda evidência contrária ao uso desse tipo de reposição. Os pacientes relatam melhora da libido e da disposição para o trabalho, apesar de uma certa tendência a engordar.



97. AZEITE DE OLIVA É REMÉDIO.



FATO

Assim era considerado desde Hipócrates, o pai da medicina, há três mil anos. O azeite de oliva é composto de ácidos graxos monoinsaturados absolutamente saudáveis. Tem baixo conteúdo de gordura saturada. Seu uso no Mediterrâneo é milenar, onde, associado ao vinho, aos peixes e aos

grãos de trigo duro, constitui a famosa dieta mediterrânea, bastante saudável para o coração.

98. QUALQUER AZEITE DE OLIVA FAZ BEM PARA A SAÚDE.



MITOS

Aí está a pegadinha. O azeite de oliva extravirgem, que é o que reúne as qualidades mais saudáveis, apresenta no máximo 1% de acidez. Sua produção é muito baixa em todo o mundo, mas a venda com esse título é absurdamente alta. Por isso, temos que ficar de olho nas melhores marcas e na acidez

declarada pelos fabricantes sérios. (Quanto menor for a acidez do azeite, melhor ele será.)

99. OS ÓLEOS VEGETAIS SÃO TODOS IGUAIS.



MITOS

Pelo contrário, são bem diferentes uns dos outros. Mas suas diferenças não são tão grandes a ponto de provocar algum dano à saúde. Todos os óleos vegetais são mais saudáveis do que a manteiga, a banha e as gorduras saturadas sólidas. Porém, existem nítidas diferenças entre eles no que diz

respeito à presença de gorduras saturadas e ácidos graxos monoinsaturados. Todos têm baixos índices de gorduras saturadas. O azeite de canola, por exemplo, está na ponta, com 7% de gorduras saturadas, em relação ao azeite de girassol, com 12%; a seguir vêm os azeites de milho e oliva e o óleo de soja, todos com 14%.

100. TODA GORDURA É RUIM.



MITOS

Não. Existem gorduras boas e gorduras ruins. O mito de que todas as gorduras são ruins foi criado pelo estigma das palavras “gordo” e “gordura”. Há gorduras saudáveis. São geralmente líquidas e chamadas de insaturadas, pois, do ponto de vista químico, ainda admitem espaço para novos átomos

de hidrogênio.

As gorduras consideradas saudáveis são as monoinsaturadas, presentes nos azeites de oliva (74%) e canola (59%), e as poli-insaturadas, presentes nos ácidos linoleicos, como o ômega-3 e o ômega-6, que podem ser encontrados no óleo de girassol (66%), no azeite de milho (59%), no óleo de soja (38%) e no azeite de canola (32%), e também nos óleos de peixe e nos próprios peixes.

101. SEU ENDEREÇO INDICA SEU RISCO CARDIOVASCULAR.



FATO

De acordo com um estudo recente desenvolvido pelos doutores Aloyzio Achutti, Sérgio Bassanesi e Maria Inês Azambuja, o risco cardiovascular pode ser definido pelo código postal. Bairros mais privilegiados economicamente chegam ter mortalidade de origem cardíaca três vezes mais baixa do

que outros mais pobres. Isso se deve a inúmeros fatores: ambientais, dietéticos, de segurança, de hábitos, educacionais etc.



102. A DIETA DAS CLASSES SOCIAIS MAIS BAIXAS ENCURTA A VIDA.



FATO

Aparentemente sim, porque se baseia em produtos de baixo preço, em geral de má qualidade, que contêm gorduras trans – como margarinas, salgadinhos, bolachas – e gorduras saturadas – como embutidos e frituras.

O uso indiscriminado de gorduras de má qualidade, sem

dúvida, acelera a formação de aterosclerose.

Além disso, é nas populações mais pobres que existe maior consumo de álcool de pior qualidade e de fumo.

103. A FOME SÓ DESAPARECE APÓS O ESTÔMAGO ESTAR CHEIO.



FATO

Correto. O reflexo da fome só é inibido depois de distendido o estômago. Por isso, o artifício de comer uma grande salada como abertura da refeição tem muita lógica.

104. FICAR MUITAS HORAS SEM COMER AUMENTA A FOME E ENGORDA.



FATO

Os gordos em geral comem muito, uma vez por dia. Comer pequenas quantidades várias vezes por dia é mais saudável. Muitas dietas de emagrecimento usam este artifício, e aparentemente funcionam.

105. COMER ANTES DE DORMIR É BOM.



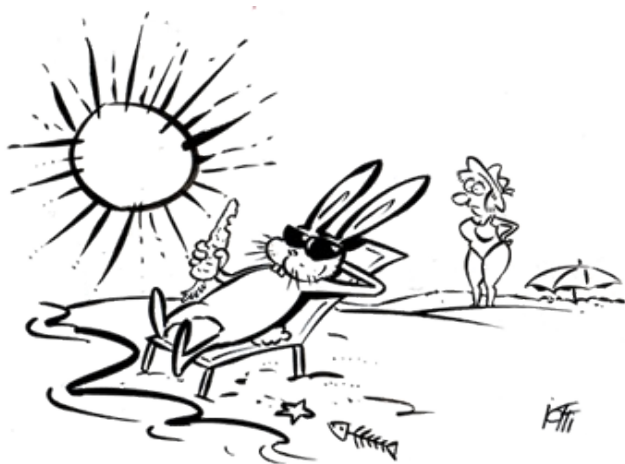
FATO

Uma gelatina ou um pequeno lanche antes de dormir forra o estômago e facilita o sono. Estômago vazio produz ácido clorídrico, que fica atuando sobre suas paredes, danificando as células. A presença do alimento atenua isso.



FATO

O caroteno imprime sua coloração bronze-avermelhada à pele das crianças que tomam suco de cenoura diariamente. No adulto, o mesmo fenômeno acontece em escala menor, devido ao volume de caroteno em relação à extensão da pele.



107. SUCOS DE FRUTAS SÃO BONS PARA DIABÉTICOS E OBESOS.



MITOS

Os sucos de frutas são muito calóricos e ricos em açúcar e por isso devem ter seu consumo limitado para diabéticos e obesos em dieta. O concentrado da fruta é pior do que a fruta *in natura*.

108. ALGUNS CÂNCERES “ENTRAM” PELA BOCA.



FATO

Alguns tipos de câncer são devidos à alimentação. Por exemplo, a ingestão de gordura durante anos leva aos cânceres de cólon e de mama. Claro que existem outros fatores associados, como a genética. O câncer de estômago também tem relação com a alimentação. É bom conhecer esses

detalhes para evitar a doença.



FATO

Os infartos não acontecem de repente. Os erros se sucedem ao longo dos anos. Sedentarismo, obesidade, colesterol elevado, estresse, pressão arterial alta... É só questão de tempo.



110. TEMOS COMO PREVER NOSSO RISCO DE INFARTO EM TRÊS ANOS.



FATO

Há alguns indicadores que permitem saber se temos chances de sofrer um infarto em um prazo de três anos. Além do colesterol elevado, da glicose e da pressão arterial acima dos limites normais, existe agora um novo indicador: a proteína C reativa, ou PCR. Trata-se de uma proteína elaborada pelo

fígado quando existe alguma inflamação em nosso corpo, e, se ela estiver presente nas artérias, poderá gerar um coágulo e ocluir o vaso.

Se for uma coronária, será um infarto; se for um vaso cerebral, será um acidente vascular cerebral. Podemos detectar essa proteína elevada no sangue precocemente e com isso prevenir o infarto. O problema é que qualquer processo inflamatório também faz subir essa proteína, o que pode confundir a interpretação do resultado. Mas, não havendo sinais de outras inflamações, funciona como indicador de risco de infarto mais elevado. Vale a pena levar a sério...

111. SEXO ORAL NÃO TRANSMITE AIDS.



FATO

Não. Nem beijos nem abraços. O sexo oral normalmente não transmite aids, mas para cúmulo da coincidência o risco existe se houver lesão sangrante ativa na boca e no pênis. Porém, coincidências podem acontecer. O melhor mesmo é se proteger.

112. O SONO NÃO ACUMULA.



MITOS

Todos dizem que não, mas temos a sensação às vezes de que, para botar o sono em dia, devemos dormir várias horas a mais do que a nossa rotina permite. Um amigo humorista, Carlos Nobre, costumava dizer, quando entrava em férias: “Estou botando o sono atrasado em dia. Já completei o ano

de 1989 e estou entrando em 1990.”



MITOS

Quem tem acidez gástrica e refluxo sabe quanto é sofrida a vida.

Qualquer coisa provoca azia e má digestão. Além disso, há uma certa tendência ao câncer de laringe por irritação causada pelo suco gástrico que reflui pelo esôfago.

As células que revestem o estômago são uma fábrica de ácido

clorídrico. Quem tem produção excessiva desse ácido sofre dos sintomas desse excesso. O vinho aumenta a produção da fábrica, e os doces a aceleram. E assim há uma lista infindável de coisas boas que terminam sendo evitadas. Mas hoje se descobriu como sabotar a fábrica de ácido clorídrico, levando sua produção quase a zero. São remédios de uso diário por tempo irrestrito, com poucos efeitos colaterais, que podem mudar a vida dos sofredores de azia. Fale com seu médico.

114. QUEM JÁ TEVE INFARTO NÃO PODE FAZER SEGURO DE VIDA.



MITOS

Claro que pode. Deve, no entanto, declarar que já teve infarto, pois será incluído em outra categoria de seguro. Informe-se com seu corretor.

115. QUALQUER DOR NO PEITO É PERIGOSA.



MITOS

Qualquer dor no peito exige *atenção*. Nem todas são perigosas. *Na realidade, muitas estão relacionadas a problemas ósseos e musculares da coluna ou da caixa torácica*. Um pequeno número de casos se deve a problemas pulmonares e pleurais com certa gravidade. Dores no meio do peito descritas pelo paciente com a mão

espalmada, em aperto, ardência, caminhando para o pescoço e braço esquerdo são provavelmente cardíacas e devem ser tratadas em emergência hospitalar com toda a rapidez.

116. QUEM SOFRE DE CINETOSE DEVE SENTAR À JANELA EM VIAGENS.



MITOS

Cinetose é o enjoo em viagens de automóvel, barco ou avião. Sentar à janela só ajuda se for para vomitar mais livremente. O melhor lugar é no centro do carro, no assento da frente, fixando um ponto longínquo, para que a sensação de movimento seja menor. Em avião, no meio da aeronave. Em ônibus, também.

117. QUEM ENJOA EM CARRO, NÃO DEVE COMER ANTES DE VIAJAR.



FATO & MITO

Há menos chance de vomitar quando o estômago está vazio. A náusea pode ocorrer com ou sem alimentação prévia. Entretanto, recomenda-se um suco ou gelatina antes da viagem, para evitar que o suco gástrico em excesso provoque ainda mais enjoo.

118. NOS CASOS DE DIARREIA, É MELHOR DEIXAR Q UE SAIA TUDO, PORQ UE SENÃO RECOLHE A INFECÇÃO.



FATO & MITO

Esta é uma velha discussão. Pode até ser verdade para as toxinfecções alimentares banais, mas em casos mais severos devem ser usados mecanismos de contenção da diarreia para impedir que haja maior desidratação.



119. MAQUIAGEM, PRINCIPALMENTE LÁPIS DE CONTORNO DE OLHOS, É INOFENSIVA.



MITOS

Os lápis de contorno de olhos marcam a região da pálpebra imediatamente em contato com o olho, na transição da pele com a conjuntiva. Se não são biocompatíveis, podem provocar uma enorme alergia sobre a conjuntiva, uma inflamação conhecida como conjuntivite. Como

as mulheres jamais desistirão de se maquiar, recomendamos o uso de marcas conhecidas e fiscalizadas pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

A conjuntivite pode ser causada pelo uso de um lápis contaminado com alguma bactéria ou vírus que pode infectar a conjuntiva, ou pelo compartilhamento de maquiagem de pessoas que estejam com infecções no olho, ou se os cosméticos tiverem alguma substância que provoque alergia.

120. GELO NA BOCA CURA NÁUSEA.



FATO

Este é um bom truque doméstico. Experimente na próxima vez em que tiver enjoos. Provavelmente funcione por mecanismos reflexos do aparelho digestivo.

121. PARA AZIA, ÁGUA GELADA.



FATO

Funciona parcialmente. Depois, a produção de ácido clorídrico continua e a azia volta.

Medicamentos bloqueadores da produção de ácido devem ser usados.

122. BEBÊS PRECISAM ARROTAR PORQUE ENGOLEM MUITO AR.



FATO

Os mecanismos de deglutição dos bebês não estão ainda bem desenvolvidos e, por isso, junto com o leite, eles deglutem muito ar. Eis por que é importante fazê-los arrotar após a mamada; caso contrário, regurgitam ou até vomitam.



123. CHÁ DE BETERRABA DISSOLVE CÁLCULO DA VESÍCULA.



MITOS

O que resolve cálculo de vesícula biliar é cirurgia por vídeo. Entra-se no hospital pela manhã e à tarde já se está em casa sem vesícula e sem cálculos. É o método mais seguro e eficaz.



MITOS

A erva quebra-pedra nasce entre as pedras das calçadas de nossas cidades do interior. Ela se infiltra em qualquer lugar. Não é de surpreender, pois, que se imagine que possa romper até as pedras dos rins. Porém, estas são bem mais complexas. Consulte seu urologista a respeito.

125. TOMAR POUCO LÍQUIDO SEMPRE CAUSA PRISÃO DE VENTRE.



FATO

Geralmente sim, mas não é uma regra. Além disso, com pouco líquido, muitas funções do organismo estarão prejudicadas, pois a água, junto com o oxigênio, é o combustível para todas as reações metabólicas.



MITOS

Pelo contrário, tem se tornado cada vez mais comum. Ultimamente, após gripes virais, infecções bacterianas vêm se instalando sobre os seios da face, que são espaços ocultos nos ossos maxilares e frontal, forrados pela mesma camada de células das fossas nasais, com as quais se comunicam. A gripe gera

uma inflamação em toda a área e, em consequência, ocluem-se esses canais de comunicação e a secreção fica retida dentro dos seios, o que acaba causando infecção com bactérias ocasionais. Por isso, frequentemente, após um estado gripal por vírus, se segue uma sinusite bacteriana, que deve ser tratada com antibióticos, pois vírus não respondem a antibióticos; bactérias, sim.

127. PASSAMOS A NOITE SONHANDO.



MITOS

Na realidade, o sonho não dura mais do que alguns momentos e ocorre na fase REM do sono, que acontece lá pelas cinco horas da manhã. Podemos identificar uma pessoa que esteja sonhando pelos movimentos dos olhos com as pálpebras fechadas (daí o nome REM, do inglês *rapid eye movement*

– movimento rápido dos olhos).





MITOS

Não é bem assim. Leia com atenção o seu contrato e veja qual é a abrangência de sua cobertura. A grande limitação dos planos é o pagamento de órteses e próteses, que são equipamentos de uso temporário ou permanente, de custo geralmente alto e que todos os planos fogem de pagar, como os

sonegadores fogem do fiscal do imposto.

O segredo é, ao contratar o plano, observar os seguintes itens: 1) o plano cobre consultas e exames?; 2) o plano cobre diagnóstico e tratamento das doenças relativas à minha idade (gravidez, traumatismos)?; 3) o plano cobre procedimentos complexos (cirurgia cardíaca, neurocirurgia)?; 4) o plano cobre órteses e próteses?

Ao contratar, é tudo fácil. Na hora de usar, só Deus sabe (e olhe lá!).



FATO

Isso já está comprovado. Indivíduos que permanecem em contínuo aprendizado vivem mais. Fazer um curso na terceira idade prolonga a vida. A curiosidade por aprender, a leitura, a pesquisa, a imaginação são componentes saudáveis de uma vida longa.



MITOS

Não existe nenhuma evidência provando que necessitamos de dois litros d'água por dia (o que dá aproximadamente oito copos). Os fisiologistas revisaram todos os aspectos deste problema e não conseguiram suporte a tal teoria. O que regula a necessidade de líquidos é a sede. Ingerimos água através do

leite, das verduras, do café etc. Mas a complementação com água pura também é importante. O parâmetro deve ser uma urina clara, transparente como água. Se for mais concentrada, de cor amarela forte, mostra a necessidade de aumentar a quantidade de ingestão de água. Mas oito copos por dia pode ser um exagero.



131. USAR BRACELETE DE COBRE CURA A ARTRITE.



MITOS

como enfeite.

Os braceletes de cobre não são indicados pelos médicos para tratamento da artrite embora já tenham sido populares em outras épocas. A ideia é que o cobre seria absorvido pela pele e contribuiria no tratamento da artrite. Não existe nenhuma evidência científica que confirme isso. Só serve mesmo é



MITOS

Ao contrário do que todos pensam, ler com pouca luz não afeta os olhos. Pode somente cansar a musculatura em torno deles, que se contrai mais para se adaptar à escuridão. Mas, obviamente, não é saudável ler com pouca luz ou deitado em má posição, com o livro muito perto dos olhos, pois é ruim

para a coluna.



133. O USO DE ÓCULOS DE SOL PODE EVITAR A CEGUEIRA.



FATO & MITO

A luz solar, com seus raios ultravioleta, é muito agressiva às áreas expostas do corpo humano: pele, lábios e olhos. Nos olhos, a luz solar é uma das causas suspeitas das cataratas e da degeneração macular, que podem provocar cegueira. Ambas são doenças comuns na terceira idade e que

tiram progressivamente a visão. Apesar de não haver comprovação disso, o uso de óculos de proteção solar tornou-se obrigatório hoje, principalmente após a redução da camada de ozônio e o aumento da radiação em torno de nós.

134. VACINAS SÃO SÓ PARA CRIANÇAS.



MITOS

Cada vez mais, vem ficando claro que vacina é para todas as idades. Vacina contra gripe e pneumonia, por exemplo, é indicada para todos, principalmente para os mais velhos. A vacina contra a febre amarela está sendo necessária em quase todo o território nacional. Contra a hepatite B, deve ser usada por quem

pertence ao grupo de risco. Assim, hoje, tanto adultos como crianças se beneficiam das vacinas.

135. O MAIOR DEPÓSITO DE GERMES NUM BANHEIRO É A ESCOVA DE DENTES.



FATO

Você imaginava isso? Não tenha pena. Jogue fora sua escova a cada mês e você terá uma vida mais saudável.

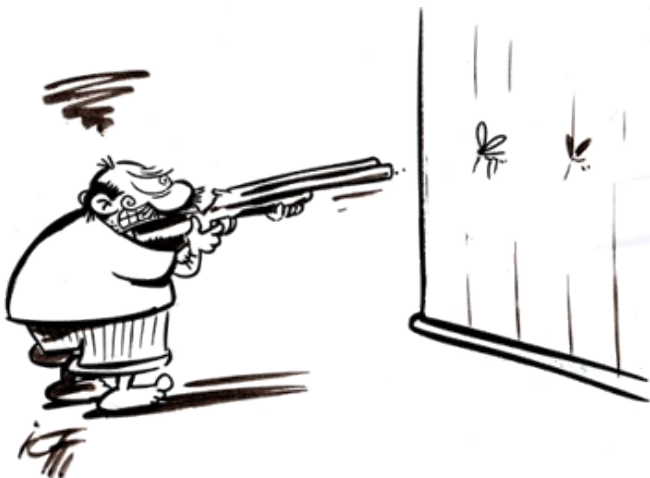
136. OS MOSQUITOS SÃO OS MAIORES INIMIGOS DO HOMEM.



FATO

Pela quantidade de doenças que transmitem, podemos elegê-los como os inimigos mais perigosos do ser humano. São 300 milhões de casos de malária por ano, com 1,2 milhão de mortes. São 3 mil espécies de mosquitos transmitindo diferentes doenças. Alguns atacam de dia e são urbanos, como os da

dengue; outros agem de noite e são silvícolas, como os da febre amarela. Mas todos são inimigos mortais.



137. VITAMINA C PREVINE RESFRIADOS E GRIPES.



MITOS

Infelizmente, não é verdade. As doses normalmente ingeridas dessa vitamina na alimentação usual já são suficientes para o nosso sistema metabólico. Um sistema imunológico bem-equilibrado por uma vida saudável previne, mas não impede a ocorrência de gripe alguma.

138. LAVAR AS LENTES DE CONTATO COM ÁGUA DA TORNEIRA PODE LESAR SEUS OLHOS.



FATO

Sim, e também pode estragar as lentes. A água da torneira não tem os componentes do líquido especialmente preparado para lavar, desinfetar e conservar as lentes de contato. Assim, pode danificar suas lentes e causar dor e vermelhidão em seus olhos. Evite.

139. AS MULHERES SE VICIAM NO FUMO MAIS FACILMENTE DO Q UE OS HOMENS.



FATO

Não se sabe a razão, mas é verdade. Há vários estudos demonstrando esse fato. Mas, para deixar de fumar, a batalha de homens e mulheres é semelhante. Por isso, o melhor é não começar.

140. RUÍDO DE ÁGUA CORRENDO DE TORNEIRA ABERTA DÁ VONTADE DE URINAR.



FATO

Se você acha que não, faça a experiência. Mas mantenha-se perto de um banheiro. Esse artifício é usado pelos pediatras com crianças com retenção urinária, e não falha nunca.



141. DOAR SANGUE PERIODICAMENTE REDUZ O RISCO DE ATAQUE CARDÍACO.



FATO

Quem doa sangue periodicamente tem níveis de ferro mais baixos e, portanto, menor probabilidade de problemas cardíacos. Há especulações de que esse seja um dos mecanismos de proteção de que as mulheres dispõem antes da menopausa pelas menstruações. As dietas ricas em carne aumentam a

ferritina no sangue, que está surgindo como um dos mecanismos metabólicos de aceleração da doença.

142. É MELHOR ESTAR BEM-TREINADO DO QUE MAGRO.



FATO

Este é um fato interessante. É melhor estar bem-treinado do que estar magro. Se tivéssemos de escolher, o treinamento físico teria prioridade sobre a dieta.

143. OBESIDADE É “CONTAGIOSA”.



FATO

Parece que sim, pois se cria em torno dela uma cumplicidade que protege os gordos. Veja o que acontece em uma família de obesos. Não se fala em dieta, não se fala em obesidade, só se fala no cardápio do jantar. E isso durante o almoço...

**144. MULHERES COM CERA DE OUVIDO ÚMIDA E ABUNDANTE TÊM DUAS VEZES
MAIS CHANCE DE CÂNCER DE MAMA.**



FATO

Este é o resultado de um estudo que comparou mulheres com cera de ouvido úmida abundante com outras com cera seca e dura. As glândulas que produzem a cera são apócrinas, do mesmo tipo que existem nas mamas. Os ouvidos produtores de cera úmida em abundância ocorrem em mulheres mais

propensas ao câncer de mama.

145. VOCÊ CONSEGUE DIAGNOSTICAR MELHOR SEUS CÂNCERES DE PELE DO QUE SEUS MÉDICOS.



FATO & MITO

Nas regiões acessíveis, você poderá diagnosticar um câncer de pele melhor do que seu médico. Já em outras regiões, ele poderá diagnosticar melhor ou identificar sinais mais precocemente do que você, pela sua falta de experiência.

**146. AS ESTATINAS QUE BAIXAM O COLESTEROL REDUZEM TAMBÉM A
POSSIBILIDADE DO SURGIMENTO DE CÂNCER.**



FATO

A estatina é um grande remédio, pois baixa o colesterol total, baixa o LDL (colesterol ruim), reduz o risco de infarto e de AVC e reduz também alguns tumores, como os de cólon e próstata. Ao que tudo indica, também reduz a chance da doença de Alzheimer. Ou seja, é uma maravilha!

147. INDIVÍDUOS FELIZES PEGAM MENOS GRIPE.



FATO

Um estudo feito com estudantes da Carnegie Mellon University, nos Estados Unidos, demonstrou que os mais felizes eram menos suscetíveis a gripes do que os demais. Existem muitas evidências em favor dos indivíduos mais positivos, que levam a vida mais alegremente.



MITOS

Por mais que se pesquise, não foram encontrados efeitos maléficos das ondas eletromagnéticas dos celulares no cérebro humano. Portanto, até onde se sabe, celular não causa câncer cerebral.



149. QUEM TEM UM CÃO ADOECE MENOS.



FATO

Estudos afirmam que um cão é muitas vezes fundamental para evitar doenças e, quando se adoece, aparentemente se cura mais rápido e se sobrevive mais se houver um cão amigo nos esperando em casa. Já existem universidades americanas estudando a influência favorável da visita do cão ao seu

dono nos dias em que este está internado na UTI. Muitos hospitais, inclusive, já permitem a visita de cães. Ou seria melhor transferir os pacientes para os hospitais veterinários?

150. OLHO SECO NÃO É PROBLEMA, É SÓ USAR COLÍRIO.



MITOS

Olho seco é o nome dado à falta de lubrificação e umidificação da conjuntiva. Há várias causas para isso, podendo ser infecções e alergias oculares, o vento da primavera ou até o uso do ar-condicionado e água muito clorada das piscinas. Mas o olho seco também pode ser associado a

doenças como alguns tipos de artrite, lúpus e a Síndrome de Sjögren. Esta última é uma doença autoimune que ataca as glândulas produtoras de saliva e de lágrimas e mesmo o muco vaginal e resulta em sintomas variados que exigem total atenção. Portanto, olho seco pode ser um problema; não é só usar colírio, não.

151. REUMATISMO É UMA DOENÇA SIMPLES.



MITOS

O termo é usado para designar inúmeras doenças (mais de cem), de caráter não traumático, que afetam principalmente as cartilagens, articulações, músculos, ligamentos e tendões. O reumatismo também pode atingir outras partes do corpo – como coração, rins, pulmões –, podendo

ter causa autoimune. As doenças reumáticas mais conhecidas são artrose, diversos tipos de artrite, osteoporose, gota, lúpus, tendinite, bursite e várias doenças que causam dor e dificuldade de movimento às pessoas atingidas por elas, sem haver qualquer relação com a idade.



FATO & MITO

Alguns têm cura, outros não, mas todos têm tratamento, sejam os de causa mecânica, autoimune, inflamatória ou infecciosa.

Atualmente os avanços na terapêutica vêm melhorando a qualidade de vida das pessoas que têm uma doença reumática, seja crônica ou aguda, com o auxílio de

analgésicos, anti-inflamatórios e corticoides.



153. REUMATISMO É COISA DE VELHO.



MITOS

As doenças reumáticas, em virtude de sua vasta abrangência, com mais de cem doenças catalogadas, não são apenas coisa de idosos, podendo ocorrer em pessoas de qualquer idade. Nas crianças ou nos adolescentes, pode existir a febre reumática, o lúpus eritematoso sistêmico e diversas formas de

artrite. O uso de videogames e computadores também pode provocar dores reumáticas nas costas ou nos braços mesmo em indivíduos bem jovens.

154. ATLETAS OU JOGADORES PODEM MORRER NO CAMPO POR INFARTO.



MITOS

A morte de atletas vem se tornando muito comum durante a prática esportiva, mas não é por infarto que eles morrem. É por arritmia, um tipo de disparo do coração com desagregação irreversível do ritmo cardíaco.

Por excesso de treinamento, geralmente malconduzido, o

músculo cardíaco se hipertrofia e a quantidade de sangue levada pelas artérias continua a mesma, tornando-se insuficiente. É como se uma cidade aumentasse, mas a rede de água não acompanhasse seu ritmo de crescimento. Ocorre, então, isquemia, ou seja, falta de sangue no músculo, que reage com descargas elétricas, estabelecendo-se uma arritmia chamada de taquicardia ventricular, que degenera em fibrilação ventricular. Há a perda da capacidade do coração de manter pressão arterial, e o atleta cai e perde a consciência. Um desastre...

SOBRE O AUTOR

Nascido em Farroupilha, RS, em 1947, dr. Fernando Lucchese preparou-se desde cedo para a carreira diplomática, dedicando-se ao aprendizado de cinco idiomas, estimulado pela forte influência que exerceu sobre ele sua passagem pelo seminário na adolescência.

Sua carreira diplomática foi abandonada instantaneamente quando, no cursinho pré-vestibular para o Instituto Rio Branco (Escola de Diplomatas), tomou contato com a circulação extracorpórea apresentada durante uma aula de biologia. Lucchese deslumbrou-se com o que lhe pareceu, no início, pura ficção científica e decidiu ser cirurgião cardiovascular.

Entrou para a Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, graduando-se em 1970, com 22 anos de idade.

Depois de graduado fez sua formação de cirurgião cardiovascular no Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul e na Universidade do Alabama, em Birmingham, Estados Unidos.

De volta ao Brasil dedicou-se à atividade de cirurgião cardiovascular e chefe da Unidade de Pesquisa do Instituto de Cardiologia. Chegou à direção daquele Instituto, quando então, promoveu grande transformação, duplicando suas instalações e investindo em tecnologia.

Foi também nesse período que assumiu a Presidência da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul (FAPERGS).

Depois de ser chefe do Serviço de Cardiologia do Hospital Mãe de Deus, transferiu-se para a Santa Casa, onde dirige desde 1988 o Hospital São Francisco de Cardiologia.

Lucchese reuniu, com a equipe do Instituto de Cardiologia e posteriormente com sua própria equipe no Hospital São Francisco, uma experiência de mais de 25 mil cirurgias cardíacas e 70 transplantes do coração.

Lucchese iniciou-se no mundo editorial pela tradução de dois livros de medicina em língua inglesa, passando à publicação de três livros de medicina que atingiram tiragem recorde, um deles publicado em inglês.

Movido pelo desejo de contribuir com a prevenção de doenças, publicou os seguintes livros para o público em geral:

Pílulas para viver melhor; Pílulas para prolongar a juventude; Comer bem, sem culpa (com Anonymus Gourmet e Iotti); *Desembarcando o diabetes; Viajando com saúde; Desembarcando o sedentarismo* (com Claudio Nogueira de Castro); *Desembarcando a hipertensão; Desembarcando o colesterol* (com sua filha, Fernanda Lucchese), *Desembarcando a tristeza, Dieta mediterrânea* (com Anonymus Gourmet), *Fatos & mitos sobre a sua saúde e Confissões & conversões*.

Os livros do dr. Lucchese venderam cerca de meio milhão de cópias.

Lucchese costuma invocar a ajuda de Deus em suas cirurgias, considerando-se somente um instrumento na mão d'Ele. Acredita que o cirurgião-cientista frio deve ser substituído pelo médico preocupado não só com a saúde do coração de seus pacientes mas também com sua vida emocional, afetiva, familiar, profissional e espiritual.

SOBRE O ILUSTRADOR

Carlos Henrique Iotti é jornalista formado pela Fabico (UFRGS). Nasceu em Caxias do Sul, em 27 de fevereiro de 1964. Signo de peixes, lua em peixes e ascendente em peixes. Sabe-se lá o que significa isso. Trabalhou no estúdio de Joaquim da Fonseca. Publica nos jornais *Zero Hora*, de Porto Alegre (RS), *Pioneiro*, de Caxias do Sul (RS), *Diário de Santa Catarina* (SC), *Diário do Povo*, de Pato Branco (PR) e *Estado do Paraná*, de Curitiba (PR). Pai do Rafael e da Camila, é metido a pescador (www.iottiflyfishing.com.br), corre maratonas e tem uma Rural Wyllis 73.

É autor de quase duas dezenas de livros, entre os quais a série *Radicci*, com seis volumes, na Coleção L&PM POCKET, *Mixórdia – o menos pior do Radicci*, *O livro negro do Radicci*, *Tem outro por dentro* e *Zona Rural*.

Texto de acordo com a nova ortografia.

Capa: Marco Cena. *Ilustração:* Iotti

Ilustrações do miolo e capa: Iotti

Preparação: Jó Saldanha

Revisão: Sandro Andretta, Lia Cremonese e Patrícia Yurgel

CIP-Brasil. Catalogação-na-Fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

L967m

Lucchese, Fernando A. (Fernando Antônio), 1947-

Mais fatos e mitos sobre sua saúde / Fernando Lucchese; [ilustrações de Iotti]. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2011.

(Coleção L&PM POCKET, v.835)

ISBN 978.85.254.2499-0

1. Saúde - Miscelânea. 2. Superstição. I. Título. II. Série.

09-5276. CDD: 613

CDU: 613

© Fernando Lucchese, 2009

Todos os direitos desta edição reservados a L&PM Editores

Rua Comendador Coruja 314, loja 9 – Floresta – 90.220-180

Porto Alegre – RS – Brasil / Fone: 51.3225.5777 – Fax: 51.3221-5380

Pedidos & Depto. Comercial: vendas@lpm.com.br

Fale conosco: info@lpm.com.br

www.lpm.com.br