

A MORTE DO ARTICULADOR: *Em visita ao Rio, Kenneth Cooper considera de alto risco cardíaco correr mais de 25km por semana*

'Luís Eduardo fez exercícios de forma perigosa'

Para médico americano, tensão e estresse só fazem mal para quem não procura compensá-los na dieta e no estilo de vida

ENTREVISTA

Kenneth Cooper

• Dormir menos de sete horas por noite, fumar e não controlar o estresse são fatores de risco cardíaco que a atividade física não reduz. Para o médico Kenneth Cooper, que está no Rio para o XIII Congresso Mundial de Cardiologia, não são as tensões que fazem mal, mas a incapacidade de administrá-las. Aos 67 anos, Cooper, que trabalha 12 horas por dia, mantém a saúde fazendo caminhadas, tomando suplementos vitamínicos, comendo pouco e indo à igreja batista aos domingos.

Heliete Vaitsman

O GLOBO: *A caminhada de 11 quilômetros do deputado Luís Eduardo Magalhães foi um excesso que o levou ao infarto?*

COOPER: Ele fez várias coisas er-

radas. Fez exercícios de forma perigosa. Não se deve caminhar sob o sol forte, ainda mais com roupas que aumentam a transpiração, como fez o deputado, que usou duas camisas. O horário de meio dia é péssimo. O ideal é realizar a atividade física, de preferência caminhada, de manhã cedo ou ao anoitecer. Se o deputado caminhou 11 quilômetros em menos de duas horas, sem parar para ingerir líquidos, correndo o risco de desidratar-se severamente, como aconteceu. O surpreendente, se ele tinha esse hábito, é que não tivesse passado mal antes.

• *O senhor foi o primeiro a recomendar exercícios aeróbicos para melhorar a saúde. Por que eles podem fazer mal?*

COOPER: É preciso usar o bom senso. A atividade física não pode ser acompanhada de fatores de risco como o tabagismo, o excesso de gordura na dieta e a hipertensão. O exercício em excesso é

prejudicial, mas feito sob controle é um tremendo benefício para a saúde. Já revi meu método de corrida desde 1982, quando alertei que correr mais de 25 quilômetros por semana não beneficia a saúde cardiovascular e aumenta o risco de danos musculares e ósseos. Se uma pessoa caminhar 3,2km, durante 30 minutos, três vezes por semana, os benefícios cardiovasculares são os mesmos de correr 5km cinco vezes por semana.

• *Se a pessoa tiver fatores de risco deve então renunciar aos exercícios físicos?*

COOPER: Não. Os exercícios físicos costumam ser muito seguros, desde que sejam tomadas precauções. Uma exigência que faço aos participantes dos programas de exercícios do Instituto Cooper de Pesquisa em Aeróbica, em Dallas é que se submetam a um teste ergométrico, em esteira, se forem homens maiores de 40 anos ou

mulheres maiores de 50. Entre as 10 mil pessoas que passaram pelo Instituto nos últimos 27 anos, só houve um grande episódio coronariano, com morte, de um homem que já tinha problemas. O teste ergométrico deve ser repetido a cada três anos.

• *O senhor já disse que não é o estresse que faz mal, mas a forma de administrá-lo. Como conseguir isso?*

COOPER: O exercício é o melhor tranquilizante que a natureza colocou à nossa disposição. Eu trabalho muito, viajo 60% do meu tempo, sou cercado por solicitações e uso o exercício para me equilibrar. Acabo de caminhar quatro quilômetros pela avenida Atlântica. Quanto ao estresse, a vida sem ele não teria a menor graça. É possível beneficiar-se do estresse. Mas é preciso que a gente controle as tensões. Hoje, o ser humano, vivendo numa sociedade altamente competitiva, preci-

sa aprender a não ter objetivos impossíveis.

• *Quais os pontos principais de um projeto de vida saudável?*

COOPER: Em primeiro lugar, é preciso aprender a parar em alguns momentos, a não viver num moto contínuo. Dormir de sete a oito horas por dia também é importante. Recomendando ainda os exercícios, a dieta e os suplementos vitamínicos. Mas não se pode esquecer o lado espiritual. O ser humano precisa encontrar-se consigo mesmo. Hoje, existem técnicas que permitem isso, como a meditação.

• *Qual o papel dos suplementos vitamínicos na manutenção da saúde cardiovascular?*

COOPER: A dose de vitaminas ideal varia com sexo, idade, peso e atividade física. Homens sedentários de 22 a 50 anos devem tomar 1,5g de vitamina C, 400 UI de vitamina E e 25.000 UI de betaca-

roteno por dia. Homens que fazem exercícios, têm mais de 90kg ou mais de 50 anos, devem aumentar as doses.

• *E a polêmica sobre a vitamina C, que segundo um estudo inglês pode levar a mutações genéticas associadas a doenças degenerativas como o câncer e a artrite?*

COOPER: Esse foi um estudo insuficiente, que deve ser ignorado. Toda vez que algum cientista diz algo contrário ao consenso, a mídia dá uma importância exagerada, o que confunde as pessoas.

• *O senhor continua tomando o chamado coquetel antioxidante, que inclui vitamina C, vitamina E e betacaroteno?*

COOPER: Estou testando um complexo vitamínico, o Cooper Complete, que contém 14 diferentes substâncias antioxidantes, inclusive selênio, crômio, ácido fólico, B-6 e B-12.