

Consciência e mudança de hábito

O estudante Vinicius Lara, 16 anos, faz parte de um cenário perigoso. Ele conta que sempre foi uma criança acima do peso, mas, há seis meses, então com 102 quilos, o adolescente de 1,70m procurou ajuda. "O médico pediu muitos exames e viu que o meu sangue estava ruim, e o colesterol, muito alto. Falou mil vezes que eu teria um infarto e morreria se eu não iniciasse uma dieta e abandonasse o sedentarismo", contou. Nos jovens, os fatores de risco mais investigados são o colesterol ruim e o bom. O histórico familiar também é levado em conta.

Com casos de problemas cardíológicos na família, Vinicius levou o alarme a sério. "Ninguém gosta de ser gordo. Também me assustei com o que o médico disse porque tenho dois tios, um materno e outro paterno, vítimas de ataque cardíaco. Um deles morreu", afirmou.

Diante da ameaça, a alimentação do adolescente mudou.

Agora, ele faz parte do grupo formado por 34% dos brasileiros que comem frutas e hortaliças pelo menos cinco dias na semana. "Evito salgadinhos. Hoje, como um quarto do que comia de carboidrato, o dobro de carne e o triplo de salada", diz. A determinação do jovem rendeu 12kg a menos e uma nova consciência. "É preciso muita coragem. Já que não posso ser magrinho, vou fazer de tudo para ser pesado em músculos e, não, em gordura. Além da dieta, eu danço e treino capoeira. A minha meta é chegar aos 80kg até setembro."

A pesquisa de Manoel Modeli também revela que a hereditariedade é responsável por até 50% da ocorrência de doenças cardiovasculares. Vinicius não é fumante, como os tios. No entanto, de acordo com pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, a Vigitel, hoje, o DF tem cerca de 13,5% usuários de cigarro e 9,9% fumantes passivos. Pelo menos 12,5% deles têm entre 18 e 24 anos.