



Finalmente! Finalmente a Food and Drug Administration (FDA) vai reformar a legislação sobre os suplementos dietéticos. Esta iniciativa surge devido a preocupações sobre a segurança do seu consumo, já que poderão estar a ser comercializados produtos perigosos, adulterados ou mal rotulados com consequências negativas para a saúde. Trata-se também de um tema muito rentável, que vale 4 biliões de dólares /ano e onde 3 em cada 4 americanos os consomem (nas crianças 1 em 3 e nos mais idosos 4 em 5). Há 25 anos havia cerca de 4 mil produtos e agora calcula-se que sejam cerca de “50 mil, ou talvez 80 mil ou mais”(!). É uma reforma que faz sentido após a publicação há 25 anos da *Dietary Supplement Health and Education Act* (DSHEA). Pretende-se, também, encontrar vias para rapidamente informar os consumidores acerca dos potenciais efeitos nefastos dos ingredientes incluídos nos suplementos, trabalhar em conjunto com a indústria e manter um diálogo com o público para obtenção do feedback em relação ao consumo. O Comissário da FDA, e médico, o Dr. Scott Gottlieb, refere que poderá haver produtores que distribuam e vendam produtos que ponham em risco a saúde do consumidor. No entanto, refere que ele próprio foi um consumidor e beneficiou dos efeitos dos suplementos, mas que fazendo “escolhas saudáveis na dieta pode ter um impacto significativo na saúde”. São boas notícias, aguardemos por esta reforma do DSHEA. Entretanto, a notícia pode ser lida em <https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm631065.htm>.

## Neurology®

### Fazer exercício faz crescer o cérebro!

É a conclusão de um trabalho publicado no *Neurology* (26/2/19) onde 132 pessoas (20-70 anos de idade) realizaram ou exercício aeróbio (GAe) ou exercícios de alongamento

(GAlong), supervisionados por treinadores. Foi estudada a evolução aeróbia, vários testes de função cerebral (função executiva, memória episódica, linguagem, etc.), e feita a medição da espessura da cortical cerebral (RMN-T1, 3T). O GAe iniciou os exercícios aeróbios a 55-65% da frequência cardíaca máxima e terminaram nas últimas semanas com 75% (controlo com Polar®). O GAlong realizou alongamentos e exercícios para o core. Após 24 semanas, o GAe melhorou o VO<sub>2</sub>max e o IMC, mas não no GAlong, assim como a função executiva (FE), aspeto que os autores deram mais realce. Contudo, os autores põem a possibilidade de este aumento ocorrer naqueles que têm diminuição da FE relacionada com a idade, mais do que melhorar nos que não têm declínio, já que houve interação com a idade. Por outro lado, não constatarem melhorias em outras funções cognitivas. A RMN revelou um dado muito curioso: “aumento significativo da espessura do córtex frontal esquerdo e sem interação com a idade”. Terminam concluindo que o “exercício aeróbio contribui para a saúde cerebral em sujeitos tão novos quanto 20 anos de idade”. <https://n.neurology.org/content/92/9/e905>



### CENTER FOR SPORTS CARDIOLOGY

O Centro de Cardiologia Desportiva da Universidade de Washington, em colaboração com o Colégio Australo-Asiático de Médicos do Desporto e do Exercício, com a American Medical Society for Sports Medicine e o Sport Science Institute, criou o e-curso *ECG interpretation in Athletes*. É um curso gratuito online que fornece informação muito importante e treino para os médicos que cuidam dos atletas e é constituído por seis módulos: 1. Interpretação básica nos atletas; 2. Alterações fisiológicas (normais) em atletas; 3. Alterações nas miocardiopatias (hipertrofica, arritmogénica do ventrículo direito, dilatada, não compactarão ventricular esquerda); 4. Alterações na doença elétrica primária

(síndrome QT longo, padrão de Brugada tipo 1, WPW, bloqueios auriculoventriculares); 5. Desafios e armadilhas na interpretação do ECG; 6. Interpretação avançada do ECG (reconhecer achados menos comuns, mas fisiológicos, relacionados com a adaptação cardíaca em atletas, identificar alterações borderline e perceber quando prosseguir na investigação adicional, identificar alterações que obrigam a estudo adicional para confirmar ou excluir doença cardíaca). Cada módulo tem a duração de cerca de 1 hora e após o qual há lugar à realização de um teste. Interessante e pode ser visto em: <https://uwsportscardiology.org/e-academy/>.



O tema da concussão cerebral (CC) deve ser o tema que mais discussão tem provocado nos últimos tempos, pois “é uma lesão comum no desporto organizado e no de recreação”. Já não é um tema recente e “nos últimos 30 anos houve evolução significativa na compreensão científica da CC, que por sua vez levou ao desenvolvimento de diretrizes clínicas para o diagnóstico, tratamento e atuação na CC”. São várias as sociedades e associações médicas internacionais que promovem no seu interior o estudo e a discussão deste assunto e depois publicitam as suas conclusões produzindo os Position Statment. Em 31 janeiro de 2019 foi a ACSSM, para substituir as publicadas em 2013, cujo acesso se pode fazer através do BJSM, e logo a seguir surgiu a posição de princípio vinda da Austrália (Australian Institute of Sport, Australian Medical Association, Sports Medicine Australia), a qual pode ser consulta em [https://concussioninsport.gov.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/683501/February\\_2019\\_-\\_Concussion\\_Position\\_Statement\\_AC.pdf](https://concussioninsport.gov.au/__data/assets/pdf_file/0005/683501/February_2019_-_Concussion_Position_Statement_AC.pdf). São pouco mais de 20 páginas, com texto, quadros e organigramas, assim como links para outros conteúdos sobre CC, que vale a pena olhar com profundidade e interesse.



## Grupo Vitalino



### O seu Parceiro na área médico-hospitalar

O Grupo Vitalino comercializa, em Portugal Continental e Ilhas, equipamentos e consumíveis médicos e hospitalares, para unidades e profissionais de saúde e público em geral, apostando na melhoria contínua, assim como na distribuição de marcas conceituadas e assistência técnica própria.

O Cliente usufrui de um parceiro de qualidade, especializado nas diferentes áreas médicas, repartidas da seguinte forma pelas marcas do Grupo:

- **Vitalino** - fisioterapia, ortopedia, consultório, emergência
- **Vitalmédica** - assistência técnica
- **Vitagnosis** - med. desportiva, med. no trabalho, diagnóstico
- **Vitalcare** - dentária, podologia, estética
- **Vitalsénior** - cuidados seniores, creches, desinfeção

Rua das Tulipas, 160 - 170 4510-679 Fânzeres (GDM)  
email [vitalino@vitalino.pt](mailto:vitalino@vitalino.pt) web [www.grupovitalino.pt](http://www.grupovitalino.pt)  
tel 22 466 48 89 fax 22 483 22 02



O Professor Ovídio Costa e o Dr. Helder Dores são os responsáveis pelo **Mini-curso de Eletrocardiografia 2019**, que é realizado totalmente em E-learning. Dado que é um exame imprescindível na decisão médica pré-competitiva, o saber ler o ECG e tomar decisões é fundamental para o bom ato médico, consciente e responsável. Os conteúdos estão disponíveis no moodle cloud, pelo que o curso poderá ser realizado no ritmo dentro do período estipulado e repeti-lo as vezes que quiser. É constituído por 3 vídeo-aulas, 3 quizzes, 60 ECG's para interpretar e 20 casos clínicos. No final pretende-se que o médico credenciado para a realização deste exame fique apto a interpretar os registos utilizando os critérios internacionais <https://bjsm.bmj.com/content/51/9/704>. É um Curso de custo acessível, tendo os sócios da SPMD um bom desconto na inscrição.



### Não tomar pequeno-almoço, mais diabetes tipo 2

A diabetes tipo 2 é um grave problema de saúde pública, com grande influência na morbilidade e mortalidade, mas também um grave problema financeiro. De acordo com o *Centers for Disease Control and Prevention*, dos EUA, mais de 100 milhões de americanos têm diabetes ou são pré-diabéticos. É uma doença com múltiplas causas e nesta meta-análise e revisão sistemática (PubMed e Web da Science até 2017) os autores pretenderam averiguar a associação entre a não toma do pequeno-almoço (P-A) e o impacto na saúde. Embora os estudos já tenham verificado uma relação, pretenderam identificar uma relação de dose-efeito. Foram analisados 6 estudos, nos quais houve 4935 diabéticos entre os 96175 sujeitos. De facto, foi encontrada

uma relação de dose-efeito, isto é, quantos mais dias sem tomar o P-A, maior o risco de desenvolvimento da doença. Por exemplo, não tomar o P-A uma vez por semana aumenta o risco em 6%, atingindo-se um plateau com 4-5 dias sem P-A, sendo agora o risco 55% superior (RR: 1.55; 95% CI: 1.41, 1.71), em relação às pessoas que tomam diariamente o P-A. Os autores concluíram que não tomar o P-A está associado a risco aumentado de diabetes 2 e a associação é parcialmente mediada pelo IMC. Ref. Balon, A. et al. Breakfast Skipping Is Associated with Increased Risk of Type 2 Diabetes among Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *The Journal of Nutrition*. 2019; 149(1):106-113.



A Sociedade Espanhola e Medicina do Desporto (SEMEDE/FEMEDE) publicou no seu site, no passado mês de abril, um documento de alerta, destinado a profissionais de saúde, intitulado *Quinolonas y fluoroquinolonas de uso sistémico: riesgo de reacciones adversas incapacitantes, de duración prolongada y potencialmente irreversibles y restricciones de uso*. Refere que, de acordo com a Agência Europeia de Medicamentos e com a Agência Espanhola de Medicamentos e Produtos Sanitários, em relação aos antibióticos do grupo das quinolonas e fluoroquinolonas se têm registado "casos de reações adversas incapacitantes, de duração prolongada e potencialmente irreversíveis que afetam principalmente os sistemas músculo-esquelético (tendinites, roturas tendinosas, mialgia, debilidade muscular, artralgia, tumefação articular e dificuldade em caminhar) e nervoso, periférico e central (neuropatia periférica, insónia, depressão, fadiga, alteração da memória, etc)", referindo-se, contudo, haverem poucas notificações, provavelmente por falta de notificação. O documento não indica a proibição da prescrição, apenas indica as situações onde não deverão ser prescritos, mas alerta para a necessidade de avaliar os riscos e benefícios em cada doente. O comunicado completo pode ser lido no site da Revista: [www.revdesportiva.pt](http://www.revdesportiva.pt).