

Reportagem Especial

MUDANÇAS NA ROTINA

"Saúde está nas pequenas escolhas do dia a dia"

Especialista diz que estilo saudável de vida tem relação com boa alimentação, sono de qualidade e relacionamentos

Acada descoberta, a ciência comprova que a fonte da juventude não está em uma fórmula mágica, como estavam os antigos mitos.

A vice-presidente regional do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida, Marina Pazolini, diz que a saúde que leva à longevidade está mais ao alcance de todos do que o tão procurado segredo para se viver mais.

"Há muitas pessoas com a crença de que vão encontrar saúde em suplementos, procedimentos, a famosa fórmula mágica. Mas, a verdade é que a saúde está ao alcance de todos. Está mesmo é nas pequenas escolhas do dia a dia. O que comemos, quanto nos movimentamos, com quem nos relacionamos e quanto dormimos".

A médica, que é professora da Multivix e da Ufes, diz ainda que a procura por uma fonte externa de saúde atrapalha o processo de olhar com cuidado para o estilo de vida e incluir mudanças necessárias.

"Essas mudanças têm de começar com o que se tem e como se pode. Às vezes, o que paralisa para a mudança é a crença de encontrar o momento perfeito para começar,



MARINA PAZOLINI diz que é preciso mudar o estilo de vida e abandonar a ideia de que a saúde está em fórmula mágica

mas ele não existe".

Outro fator que dificulta a mudança de hábitos é a expectativa por resultados rápidos, diz a gastroenterologista Beatriz da Cunha.

"A maior dificuldade está no fato de que a maioria das pessoas busca uma 'fórmula mágica', ou seja, quer resultados rápidos e com pouco esforço. Muitos até conseguem mudar um hábito, mas o mais difícil é manter a mudança a longo prazo".

Beatriz afirma que mudar um hábito exige disciplina, persistência e esforço. "Uma dica é lembrar sempre do que o levou a querer mudar. Quando temos um objetivo claro em mente, o resultado final é buscado com mais garra e força de vontade".

A psicóloga Naira Delfboni ressalta que, para a mudança de estilo de vida ser benéfica, é preciso planejamento. "Tomar a decisão de mudar é muito importante, mas é preciso começar um passo de cada

vez, para não gerar frustração e abandono do projeto. Novos hábitos precisam ser treinados. Então, o primeiro passo é não desanimar".

Já a psicóloga Natália Padini Assereuy, do São Bernardo Apart Hospital, salienta que o propósito para mudar é fundamental. "O que permite essa mudança é o querer, desejar ver a vida de outra forma, seguir outro caminho, pois a vida é breve e precisa de valor, sentido e significado".

OPINIÕES



“Muitos querem resultados rápidos com pouco esforço, mas, dessa forma, o difícil é manter a mudança”

Beatriz da Cunha, gastroenterologista



“Cérebro saudável evita muitas doenças e está intimamente ligado à longevidade”

Karen de Vasconcelos, psiquiatra



“Não podemos comprar a saúde. Cada um é responsável pela sua. Para mudar, é preciso um motivador”

Thangry Frigo, ortopedista



“Para mudar de hábito, é preciso se conscientizar de que, amanhã, você será o reflexo da sua vida de hoje”

Pedro Fortes Júnior, educador físico

Boa alimentação deve ter início na barriga da mãe

Não é exagero dizer que os bons hábitos que levam a uma vida mais longa começam ainda no útero. É o que afirma a nutricionista Dayana Miranda Camizão.

Ela trabalha com crianças na Upuê Educação Infantil e diz que o hábito alimentar saudável começa a ser formado desde a gestação, na barriga da mãe. "O bebê já tem contato com aromas e sabores e ali começa a formar as preferências alimentares".

Com isso, é importante o cuidado da gestante com a alimentação.

"Açúcares e alimentos gordurosos durante a gestação aumentam a chance de a criança ter tendência a preferir alimentos açucarados e, com isso, a aceitação de alimentos naturais, sem adição de açúcar, vai ser mais difícil na fase de introdução alimentar, o que prejudica a saúde da criança como um todo".

Para a psiquiatra Karen Vasconcelos, coordenadora do curso de Medicina do Unesc, bons hábitos devem ser ensinados o mais precocemente possível. "Alimentação ri-



GRÁVIDA come saudável: benefícios

ca em alimentos processados na infância aumenta o risco de obesidade na idade adulta, interferindo no envelhecimento saudável", lembra.

Estar com a saúde é o que defende o ortopedista e palestrante Thangry Frigo. "Quanto mais cedo começar a cuidar dos hábitos de vida e ter uma educação em saúde, melhores os resultados quando adultos", afirma.

Menos mortes por câncer

Um estilo de vida saudável poderia evitar mais de 100 mil casos e até 60 mil mortes por câncer ao ano no Brasil. Foi o que apontou uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e pela Universidade de Harvard (EUA).

Segundo o estudo, 37% dos casos de câncer e 34% das mortes pela doença no Brasil poderiam ser evitados com a redução de cinco fatores de risco relacionados ao estilo de vida: tabagismo, consumo de álcool, excesso de peso, alimentação não saudável e falta de atividade física. Ou seja, uma rotina mais saudável no dia a dia.

O nutricionista e professor da Unesc, Felipe Strela explica que uma má alimentação, com substâncias artificiais, como os adoçantes, conservantes, entram no corpo e favorecem o início de uma modificação que leva à ativação dos oncogenes, os genes do câncer.

"Esses genes vão ser responsáveis pela produção de proteínas, que fazem com que essa célula inicie um processo de modificação do seu funcionamento. Então, essas células se proliferam em maior

quantidade e formam os tumores", explica.

A oncologista Kátia Perciano acredita que os comportamentos ruins em relação à rotina do dia a dia são proporcionais ao aumento da riqueza. "Esse estilo moderno favorece as atividades mais sedentárias, tudo gira em torno do conforto com menor esforço. Temos de pensar em como podemos diminuir nosso risco pessoal".



KÁTIA: menos esforço, mais riscos