

Água e sal para inflamação de garganta

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A infecção do trato respiratório superior (ITRS) é um dos problemas médicos mais comuns no cotidiano de pessoas saudáveis. A revista *The New York Times* (27/09/2010) publicou uma reportagem comentando que um simples copo de água salgada pode servir para atenuar o resfriado comum. Feridas, coceira na garganta e congestão respiratória são alguns dos sintomas mais comuns do resfriado e gargarejos com água salgada parecem ajudar por diversas razões. A solução salina pode tirar o excesso de fluidos do tecido inflamado da garganta, diminuindo a dor. Além disso, a redução de muco na garganta remove substâncias irritantes como alérgenos, bactérias e fungos do local inflamado. O gargarejo (água e sal, chá, água e limão, etc.) é uma prática bem aceita e bastante utilizada tradicionalmente para prevenir ITRS, porém sua eficácia não havia sido avaliada. Em 2005, um grupo de pesquisadores japoneses demonstrou que o gargarejo simples com água é capaz de diminuir a incidência de ITRS em 36%. Também foi observada a diminuição da tosse e da secreção de muco em indivíduos que apresentaram sintomas de ITRS durante o estudo. Este estudo foi realizado com 387 indivíduos saudáveis entre 18 e 65 anos, que faziam gargarejos com água três vezes ao dia, durante 60 dias no período do inverno, a “temporada de gripes e resfriados”. Os autores acreditam que o turbilhonamento da água durante o gargarejo lava o local e evita a propagação de patógenos. Este é um dado questionável, já que vírus e bactérias se ligam em receptores específicos em células humanas. Outro artigo publicado em 2009 por um pesquisador do Medical Center da Universidade de Michigan comenta que durante a gripe sazonal (H1N1) podem ser recomendadas práticas alternativas para a prevenção da

gripe, entre elas o gargarejo com água. Segundo a Mayo Clinic, uma organização sem fins lucrativos da área de serviços médicos e de pesquisas médico-hospitalares, para se obter melhores resultados terapêuticos, o preparo do gargarejo envolve dissolver meia colher de chá de sal em um copo cheio de água morna e gargarejar a solução por alguns segundos. Referências: The New York Times (<http://www.nytimes.com>), 27 de setembro de 2010; Satomura K, Kitamura T, Kawamura T, Shimbo T, Tamakoshi A, Watanabe M, Kamei M, Takano, Y, Tamakoshi, A. Prevention of Upper Respiratory Tract Infections by Gargling: A Randomized Trial. Am J Prev Med, 29(4): 302 - 307, 2005; Moyad MA. Conventional and alternative medical advice for cold and flu prevention: what should be recommended and what should be avoided? Urol Nurs, 29(6): 455 - 458, 2009.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/agua-e-sal-para-inflamacao-de-garganta · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.