

# CORRA DO MAU HÁLITO

Após um longo e pesado treino você pode não perceber, mas um cheiro de fruta podre misturada com acetona pode estar exalando da sua boca. Por mais difícil que seja imaginar esse odor, essa é exatamente a característica do mau hálito de uma pessoa que está queimando gordura em excesso numa dieta hipoglicêmica – com pouca glicose.

Ao praticar exercícios sem glicose no sangue, nosso organismo é obrigado a partir para a queima da gordura. Nesse processo, explica a dentista especializada em halitose e fundadora da Associação Brasileira de Estudos e Pesquisa dos Odores da Boca (ABPO), Ana Kolbe, ocorre a produção de uma substância extremamente fétida chamada ácido graxo que, através da corrente sanguínea, chega ao pulmão. Na natural troca de ar que fazemos (gás carbônico por oxigênio) esse ácido vai em forma de gás para a boca, gerando o hálito cetônico – que tem justamente o cheiro daquela mistura desagradável!

"Além dos atletas, esse hálito é característico em quem fica muito tempo sem comer (como cirurgiões ou modelos), porque a gente precisa de energia mesmo em repouso. E a ausência da glicose na dieta obriga o corpo a procurar outra substância para queimar, neste caso a gordura", diz Ana.

O mau hálito também é mais evidente em quem está muito estressado e resolve descarregar a angústia com uma corrida, por exemplo. Um alto nível de estresse faz o organismo

produzir, através das glândulas supra-renais, a adrenalina e o cortisol. Em grande quantidade, essas substâncias inibem o funcionamento da glândula salivar, ocasionando a conhecida

"boca seca". Nesse processo, a saliva fica mais grossa e as células que descamam da boca, em conjunto com os restos de alimentos, se aderem à língua, produzindo uma suburra bucal. Quando fermentada, a suburra libera um gás à base de enxofre que tem como principal característica o cheiro de ovo podre.



## ALERTA DO MAU HÁLITO

Conviver com pessoas com mau hálito é um tanto quanto desagradável. Pior que isso é ter de avisar que da boca do seu amigo sai um terrível cheiro de ovo podre! Para evitar o constrangimento, o site [www.halitose.com.br](http://www.halitose.com.br) disponibiliza a seção "click mau hálito", na qual é possível enviar uma mensagem anônima para o portador do cheiro ruim e, assim, melhorar o convívio entre todos.

(por Nanna Pretto)

## Alimentação saudável é a solução

Em pesquisa realizada pela especialista com dois grupos de 15 pessoas (em um SPA) constatou que a ingestão de alimentos saudáveis – mas que contenham glicose – pode minimizar o odor bucal durante uma dieta. No estudo, um grupo foi submetido à alimentação natural, como água de coco e frutas, antes dos exercícios. Já o outro se alimentava de produtos dietéticos – como sucos e gelatinas sem açúcar – antes da prática esportiva. O resultado foi a mesma perda de peso em ambos os grupos, mas uma redução em 80% do mau hálito para os que comeram produtos naturais.

A hidratação também é fundamental para reduzir o cheiro ruim da boca, pois deixa a suburra bucal mais líquida, minimizando a possibilidade de produção do gás de enxofre.

Para quem não abre mão dos exercícios e não tem gordurinhas para queimar, uma colher de mel ou uma fruta antes do treino pode ajudar a manter o hálito fresco!