

2 revistas por apenas
R\$ 3,50

a semana em

Anamaria

anamaria.uol.com.br

**PERCA
4 KG** em
1 mês

**COMENDO
PIZZA
TODO DIA!**

**SABONETE
POLÊMICO**

O produto que mata 99,9% das bactérias não é tão bom assim

“Estou com o nome sujo. Posso ir presa?”

Veja na pág. 33

FONTE DA JUVENTUDE

5 alimentos que deixam a pele linda e saudável

Sexo

Calendário do prazer

Como aproveitar os hormônios em cada fase do mês

Juliana Silveira,
a Kalesi de A Terra Prometida:
“Maternidade é um desafio diário”

**APRENDA
A FAZER OS
COQUES DAS
FAMOSAS**
em 5 minutos!



FIGURELLA
MATTHEIS



DANI
SUZUKI

**Carne
perfeita**

O melhor corte, o tempero e o ponto certo pra arrasar

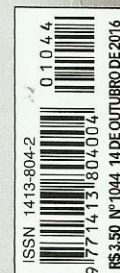
**1 CAMISA =
3 LOOKS**

Ideal para economizar roupa!

“Larga o videogame, moleque!”

Dicas pra tornar seu filho mais ativo

E mais: brincadeiras do seu tempo que ele vai adorar!



ISSN 1413-804-2

0.10.4.4

9 771413 804004

R\$ 3,50 N.º 1044.14 DE OUTUBRO DE 2016

Precisa mesmo matar

O tremendo sucesso dos sabonetes antibacterianos esconde um perigo: quando utilizados em excesso, eles podem ser mais prejudiciais do que benéficos à nossa saúde **Ana Bardella**

Tira 99,9% das bactérias.” Você provavelmente já deparou com alguma marca de sabonetes fazendo essa promessa. Parece ótimo... Afinal, quem não quer se ver livre desses seres repugnantes, que nos causam tantas doenças? Acontece que, na prática, a coisa não funciona bem assim.

“A flora da nossa pele é constituída por diferentes tipos de bactérias, e a maioria delas não causa mal nenhum ao nosso organismo. Pelo contrá-

rio: só o ajuda a funcionar direito”, explica **Claudio Wulkan**, dermatologista do Hospital Albert Einstein (SP).

Quer um exemplo? Quando tomamos um antibiótico, a tendência é que ele reduza o número de bactérias presentes no nosso intestino – até as que são consideradas boas. Por isso, muitas vezes, os médicos recomendam o consumo de bebidas que contenham lactobacilos – assim, a flora intestinal consegue se reequilibrar.



Onde está o problema?

Apesar de remover uma quantidade grande desses seres vivos da nossa pele, pelo menos 0,1% deles continuarão por ali. “E justamente essas bactérias, que são mais resistentes à ação antisséptica, podem se multiplicar, tornando-se difíceis de serem eliminadas posteriormente, mesmo com antibióticos”, diz o médico. Ou seja, ao desestabilizar a harmonia que estava estabelecida na superfície da pele sem necessidade,

damos margem ao surgimento de bactérias mais poderosas. Justamente por isso, nos Estados Unidos a comercialização desse tipo de produto foi proibida, uma vez que os fabricantes não conseguiram comprovar a segurança para o uso diário.

E aqui no Brasil?

! Em nota, a Anvisa informou que está estudando a necessidade de revisar as regras para a comercialização desse tipo de produto.

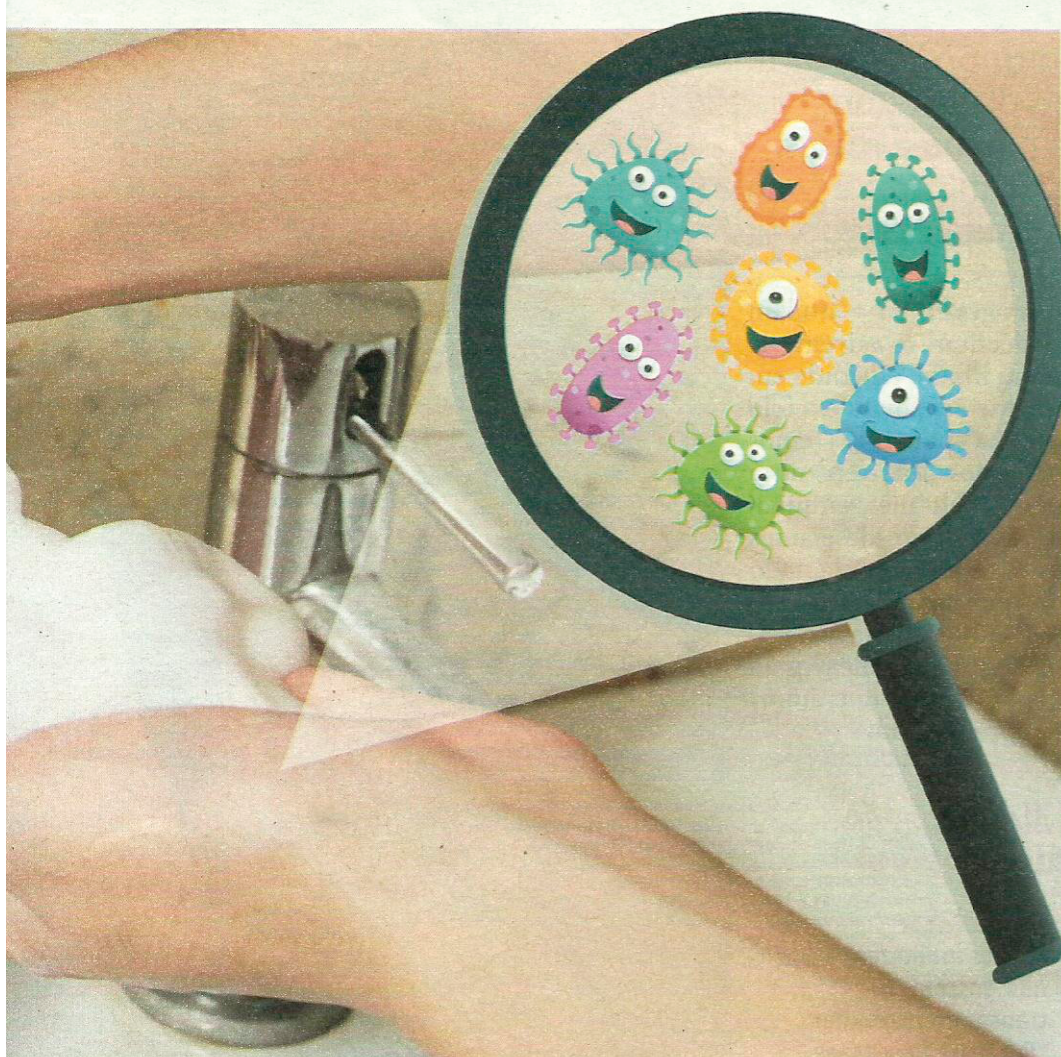
Como lavar as mãos?

Segundo as propagandas, o uso desses sabonetes é o que garante a nossa saúde e a da nossa família. O dermatologista discorda: “Lavar com água e sabonete comum já é suficiente para eliminar as impurezas presentes na região”.

Eles sempre fazem mal?

Não. Em situações específicas, como no caso do aparecimento de furúnculos na pele, o sabonete antibacteriano pode ser, sim, a melhor opção de limpeza. No entanto, mesmo nessas situações, converse com seu médico antes de recorrer ao produto.

todas as bactérias?



Uma alternativa viável

Para fugir das substâncias nocivas, algumas marcas já estão desenvolvendo produtos com uma ação parecida, mas não tão agressiva à nossa pele. A presença de determinados ingredientes naturais (como o própolis e o capim-limão) na composição potencializam a ação antibacteriana sem eliminar quimicamente as defesas do nosso organismo. Portanto, caso se sinta mais segura utilizando produtos com ação antibacteriana, dê preferência a esses, que são mais leves.

Outras funções

Se você tem um estoque de sabonetes antibacterianos em casa, não precisa jogá-los fora. Eles podem ser úteis para outras coisas. É possível, por exemplo, limpar seus pincéis de maquiagem, a capa do celular, a pia da cozinha...

E eles nem são tudo isso!

Segundo a Proteste, no Brasil existem 215 sabonetes antissépticos com triclosan (substância comum em sabonetes líquidos) e 110 com triclocarban (mais presente nos em barra), ambas proibidas nos EUA. Em 2012, a associação testou a eficácia de alguns dos produtos que estavam no mercado. E a marca líder – que prometia

acabar com 99,9% das bactérias – não conseguiu sequer reduzir nenhum dos micro-organismos utilizados no teste, tais como a *escherichia coli*, presente nas fezes humanas. O órgão de defesa do consumidor recomenda não comprar esses produtos, pois podem ser mais prejudiciais do que benéficos à saúde.

