

# os seus porquês

por Larissa Maruyama

## Asiáticos têm menor resistência ao álcool



Não se trata de uma alergia e, sim, da falta de uma enzima que digere o aldeído, um derivado do álcool. “É comum entre asiáticos a carência genética da enzima que dificulta a metabolização de um dos produtos do álcool no organismo. Quando ausente total ou parcialmente no organismo, faz com que o aldeído se acumule no corpo”, esclarece Paulo Camiz, clínico geral e professor do Hospital das Clínicas (SP). Se for uma deficiência parcial, é possível que a ingestão frequente aumente a resistência ao álcool. Mas, se for total, a pessoa pode apresentar a vermelhidão, dor de cabeça, náuseas e maior toxicidade pelo álcool no sistema nervoso toda vez que ingerir a bebida.

## VOCÊ PERGUNTA, A VIVA RESPONDE:

#QueroSaberVivaSaude

Asiáticos ficam vermelhos após ingerirem álcool. Isso é um tipo de alergia?

**Jaqueline Sato, via e-mail**

Por que ingerir café à noite pode atrapalhar o sono?

**Caio do Valle, por e-mail**

A visão pode mesmo ser prejudicada se eu mexer no celular no escuro?

**Milena Cruz, via Facebook**

É verdade que a mandioca pode ser venenosa?

**Jamile Pergossi, via Facebook**

## Mandioca: quanto mais cozida, melhor

A mandioca é um alimento comum na mesa do brasileiro e existem mais de 41 tipos diferentes apenas no Brasil. Ela pode ser cozida, virar bolo, polvilho, tapioca e outras variedades, mas também pode ser venenosa. Isso porque “ela possui substâncias chamadas glicosídeos, que promovem a produção do cianeto em nosso organismo”, explica Dyandra Loureiro, nutricionista da Clínica Franco e Rizzi (SP). As mandiocas são classificadas em mansas (baixo teor de glicosídeos), bravas (elevado teor) e intermediárias, níveis que variam de acordo com fatores como cultivo, ambiente, idade da planta etc. O consumo de cianeto pode levar ao bócio, inchaço de uma glândula próxima da tireoide e pode até causar uma doença neurológica (konzo). Quando o item é processado (farinha), o risco de reações é menor. Reduza teores de glicosídeos cozinhando bem o alimento.



## QUER SABER POR QUÊ?

Resolva suas dúvidas de saúde. Basta enviar os seus porquês para [vivasaudef@escala.com.br](mailto:vivasaudef@escala.com.br). Eles podem ser respondidos na próxima edição.

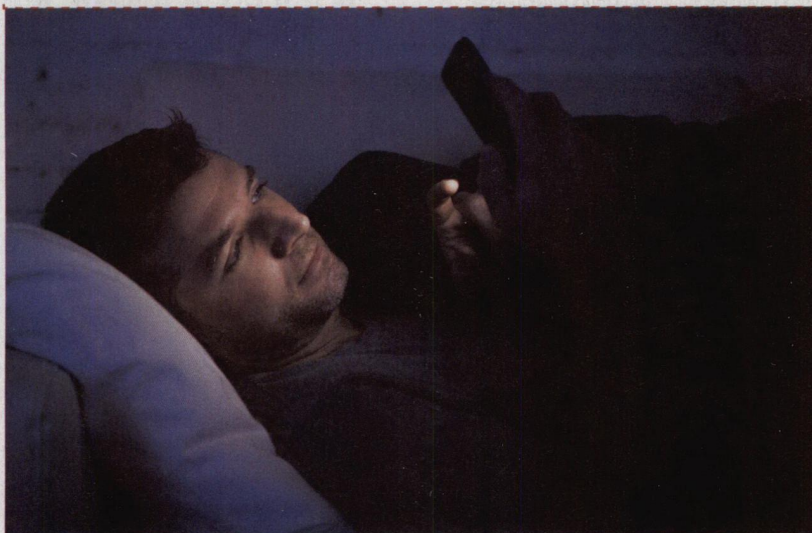
Enviar

## Sono e café, em geral, não combinam

Que o café nos ajuda a despertar, isso todos sabem, mas a bebida faz parte de um costume tão corriqueiro que, vez ou outra, consumimos à noite. A prática, porém, pode interferir na qualidade do sono. “Algumas pessoas são mais sensíveis à ação da cafeína do que as outras. Tudo depende da afinidade e da quantidade dos receptores de adenosina que podem ser bloqueados por essa substância, bem como da velocidade de metabolização da

cafeína no organismo”, destaca Daniel Inoue, especialista em Medicina do Sono do Hospital Santa Cruz (SP). A cafeína bloqueia esses receptores de adenosina no sistema nervoso central (SNC), região responsável pelo controle do sono, e também reduz o percentual de sono profundo. Para adaptar o costume, opte por chás (com exceção de preto, mate e verde), sucos, leite ou água de coco. Evite o consumo de bebidas alcoólicas, que podem agravar ronco e apneia.

## Celular no quarto pode prejudicar a visão



O uso excessivo de smartphones pode causar desconfortos visuais e, por causa da luminosidade azul emitida, pode aumentar o risco de degeneração macular relacionada à idade e catarata, doenças que podem causar cegueira. “Ficar no escuro, tendo como única iluminação a do aparelho, pode, além de dificultar a visualização do conteúdo, levar à fadiga ocular”, conta Keila Monteiro de Carvalho, médica oftalmologista, professora titular de Oftalmologia da **Universidade de Campinas (UNICAMP)** e diretora do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO). Isso acontece porque os olhos têm de se adaptar tanto à luz emitida pelo aparelho quanto à escuridão. O ideal é diminuir a luminosidade do aparelho, mantê-lo a uma distância entre 33 e 40 cm e usá-lo olhando ligeiramente para baixo.

Tom  
Brasil

Apresenta



19 NOV

**ANTÔNIO ZAMBUJO** PART. ESPECIAL, ROBERTA SÁ

14 NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 14 ANOS

Apoio:  
**ESTANPLAZA**  
HOTELS

**Estrella Galicia**

Transportadora Aérea Oficial:  
**Avianca**

Garanta seu ingresso  
**ingresso rápido**  
[ingresso rapido.com.br](http://ingresso rapido.com.br)

Realização:  
**grupo Tom Brasil**

Todos os descontos não são válidos para meia entrada e não são cumulativos. Menores de 14 anos somente acompanhados dos Pais ou Responsável Legal. A compra da meia-entrada é pessoal e intransferível e a legitimidade está condicionada a apresentação dos documentos que comprovem esta condição na entrada do espetáculo, conforme LEI Nº 7.844 DE 13 MAIO DE 1992.

Capacidade máxima = 4.000 pessoas  
Alvará Prefeitura: nº 2016/26104-00 Val: 08/12/2017  
R. Bragança Paulista, 1281 | [www.grupotombrasil.com.br](http://www.grupotombrasil.com.br) | GRUPOS: (11) 5646.2120

# os seus porquês

por Larissa Maruyama

## Como saber se você é sensível ao contraste



Contrastes são compostos usados para melhorar a imagem gerada em exames radiológicos e podem conter sulfato de bário, fluoresceína, gadolínio ou meios de contraste iodados. Pessoas com histórico prévio de alergias ou asma, mieloma múltiplo, doenças renais, cardiovasculares, diabetes, hipertireoidismo, ansiedade e outras podem ser mais sensíveis a eles. Não há exames que indiquem isso, mas alguns testes cutâneos dão uma pista. Os sintomas da reação podem ser na pele (coceira); outros podem ter vômitos, diarreia, tosse e até arritmia, bem como ter um choque anafilático. “Em quadros de emergências, deve-se tomar uma conduta médica ativa para solucionar o problema naquele momento crítico. Os exames de imagem devem ser adiados para outro momento”, conta Lucilo Maranhão Neto, médico radiologista da Lucilo Maranhão Diagnósticos (PE).

## Você usa aparelho? Nunca pule a escovação

“Quem usa aparelho fixo precisa, sim, ter maiores cuidados. Isso se deve à presença de dispositivos que são instalados nos dentes para que ocorra a movimentação dental. Esses dispositivos retêm placa bacteriana e são muitas vezes difíceis de serem higienizados”, explica Daiane Peruzzo, professora do curso de odontologia da Faculdade São Leopoldo Mandic (SP).

Se houver um acúmulo de bactérias na região, ele pode se transformar em uma gengivite. Na maioria das vezes, esse acúmulo é causado pela falta de escovação e do uso correto de fio dental. Aliás, para quem usa aparelho, é indicado o uso de “passa-fio”, que auxilia nesse cuidado local. Além de gengivite, a má escovação e a falta de fio dental podem levar ao mau hálito, cárie e periodontite, que afetam os ossos da boca.



## VOCÊ PERGUNTA, A VIVA RESPONDE:

#QueroSaberVivaSaude

Preciso fazer uma tomografia. Posso ser alérgico ao contraste?  
**Kauã Moreira, via Facebook**

Quem usa aparelho precisa ter mais cuidados com a higiene bucal? Como usar o fio dental?  
**Nahila Sarhan de Sima, por carta**

### QUAL É A SUA DÚVIDA?

Envie sua pergunta pelo Facebook ou Twitter com a hashtag #QueroSaberVivaSaude Confira abaixo os endereços.

Enviar



Acesse nossa página no Facebook: **Revista VivaSaúde**



Envie-nos um e-mail no endereço: **vivasaude@escala.com.br**