

Trabalho perfeito para a máquina perfeita

TRIBUNA DA IMPRENSA

26-11-54

(II)

Carlos Alberto Cordeiro

Conhecedores de que nosso organismo necessita regularmente de exercícios para seu desenvolvimento e que estes, não são apenas úteis para satisfazerem a vaidade da aparência física mas, principalmente contribuem de modo decisivo para a manutenção da saúde e bem como no prolongamento da vida útil. Explica o professor José Roberto Francalacci, o poder deste trabalho.

— Os exercícios reforçam os músculos da respiração e — tendem a reduzir a resistência do fluxo de ar, o que em última instância, facilita a rapidez do fluxo de ar para entrar e sair dos pulmões.

— Melhora a eficiência do bombeamento do coração, permitindo que maior quantidade de sangue seja lançada a circulação, a cada batida do músculo cardíaco. Proporcionando maior quantidade e mais rápida distribuição do oxigênio a todas as partes do corpo.

— Fortificam os músculos em geral e por conseguinte, facilita a circulação em todo organismo. Em certas ocasiões, farão baixar a pressão sanguínea, reduzindo assim, a carga de trabalho do coração.

— Causam considerável aumento no volume de sangue geral, que circulando através de todos os vasos, implicam no aumento do número de células vermelhas (hemácias) no sangue, como também aumentam a quantidade de hemoglobina, fazendo com que o sangue se torne mais eficiente na sua tarefa de transportar oxigênio.

— O efeito dos exercícios transforma o peso de gordura em peso muscular, muitas vezes enrijecendo o corpo, sem perder o peso real.

OBESIDADE: PERIGO CONSTANTE

No mundo de hoje, são padrões de beleza as mulheres esbeltas e magras. Mulheres gordas não tem vez, como também o homem, se não for elegante e não tiver um físico atlético, não é mais atraente. A cada dia o peso ideal diminui mais e mais. Emagrecer além de ser moda, virou neurose coletiva, a qual os homens aderiram maciçamente e com justa razão. Pois a gordura além de antiestética, é também prejudicial à saúde. Tanto é, que as estatísticas realizadas por companhias de seguro, vêm demonstrando que o alto índice de mortalidade, são mais significativos nos indivíduos obesos. Destas conclusões chegaram até uma frase bem pitoresca: "Os gordos vivem tão perigosamente quanto os corredores de fórmula 1". A gordura tranqüila, imagem da amiga bem sucedida, não impressiona mais o professor José Roberto Francalacci, que explicou:

— Gordura virou símbolo de insegura-

rança, intranqüilidade, contestação e fraqueza. Os gordos tendem a ser tristes, angustiados e carregam sempre em mente a preocupação de emagrecer, vivendo de janeiro a janeiro sob o signo da balança. Os indivíduos obesos apresentam maior tendência a morrer precocemente que os magros. Manter o corpo esbelto atualmente é sinal de bom senso e preservar a vida. Na guerra contra a obesidade, todas as armas são válidas, desde que sejam controladas por pessoas competentes. Realizando exercícios físicos orientados, sauna, massagens e as mais variadas dietas, qualquer pessoa que realmente deseje perder peso, pode conseguir seu objetivo com pouco esforço.

"Com os efeitos do condicionamento, as pessoas podem mudar toda a perspectiva da vida. Ao passo que aprenderá a relaxar, terá uma imagem melhor de si e ficará apto a tolerar muito melhor as tensões da vida diária. E o que é de máxima importância, conseguirá um repouso tranqüilo e grande rendimento no trabalho intelectual, com menos fadiga". Concluiu o professor Francalacci.

AÇÃO NO APARELHO DIGESTIVO

Na opinião do especialista em medicina desportiva dr. Giuseppe Taranto, o ser humano bem condicionado e mentalmente hígido, não apresentará distúrbios nem na esfera digestiva e em qualquer outro sistema ou aparelho orgânico. Entretanto, se essa adequação entre a potencialidade (condicionamento) e o equilíbrio psicológico não for perfeito. O homem estará sujeito a uma série de distúrbios orgânicos de gravidade proporcional a essa falta de harmonia.

— O aparelho digestivo é o órgão de choque em aproximadamente 80% das situações estressantes. Embora seja passível reagir ao estresse com distúrbios cardíacos (precordialgias — dor na região do coração — taquicardia — aceleração nas batidas — e disritmias), circulatórios (palidez, rubor, hipo e hipertensão), respiratórios (asma, dispnéia, tosse) e alérgicos (pruridos — coceiras —; eritemas — manchas vermelhas na pele — e edemas angio-neuróticos — inchaço de causa neurológica —, etc., é o aparelho digestivo que geralmente se desregula diante das tensões em geral. Com sintomas frequentes de vômitos, epigastralgias — dor no estômago —, dores abdominais, diarreias, obstipações — paralisia intestinal —, flatulência — bameza —, etc.

No entanto, embora o aparelho digestivo, especialmente o fígado e pâncreas — frisou dr. Taranto — seja importante na regulação do equilíbrio e que lesões dos mesmos são raras em consequência da atividade desportiva. Já em outros aparelhos, se os exercícios não forem controlados, os perigos são maiores.

— Caso houver alguma lesão tanto no fígado como no pâncreas ou mesmo no aparelho digestivo vier a se instalar, será sempre reversível e de pouca gravidade. O que não acontecerá nos aparelhos (coração,

cárdio-circulatório, respiratório, neuro-muscular, etc.), se exigidos com treinamentos inadequados, podendo mesmo produzir lesões graves e irreversíveis.

EXERCÍCIO — CORAÇÃO SAUDÁVEL

O exercício físico em relação ao trabalho cardíaco, outrora considera do pela medicina com o célebre aforisma de que "a hipertrofia cardíaca (aumento de volume do coração) traz consigo o germe da insuficiência". Esta tese que em última instância, preconizava que o exercício físico, fazendo crescer o coração, levava-o inexoravelmente a um quadro isquêmico (falta de circulação), e conseqüentemente, mais cedo ou mais tarde ao desfalecimento. Para a medicina de nossos dias e traduzidos em termos modernos, "já era".

Na opinião do dr. Augusto Xavier de Brito, da clínica Prevencor, especialista em cardiologia do esforço, esta teoria do temor ao exercício em relação ao coração, não existe mais.

— Com os conhecimentos modernos da fisiologia, principalmente do coração quando submetido a atividades físicas, fez mudar completamente os conceitos até então. Aquelas frases-chavões como "não vou morar naquele prédio ou aquela casa por que preciso aguentar escada acima, escada abaixo" e "vou andar menos para poupar o coração", hoje em dia não tem o menor sentido. A medicina amparada com recursos moderníssimos, que permite acompanhar todo o trabalho de condicionamento físico com aparelhagem precisa, que inclusive possibilita o estudo do metabolismo do miocárdio (nutrição do músculo do coração) e possibilita o estudo do funcionamento do coração em vida. Fizaram ruir todas as teorias, principalmente a que preconizava que a hipertrofia (aumento do volume do coração) enfraquece o coração. Pelo contrário, hoje, já se sabe que a hipertrofia causada pela atividade física, torna o coração mais forte e saudável.

Com bases em seu trabalho de pesquisa, onde relacionou dados suficientes após exames minuciosos realizados em indivíduos que praticam normalmente exercícios e comparados os parâmetros dos indivíduos de vida sedentária. Provou estatisticamente com números reais, o poder que o exercício exerce sobre o organismo.

— Nas pesosas que praticam atividades físicas, obtivemos os seguintes dados: Frequência Cardíaca (batimentos por minuto) — em repouso, 69 mais ou menos 11; em atividade, 126 mais ou menos 16; Frequência Respiratória (movimentos por minuto) — em repouso, 18 mais ou menos 6,2; em atividade, 26 mais ou menos 9,8. Os parâmetros obtidos nas pessoas

de vida sedentária (rotineira), em relação as pesosas condicionadas, sofrem grandes alterações: Frequência Cardíaca (...) — em repouso, 76 mais ou menos 8,4; em atividade, 139 mais ou menos 21; Frequência Respiratória (...) — em repouso, 16,2 mais ou menos 4,5; em atividade 27 mais ou menos 10,7. Com estes dados, chega-se à seguinte conclusão: o homem condicionado gastará menos esforço cardíaco e respiratório para realizar determinado trabalho, do que o homem sem as mínimas condições.

— Vemos assim, que com o progresso do conhecimento médico, o condicionamento físico passou a ser para o homem na sociedade atual, um fator tão importante quanto o alimento o é para sua vida orgânica. Ao mesmo tempo que o exercício tornou fundamental e satisfatório para o aumento da vida média do homem, passou também a ocupar um lugar de destaque e uma posição totalmente oposta ocupada outrora.

INFARTO NÃO É PROBLEMA

Na clínica Prevencor em Ipanema, equipada com aparelhagem das mais modernas e que além de ser a única no gênero na Guanabara para recuperação do infartado, se constitui em novo ramo da medicina na recuperação e reabilitação das doenças cardíacas, é que o dr. Augusto Xavier de Brito inicia este trabalho sensacional.

— Quem proíbe seu paciente com doenças cardíacas de fazer exercícios físicos por medo de infarto, não tem nenhuma base científica para esta proibição. Hoje sabemos que a atividade física não é o fator de importância na precipitação do infarto do músculo do coração. Na realidade, o número de infartos que ocorrem das sete da manhã às sete da noite, período em que normalmente ativo, é igual ao número que ocorre das sete da noite às sete da manhã. Estatística esta, realizada por pesquisadores renomados na especialidade.

A idéia de que o exercício desgasta a nossa quota fixa de energia circulatória (frisou o dr. Augusto), ser algo totalmente afastado de cogitação. Lembrou ainda, que há cada vez mais evidência, que nada mantém melhor uma função orgânica, qualquer que seja ela, do que a prática regular, constante e metódica de atividade física.

— Quem faz prática regular de exercícios, tem uma incidência de infarto duas a quatro vezes menor do que quem não o faz. Quando um homem fisicamente ativo faz infarto, ele além de o fazer em idade avançada, a mortalidade a curto e a longo prazo, é duas a quatro vezes menor do que homem de vida sedentária.

— A atividade física diminui o gasto de oxigênio para a realização de um trabalho, mediante o aumento do consumo máximo de oxigênio do músculo do coração; diminui a demanda de oxigênio gasto pelo músculo do coração, em nível de exercícios submáximo através da redução do trabalho interno do coração; reduz os níveis de pressão arterial para a mesma quantidade de esforço realizada; e finalmente ainda questionável, estimula a formação de circulação coronariana colateral (circulação de reforço). Citou como referência da publicação da sociedade Internacional de Cardiologia.