

## Cloraminas e asma

Devido à decisão das autoridades belgas em alertar contra natação para crianças com menos de 1 ano, resumo aqui o conhecimento disponível:

Cloraminas são formados quando o gás é cloro e liga-se às substâncias contendo azoto. O gás encontra-se um pouco acima da superfície da água e pode irritar o trato respiratório. Se há cheiro forte de cloro em uma piscina é o sinal da existência de cloraminas no ar.

É muito importante para a natação que haja um bom tratamento e uma boa ventilação. É sempre muito importante se limpar completamente quando você for entrar em uma piscina. Você deve tomar banho e lavar-se completamente, sem roupa, e depois enxaguar-se bem. Mesmo o cabelo deve ser lavado. Isto minimiza a carga de gás de cloro.

Existem alguns estudos mais antigos, especialmente de um cientista belga chamado Bernard, que demonstram uma correlação entre a frequência em piscinas públicas que purificam com cloro e um aumento nos sintomas respiratórios, devido à cloraminas. Agora, o Conselho Nacional de Saúde na Bélgica saiu com as recomendações que você não deve levar os bebês para piscinas.

Isto é muito surpreendente porque existem descobertas mais recentes com base em estudos mais recentes maiores, com qualidade muito elevada que apontam na direção oposta.

Um debate tem sido recorrente nos últimos anos para atender os resultados belgas e isso tem sido feito na mídia em intervalos regulares.

Os novos conhecimentos mostram que não há correlação entre a natação em idade precoce e o desenvolvimento de asma e outros problemas respiratórios. Pelo contrário, há que se concluir que estas crianças que começaram a nadar logo após o nascimento tinham menos asma e melhor função pulmonar e menor frequência de problemas respiratórios do que aqueles que não estão nadando. ((Swimming Pool Attendance, Asthma, Allergies, and Lung Function in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Cohort, Font-Ribera L, Villanueva CM, Nieuwenhuijsen MJ, Zock JP, Kogevinas M, Henderson J Am J Respir Crit Care Med. 2011: 183:582-588)

Há também muitos estudos mostrando que é muito bom para os asmáticos nadar e os médicos especializados recomendam a natação para crianças e adultos com asma.

Resumo: Não há nenhuma evidência para desencorajar as crianças a nadar. Pelo contrário, estudos mostram que crianças que recebem aulas de natação precoces têm uma menor frequência de asma do que aqueles que não sabem nadar. Então vá em frente e nade com seus filhos e comecem a nadar o mais cedo possível para o seu filho obter habilidades aquáticas para salvar suas vidas.

Uppsala, 12 de março, 2012

Ludmilla Rosengren

Médica e Médica Consultora da Associação Sueca de Natação para Bebês