

Nove milhões de pessoas morrem por ano no mundo vítimas da poluição.

O câncer de pulmão é o que mais mata no mundo. E os casos têm aumentado, mesmo entre as pessoas que não fumam. A causa pode ser a poluição. Nove milhões de pessoas morrem por ano no mundo vítimas da sujeira do ar que respiram. E os poluentes do ar também estão deixando o mundo cada vez mais obeso. Saiba mais sobre as consequências da poluição na saúde.

Assim como checamos e queremos saber a previsão do tempo, é importante buscar informações sobre a poluição atmosférica na sua cidade ou região. Principalmente para pessoas que tenham problemas de saúde, como alterações cardiovasculares e pulmonares. Dependendo da situação é recomendável evitar esforços físicos ao ar livre nas áreas poluídas. Em algumas cidades há serviços que fornecem a informação em tempo real, mas há aplicativos que fazem essa avaliação segundo parâmetros globais.

Prematuros

Segundo a Sociedade de Pediatria, o bebê é considerado prematuro quando nasce antes de 37 semanas de gestação. Já o baixo peso é considerado quando nasce com menos de 2,5 kg. Ambos os casos são desfecho de múltiplos determinantes, as cau-

sas podem ser relacionadas ao ambiente em que o bebê foi concebido, à saúde da mãe, aos cuidados no pré-natal, entre outros fatores. Ou seja, o processo pode começar antes da gestação e pode ter efeitos ao longo de toda a vida. E o que a poluição causada pelos carros, indústrias e queimas tem a ver com isso? Um estudo realizado na Faculdade de Medicina da USP cruzou os registros de saúde de 5.542 bebês nascidos no Hospital Universitário entre abril de 2012 e março de 2014 com dados sobre os níveis de poluição dos endereços das mães. O aumento dos poluentes foi relacionado com uma taxa de 30% de partos prematuros e 37% de peso baixo ao nascer.

Obesidade

Um estudo em parceria da USP com a **Unicamp** mostrou que camundongos que foram submetidos a ambientes poluídos, engordaram mais do que um grupo comparativo, sendo que ambos eram submetidos à mesma dieta. Os poluentes gerariam uma resposta inflamatória que prejudica o funcionamento do hipotálamo, que por sua vez, não recebe a informação trazida pelo organismo da saciedade. Já há estudos também sobre efeitos inflamatórios dos poluentes no pâncreas,



Especialistas recomendam valorizar cidades compactas.

que prejudicam a produção de insulina e propiciam o estabelecimento de diabetes.

O que fazer para aliviar os efeitos

Segundo especialistas, é importante valorizar as cidades compactas, cobrando isso das autoridades. As cidades menores não são solução, a ideia não é fugir para o campo. O ideal é fazer de tudo para diminuir a distância entre o trabalho, os estudos, a casa, os locais de lazer e consumo por meio de bairros mistos que tenham moradias, comércios, ciclovias e calçadas. Assim é possível aumentar a atividade física e reduzir os carros, geradores dos poluentes. Um estudo publicado sobre o impacto de cidades compactas no *The Lancet* no ano passado mostrou que isso em São Paulo geraria um aumento de 24% na atividade física e redução

de 7% nas mortes por doença cardiovascular, além de 5% menos casos de diabetes do tipo 2.

Limpendo o pó

Assim como limpamos a casa com frequência para retirar o pó, a dica para minimizar os efeitos da poluição nas vias respiratórias é limpá-las com soro, umidificar o ar e inalar esse ar úmido, por meio de umidificadores e inaladores, que fluidificam as secreções e ajudam na expectoração. Isso é especialmente importante nas crianças pequenas, que não conseguem tossir voluntariamente com a intensidade eficaz. Mas atenção, isso é só um paliativo, existem muitos poluentes que penetram profundamente no organismo porque são partículas finíssimas ou gases que causam danos a longo prazo, muitas vezes silenciosos.