

Estresse, a doença do século

Trânsito, alimentação desequilibrada, excesso de tarefas no trabalho. Então, surge o estresse. Vários estudos mostram que esse é um problema que pode afetar todo o organismo, aumentando significativamente a incidência de outras doenças. O estresse se relaciona com as cardiopatias, a hipertensão e, também, com o surgimento do câncer.

Todos nós estamos sujeitos a enfrentar o estresse em algum período da vida, mas a recomendação é a mudança nos hábitos diários se quisermos nos manter bem longe dessa doença.

A medicina reconhece dois tipos de estresse: o agudo e o crônico. Na fase aguda, o problema surge, em geral,

devido a um acontecimento traumático, como a perda de um amigo ou parente. Já o estresse crônico vem do acúmulo de problemas diários, como os que enfrentamos no trânsito, na profissão e nos relacionamentos familiares.

O excesso de cortisona, hormônio liberado pelo organismo em situações de estresse, pode causar prejuízos à saúde, favorecendo a depressão, a perda de memória e predispondo o corpo às infecções.

Para reduzir o problema, nem sempre o ideal é mudar para o campo ou largar o emprego. A soma de exercícios físicos com um bom círculo de amizades, capazes de nos proporcionar bons momentos, contribui para um dia-a-dia muito melhor.

Diet ou light?

Nos rótulos, são classificados como *light* ou *diet*. Indicados para dieta alimentar, esses produtos invadem cada vez mais as prateleiras dos supermercados. No entanto, uma pesquisa feita pelo instituto Latin Panel mostra que, embora aproximadamente 35% dos domicílios brasileiros já consumam esses alimentos – fazendo com que o segmento apresente crescimento, na última década, de 800% em todo o país –, ainda se desconhece grandemente as características dos produtos. Para muitos, *diet* significa sem açúcar e *light* com

menos calorias. Entretanto, um produto diet não é, necessariamente, sem açúcar, e sim aquele do qual foi retirado totalmente algum nutriente (que pode ser açúcar, sódio, gordura ou proteína).

Com os *light*, o erro também acontece. Eles têm o valor energético (calorias) ou o conteúdo de algum nutriente (açúcares, gordura, sódio etc.) baixos ou reduzidos em no mínimo 25% em relação ao produto normal. Portanto, com os *light* ocorre uma redução de nutrientes em relação ao original, e não necessariamente uma retirada total, como com os *diet*.

Fora de compasso

De repente, o que parecia uma orquestra torna-se um bater descompassado e sem harmonia. São as famosas arritmias cardíacas, alterações de ritmo ou de frequência das batidas do coração.

Assintomáticas ou sintomáticas, dependendo da intensidade e do quadro clínico do portador, as arritmias nem sempre indicam um problema grave. Pequenas alterações nos batimentos podem ser

consideradas normais.

Se o problema diz respeito à frequência dos batimentos, o paciente pode apresentar taquicardia ou bradicardia.

Alterações no ritmo se relacionam ao tempo em repouso do músculo cardíaco e se dividem em fibrilações, palpitações, paradas cardíacas, dentre outros problemas.

Sem sintomas

A realidade é preocupante: em torno de 40% dos pacientes com doença coronariana não apresentam os chamados fatores de risco clássicos. E esse quadro torna-se ainda mais grave quando se leva em conta que os problemas cardiovasculares são a primeira causa de morte no país.

Por essa razão, os médicos têm insistido na necessidade dos exames preventivos de rotina, no sentido de identificar a aterosclerose precoce, a partir do 35 anos. Com esse expediente, é possível detectar

a doença vascular e impedir o acúmulo de gordura.

Sintomas aparentemente comuns significam, muitas vezes, um infarto iminente. Pacientes com dores na barriga ou no braço, por exemplo, podem estar sofrendo, na realidade, um infarto e nem se dar conta disso, atrasando a ida ao hospital.

Se levarmos em conta outros fatores, como o estresse diário e a falta de equilíbrio alimentar, observamos que se faz cada vez mais urgente a necessidade de *check-ups* freqüentes do sistema cardiovascular.

Cuidado com o abdome

O Instituto Internacional de Saúde, após vários estudos, estabeleceu uma medida-padrão da circunferência abdominal a partir da qual um indivíduo passa a fazer parte de um grupo de risco de uma série de doenças.

Abdomes maiores que 102 cm estão relacionados a graves problemas de saúde. Acima de 30 anos, pessoas com grandes concentrações de tecido adiposo na área da cintura estão mais sujeitas a desenvolver diabetes, pressão alta, colesterol elevado e, conseqüentemente, sofrer um derrame ou infarto. E após os 40 anos o risco é ainda maior.

Para quem quer se manter longe desse quadro, uma boa dica é a prática freqüente de exercícios físicos, principalmente os aeróbicos. Isso porque, com o

metabolismo mais lento e consumindo menos calorias para as funções fisiológicas básicas, o ideal é que gastemos a gordura excedente com atividades como nadar, caminhar ou pedalar, por 30 minutos diariamente ou 1 hora três vezes por semana.

A mesa também precisa apresentar equilíbrio. Deve-se fazer as três refeições básicas sem esquecer de carboidratos, carnes, frutas, legumes. Açúcares e doces, alimentos energéticos, são indispensáveis, mas devem ser consumidos com moderação. Frituras e alimentos gordurosos devem ser esquecidos – e, depois dos 30, é bom começar a compensar o desgaste natural do corpo com o consumo de minerais e vitaminas (frutas, verduras e legumes), como também de produtos à base de cereais integrais.

O coração feminino precisa de cuidados

Vários estudos demonstram que a reposição hormonal pode ser bastante benéfica para o coração das mulheres após a menopausa. Isso porque, em geral, esses hormônios elevam a taxa de HDL-colesterol, reduzindo, em contrapartida, a de LDL-colesterol.

Além de proporcionar alívio para os sintomas mais comuns dessa etapa da vida das mulheres (ondas de calor, depressão, mudanças de personalidade), a reposição hormonal equilibrada previne a osteoporose e não eleva a pressão arterial.

