



Os dez mandamentos para viver mais e com saúde

Não beba, não fume, corra, ande, não fique tão parado, fuja da tristeza

Preocupado em contribuir para aumentar a expectativa de vida de seus leitores, o *Jornal de Brasília*, junto com o cardiologista Bonfim Abraão Tobias, preparou dez lições para ajudá-lo a melhorar sua qualidade de vida e, conseqüentemente, a ultrapassar, e muito, a marca dos 66 anos:

- 1-Faça exercícios
 - 2-Não se estresse
 - 3-Não fume
 - 4-Durma bem
 - 5- Reserve alguns momentos da vida para o lazer
 - 6-Fuja da depressão
 - 7-Beba com muita moderação
 - 8-Alimente-se corretamente - dando preferência à proteína vegetal e fugindo do sal
 - 9-Matenha o peso e evite o colesterol
 - 10- Faça tudo para não perder o controle sobre sua pressão arterial.
- Para começar, aprenda: nada de sedentarismo. Você pode evitar muitos dos males de sua vida exercitando-se.

Em 1995, as estatísticas do Ministério da Saúde totalizaram 245 mil casos de mortes provocadas pelas doenças do aparelho circulatório, 115 mil decorrentes das causas externas e 99 mil do câncer. Trabalhando com estimativas mais recentes, os cardiologistas calculam que 300 mil pessoas morrem, por ano, de infarto e outras doenças do coração. Isso dá 822 óbitos por dia, o que significa que, a cada dois minutos, pára de bater o coração de um brasileiro.

O brasileiro venceu as doenças infecto-parasitárias e passou a viver mais. Aprendeu a usar bem

'O sujeito feliz, que anda muito, dificilmente vai ter um infarto. A atividade física é um dos segredos da saúde e da longevidade'



Bonfim Abraão Tobias
CARDIOLOGISTA

os antibióticos e as lições de higiene e aumentou seu tempo de vida. Mas as coisas não são tão fáceis quanto podem parecer. Para continuar vivendo bem e por muito tempo, ele agora precisa cuidar do pedaço mais nobre de seu corpo: o coração, porque as doenças que atingem o aparelho circulatório figuram nas estatísticas oficiais como a principal causa de morte em todo o mundo.

No último levantamento do Ministério da Saúde, de 1995, as doenças do aparelho circulatório — o infarto, especialmente — foram a principal causa de morte no Brasil. Mataram o dobro das chamadas causas externas, classificação usada para identificar os acidentes de trânsito, assassinatos e suicídios. E ultrapassaram em quase duas vezes o número de óbitos registrados pelo Ministério.

De qualquer forma, a expectativa de vida no Brasil aumentou. Saltou de 62,5 anos, na década de 80, para 66, nos anos 90. A medicina está aí para ajudar no controle das doenças. E, na maioria das vezes, salva. Mas nem tudo pode ficar nas mãos dos médicos. Cuidar da própria saúde deve ser uma tarefa diária de cada um.

Ginástica regula pressão, evita estresse e infarto

E você, o que faz para não entrar nas estatísticas do Ministério da Saúde? Como tem cuidado do seu coração?

Acorda e salta da cama, sem dar uma espreguiçadinha e corre para o chuveiro? Já começou o dia trabalhando contra a sua expectativa de vida. Toma banho, troca de roupa, corre para tomar um cafezinho rápido, sem tirar o olho do relógio, porque está sempre atrasado? Continua trabalhando contra. Interrompe o café, pelo menos uma vez, para atender o telefone que já começou a tocar? Pode parar. Nem precisa continuar. Assim não vai haver médico que dê jeito.

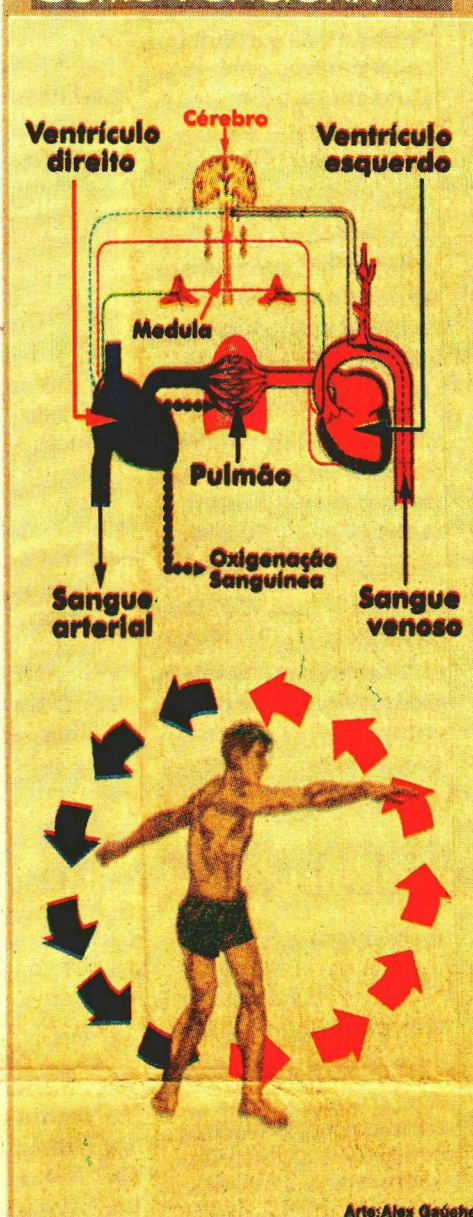
"O sujeito feliz, que anda muito, dificilmente vai ter um infarto. A atividade física é um dos segredos da saúde e da longevidade", ensina Bonfim. O exercício físico é importante para todo o organismo. O primeiro beneficiado é o coração, que funciona à base de oxigênio — seu combustível. Nesse caso os exercícios são importantes porque fazem com que o coração gaste menos oxigênio e se adapte melhor aos esforços do cotidiano, defendendo-se do estresse e das tensões emocionais.

"Quanto mais exercícios o indivíduo

fizer, mais baixa será a frequência de seus batimentos cardíacos por minuto e, conseqüentemente, mais baixa será sua pressão arterial", alerta o cardiologista, lembrando que vive mais quem tem pressão mais baixa. Os exercícios físicos são um procedimento complementar no controle da hipertensão, também ensina o médico. Além disso, é uma das melhores armas para reduzir o estresse, ao liberar na circulação sanguínea as chamadas endorfinas que, além de diminuírem as dores musculares, dão uma sensação de euforia.

O exercício físico é bom para todo mundo. É claro que, nos casos daqueles com problemas de saúde, desde que tenham indicação médica. A primeira vez que a literatura médica registrou o uso de exercícios físicos para tratar de problemas do coração, segundo Bonfim, data de 1772, com Heberben, um médico inglês que, de maneira quase intuitiva, recomendou-os para seus pacientes com angina de peito. Mas foi na década de 60, de acordo com o cardiologista, que a medicina começou a usar com mais confiança exercícios de reabilitação cardíaca nos pacientes com infarto.

COMO FUNCIONA

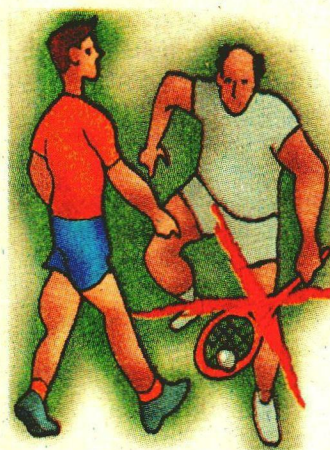


O que é um bom exercício

Primeira lição: Para quem é jovem, não tem problema nem de pressão, nem de coração, todos os exercícios são bons. Sem restrições.

Segunda lição: O melhor exercício é aquele que mexe com as pernas. Elas protegem o coração durante os movimentos porque, nas pessoas saudáveis, cansam antes, considerando que o coração é formado por uma musculatura especial que lhe permite bater durante toda a vida sem se cansar. É claro, desde que não tenha sofrido nenhuma lesão.

Principalmente para quem tem problema do coração, os bons exercícios são aqueles que movimentam grandes massas musculares — as pernas — de maneira aeróbica. Assim sendo, caminhar, fazer flexão de pernas, pedalar e pular corda é muito bem recomendado.



O que é um mau exercício

É aquela história, para quem não é tão jovem assim, já passou dos 40 anos, os exercícios competitivos não são nada bons. Principalmente para quem tem problemas do coração. Levantamento de peso? Nem pensar, sem a certeza de que não existe qualquer problema de pressão alta. Os exercícios de braço aumentam a pressão arterial. Portanto, não são adequados para hipertensos.

A medicina não tem nada contra mexer as pernas sem mexer os braços. Mas o contrário nem sempre é um bom negócio.

Os exercícios de impacto também não são muito recomendados. É melhor discutir antes com um médico, para ver se o judô, o squash e até o tênis são uma boa opção.