



CLUBE DE VETERANOS DE ATLETISMO DE COIMBRA

Concelho: Coimbra
Ano fundação: 1990
Presidente: Carlos Gonçalves
Atletas: 65, sendo 40 federados
Técnicos: 4
Orçamento: 10 mil euros

O CluVe foi fundado em 1990 e tem actualmente 182 sócios e 65 atletas praticantes. Carlos Gonçalves é o actual presidente e Eduardo Martinho o mais velho praticante da modalidade com 86 anos. O orçamento ronda os dez mil euros anuais e apesar de haver duas pistas em Coimbra, é cada vez mais difícil o acesso a elas. Para além das provas de pista, o clube participa entre 55 e 60 provas anuais só na estrada.

As principais dificuldades na prática desportiva passam essencialmente pela falta de pistas homologadas e em estado normal e contínuo de utilização. Isto porque o Estádio Cidade de Coimbra tem a pista danificada e o Estádio Universitário tem a pista sem as medidas regulamentares. Para Jorge Loureiro, com tantos atletas a praticarem a modalidade na pista, a falta diária de uma em condições, é gritante.

Sendo um clube de veteranos, há que pensar no futuro. Segundo Jorge Loureiro, o clube é cada vez mais sondado por potenciais atletas,

desde os mais novos a mais avançados na idade para serem treinados no CluVe. “Estamos em fase de decisão, porque este trabalho implica alterações profundas à nossa actividade. Em relação a veteranos (+ 35 anos) estamos totalmente receptivos”.

Sendo o CluVe um clube de veteranos que começa a estar aberto a escalões mais jovens, bem merecia outro tipo de apoios. A prática desportiva permite aos seus atletas veteranos o prolongar da vida em condições físicas e psicológicas exemplares.

NOTICIÁRIO - SAÚDE

FERRO EM EXCESSO NO ORGANISMO TAMBÉM É PREJUDICIAL

A população em geral está acostumada a preocupar-se somente com a carência de ferro no organismo, a temida anemia e ignora o facto de que o acumular desse mineral, um fenómeno pouco conhecido e divulgado, pode ser indicação de uma doença chamada hemocromatose, que deve ser diagnosticada e controlada para não comprometer órgãos humanos vitais.

Para confirmar se a quantidade de ferro no corpo está acima do necessário para uma vida saudável, basta a realização de um exame de sangue conhecido como ferritina. Os níveis nesse teste não devem ultrapassar 250 ng/ml (nanogramas por mililitro) para as mulheres e 300 ng/ml para os homens. Acima desses limites, atenção, pois há sobrecarga de ferro no corpo, ou hemossiderose. As consequências podem ser o acumular desse mineral em órgãos e tecidos, causando a hemocromatose adquirida (provocada por dieta com excesso de ferro, grande número de transfusões de sangue ou anemia causada por doenças crónicas) ou a hemocromatose hereditária (HH).

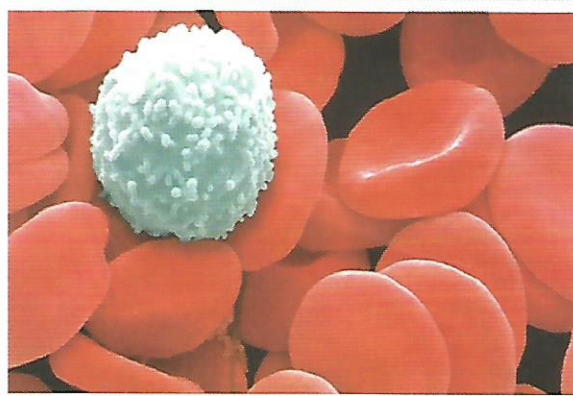
São poucos os médicos que pedem esse exame para os seus pacientes. Em geral, só quando os sintomas da doença aparecem — como fadiga crónica, dores nas articulações, alteração da libido, mudança na coloração da pele e doenças no fígado — a ferritina é solicitada. Inflamações, hepatites

e gordura no fígado, podem elevar os níveis da ferritina. Portanto, a investigação clínica deve descartar essas possibilidades antes de diagnosticar a hemocromatose.

Nos casos extremos, a hemocromatose pode causar cirrose, insuficiência cardíaca, diabetes e problemas endocrinológicos. Por isso é importante o diagnóstico precoce, em especial em obesos. Como a doença se manifesta em adultos, recomenda-se incluir a ferritina nos exames de rotina a partir dos 30 anos. Segundo o especialista, o tratamento é a sangria terapêutica. A retirada do sangue provoca uma queda na taxa de ferro. O organismo passa a usar o mineral estocado no fígado, pâncreas e coração, diminuindo a quantidade acumulada nesses órgãos.

No início, a sangria é feita uma vez por semana ou a cada quinzena, dependendo do nível de elevação do ferro. Ao atingir os limites saudáveis, recomenda-se que seja realizada a cada três ou quatro meses.

Uma dieta balanceada também é fundamental, já



que contribui para estabilizar o ferro no corpo. Só nos casos em que dieta e sangria não trazem o resultado desejado, se indica medicação com quelante de ferro, droga que age na eliminação do mineral do organismo. O diagnóstico precoce da hemocromatose hereditária é importante para evitar doenças. Se o paciente tem ferritina acima de 1000 ng/ml, aumento da saturação de transferrina (proteína de transporte do ferro) e doenças crónicas do fígado, deve-se fazer também um teste molecular para investigação da doença.