

Ícaro Alves Alcântara



Qualidade de
é *Vida*



Qualidade de
é *Vida*



www.icaro.med.br



Ícaro Alves de Alcântara

Qualidade de
é Vida

1ª Edição

Brasília – DF

2008

Copyright © 2007 Ícaro Alves de Alcântara.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo, sem a autorização escrita do autor.

Projeto Gráfico e capa	Ana Rita Grilo
Revisão	Michelle Monteiro
Fotos	Dreamstime e Stock.xchng

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A347q Alcântara, Ícaro Alves de.
Qualidade de vida é vida / Ícaro Alves de Alcântara. –
[Brasília] : Ed. do Autor, 2008

xiv, 84 p. : il., fotos.

I. Cuidados primários de saúde. 2. Qualidade de vida.
3. Alimentação. I. Título.

CDU 615

Brasília/DF – 2008



www.icaro.med.br

*Agradeço a Deus e aos espíritos do Bem por toda a
orientação, inspiração e proteção;
ao meu pai Ronaldo, minha mãe Maria de Jesus (†) e
família pelas bases e apoio.*



Sumário



Prefácio	<i>VIII</i>
Agradecimentos	<i>XII</i>
Introdução	<i>15</i>
Como Tudo Começou	<i>19</i>
Água: Importante e esquecida (Artigo Original)	<i>20</i>
Hábitos Saudáveis de Vida (Artigo Original)	<i>26</i>
Primeiro Mandamento: Água	<i>37</i>
Segundo Mandamento: Fibras	<i>47</i>
Terceiro Mandamento: Alimentação Regular	<i>53</i>
Quarto Mandamento: Exercício Físico Regular	<i>59</i>
Conselhos Importantes	<i>69</i>
Considerações Finais	<i>75</i>
Apêndice I	<i>77</i>
Apêndice II	<i>79</i>

Existe forte vínculo entre deterioração ambiental, qualidade de vida e a saúde das pessoas, aonde esta saúde do ser humano depende da saúde do meio onde ele vive, sendo este o problema mais importante que a humanidade irá enfrentar nos próximos anos. É por isso que hoje podemos observar em diversos segmentos ligados à saúde a necessidade de iniciativas em relação à prevenção, promoção de saúde e qualidade de vida. É exatamente este tipo de iniciativa que podemos observar ao ler o livro do Dr Ícaro Alcântara, onde vamos encontrar uma abordagem didática e simples na orientação do leitor visando uma vida com melhor qualidade.

Qualidade de vida tem sido foco de estudos intensivos junto à população por sua importância na sociedade atual, por incluir em seus domínios aspectos como cognitivo, físico, nutricional e social. Observa-se a perda da qualidade de vida nas grandes mudanças ambientais e padrões/condições de vida, sedentarismo, consumo de tabaco, mudança de hábitos alimentares, falta de acesso a serviços básicos de saúde, poluição “indoor” e do ambiente em geral, mudanças climáticas, poluição/carência/falta de acesso à água potável e saneamento básico, perda de áreas verdes – principalmente para a urbanização e a monocultura - e urbanização descontrolada/mudanças demográficas (aumento e envelhecimento da população) dos países.

A busca da equidade em saúde deve realizar-se mediante ações

concretas, de caráter preventivo, curativo, educativo e promocio-
nal, objetivando o atendimento de necessidades individuais e cole-
tivas de saúde, como as que se expressam através de indicadores
gerais de condições de vida (integração social, nutrição, atividade
física, etc.) e também os próprios indicadores de saúde.

O aumento da expectativa de vida causa incremento de custos
sanitários com doenças crônicas tais como doenças cardiovascula-
res, câncer e osteoporose; o peso social desta condição amplia a
importância, portanto, de atitudes precoces de prevenção e trata-
mento. Envelhecimento é definido como o acúmulo de mudanças,
ocorridas com o passar do tempo, responsáveis pelo aumento da
susceptibilidade a desequilíbrios metabólicos, doenças e morte que
acompanham a idade avançada. O princípio hipocrático “Deixe o
alimento ser teu remédio e o remédio ser teu alimento” de 2.500
anos atrás ganha relevância com o conceito de alimento funcional,
onde além das funções nutricionais básicas este produz efeitos me-
tabólicos e fisiológicos benéficos à saúde, além de conter elementos
nutricionais essenciais e de potencial ação preventiva em patologias
crônico-degenerativas por sua ação metabólica. Fontes fidedignas
de informação para a população em geral são importantes ferra-
mentas para a educação e conscientização de melhor qualidade de
saúde no dia a dia. Ao lermos o conteúdo deste livro podemos ob-
servar na abordagem dada pelo autor a importância do cultivo de
hábitos alimentares saudáveis e seu reflexo na qualidade de vida.

A saúde afeta a resiliência dos seres vivos, sendo determinada,
predominantemente, pela qualidade e quantidade de suas fontes
nutricionais, influenciando, por exemplo, a capacidade biológica



em lidar com o estresse, o que inclui as agressões tóxicas. Existem inúmeros exemplos que ressaltam a interação entre componentes nutricionais e tóxicos após sua absorção pelo organismo; estas interações ocorrem em vários níveis da organização biológica, desde o nível molecular até o organismo como um todo. É exatamente este tipo de interação que vemos ocorrer entre as fontes nutricionais e a promoção de qualidade de vida.

Portanto, educar a população para a obtenção de melhor qualidade de vida por ações simples e eficazes é fundamental. A Medicina Complementar e seu enfoque para a recuperação da qualidade de vida demandam pensamento complexo em termos de informação. Neste enfoque os sintomas são sinais reguladores e cada doença tem multicausalidade o que torna o reconhecimento de novos paradigmas ainda mais difícil. Por isso o conhecimento teórico desta problemática e a experiência clínica do Dr Ícaro Alcântara, expressos de forma didática e atual, facilitam ao leitor a compreensão de conceitos tão importantes que tornam-se fundamentais para o cultivo da saúde no dia a dia.

Para Morin “qualquer conhecimento não passa de uma tradução, de uma reconstrução”. Um conhecimento pertinente não é um conhecimento sofisticado ou fundado sobre cálculos rigorosos. Um conhecimento pertinente é aquele que permite situar as informações que recebemos no seu contexto geográfico, cultural, social ou histórico. Em relação à promoção da saúde é um conhecimento que possa reforçar a qualidade de vida das pessoas ou das populações. Em geral, quando a marca de uma cultura é muito forte ela impede que as idéias diferentes, não conformes a ela, se expressem. Há

um fenômeno que podemos chamar de normalização, ou seja, tudo aquilo que não é “normal” é afastado e há também um processo de eliminação de tudo que parece ser desviante. O problema, então, é conseguirmos obedecer a um paradigma que possibilite diferenciar e ao mesmo tempo relacionar, para só então atuar mudando hábitos de vida nocivos. Justamente o paradigma que domina o conhecimento na nossa civilização e na nossa sociedade é o mesmo que impede o conhecimento complexo.

Quando temos ferramentas que nos auxiliam a atuar a partir de um conhecimento complexo, integral podemos então promover saúde e qualidade de vida de forma abrangente e efetiva. É esta abordagem que vemos ao ler o livro do Dr Ícaro Alcântara, ao colocarmos em prática mudanças de hábitos e perspectivas de vida frente à busca de melhor qualidade de vida.

Dra. Liane A. Beringhs-Bueno

Médica, com título de especialista em Nutrologia pela AMB e ABRAN. Mestre em Homeopatia pela FACIS. Pesquisadora na área de alimentos funcionais e reflexos da contaminação ambiental na qualidade de vida pelo Instituto Louis Blanc de Pesquisa.



Agradecimentos



Se nada acontece por acaso e tudo sempre no seu devido tempo, tenho muitas pessoas a quem agradecer. Mesmo porque não é fácil escrever um livro (Há sempre algo mais aprazível e fácil para fazer que corrigir sua argumentação inúmeras vezes de forma que fique útil, clara, objetiva e amigável...), publicá-lo e divulgá-lo em nosso país.

Vou fazê-lo, pois, em ordem muito mais mnemônica que de importância, assim correndo o mínimo risco de esquecer um agradecimento importante a quem é de direito merecê-lo (Espero...).

Aos meus pais Ronaldo Velloso e Maria de Jesus (†) pelo arcabouço familiar sólido e acolhedor, com muito amor e apoio; Ao meu irmão Eros Alves pelas críticas, habitualmente construtivas; E a todos os demais familiares que simplesmente incentivaram o projeto.

A Kátia Aguiar, mais que namorada mas sim uma real companheira, pelo apoio recente mas sincero, importante e constante a toda a minha atividade em promoção de Qualidade de Vida.

A Wilton Castro, jornalista e amigo, principal responsável pela organização e operacionalização do lançamento da obra.

A Tathiana Saito, Daniela Sette e Cecília Lóes pelo suporte à idéia original de produzir algo que efetivamente ajudasse as pessoas a terem mais saúde e adoecerem menos;

A Maria do Socorro Ramos e Michele Monteiro da Silva, não só

por acreditarem no livro, mas também por terem feito a revisão da obra;

A Yasodara Córdova, não só por ter criado a linda e muito expressiva marca que aparece neste livro, baseada no Vitruvian Man de Leonardo DaVinci, mas também boa parte da identidade do projeto com as suas idéias. E Leonardo Gomes por ter contribuído muito com a tarefa e fotos;

A Alexandre Bezerra, João Bellotti e Thaís Lucas pelo apoio no site, ao longo de anos da sua existência;

A Ana Grillo pelo exímio trabalho na diagramação deste livro;

A Maurício Morales pela amizade e suporte de sempre;

À Dra. Liane Beringhs, que iniciou-me na importante seara da abordagem mais natural e holística do indivíduo e por gentilmente prefaciou este livro;

A Roseann Kennedy pelo multi-apoio, desde a idéia à divulgação da obra;

A Raquel Chaves, pelo apoio e espaço onde há mais de 4 anos desempenho a maior parte das minhas atividades em promoção de Qualidade de Vida (Clínica Corporeum);

Ao Laboratório Sabin, importante aliado no lançamento deste livro e sempre comprometido com as idéias aqui dispostas e o bem-estar da população em geral;

A Henrique Aguiar pelo auxílio na parte gráfica relacionada ao lançamento do livro;

Às farmácias de manipulação Blue Farma e Medicare, ao Centro Médico Regional, Clínica Corporeum, MABRA/Grupo Cifarma, Mundo da Fotografia e Vida UTI Móvel, parceiros no lançamento do



livro e divulgação da filosofia da obra.

E por último, mas não menos importante; de fato, a todos os demais amigos e colegas que eventualmente minha memória tenha falhado em lembrar individualmente no momento em que escrevia este; mas que acreditaram, incentivaram, deram suporte e/ou de qualquer forma contribuíram para que esta obra se tornasse realidade: MUITO OBRIGADO

Introdução

“*Há homens que perdem a saúde para juntar dinheiro e depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. Por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem o presente, de tal forma que acabam por nem viver o presente nem o futuro. Vivem como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido...*”

Confúcio

Sempre esperei de uma introdução de obra, no mínimo, que me deixasse claro porque deveria eu “perder meu tempo” em lê-la! Tentarei, pois, ser o mais claro possível.

Em 7 anos de profissão, atendendo desde a Clínica Geral às urgências/emergências, da Estética e Emagrecimento à Medicina Integrativa, tive a oportunidade de acompanhar ou tratar pacientes em praticamente todas as áreas da Medicina; Obesidade (ou sobrepeso), hipertensão arterial, diabetes, doenças da tireóide, reumatismos, alergias, depressão, ansiedade, gastrite, cefaléia, constipação intestinal e doenças respiratórias são algumas das condições clínicas que mais tratei, nestes últimos anos, isoladas ou associadas.

Durante esse tempo, pude observar que, tanto o sucesso do trata-



mento quanto evitar recorrências de doenças, ou seja, a cura/melhora dos sinais e sintomas e prevenção de novas “crises”, depende (e MUITO!) da observância de regras simples, mas freqüentemente negligenciadas pela grande maioria das pessoas; Cuidados básicos com a saúde individual que, ao deixarmos de ter, prejudicam de forma importante e diretamente a nossa qualidade de vida.

A construção de uma casa ou edifício necessita primeiramente de uma estrutura e de uma fundação sólida e durável, sendo assim confiável e capaz de suportar eventuais sobrecargas. Com o corpo humano não há diferença: Nossos hábitos de vida, em conjunto com as tendências genéticas individuais, formam a base sobre a qual nosso corpo irá funcionar no dia-a-dia e, assim, desempenhar suas atividades, de acordo, melhor ou pior que nossas expectativas. Nossas doenças, principalmente as crônicas, quase sempre aparecem e mantêm-se à custa das “falhas” nesta base: O sedentarismo não leva à obesidade, hipertensão e diabetes? A exposição ao ar condicionado às doenças respiratórias? O stress excessivo às doenças da tireóide, gastrites, cefaléias e depressão?

Para tudo há uma relação de causa-efeito, ou seja, não há como ter ou recuperar a saúde, de forma efetiva e duradoura, sem o cuidado diário com a prática e manutenção de Hábitos Saudáveis de Vida. Quem não acredita nesta verdade absoluta, procura seu médico, por exemplo, esperando um tratamento “mágico”, que irá aliviar suas queixas com o mínimo possível de mudanças no seu estilo de viver. Não raras vezes, o paciente sai do consultório médico com uma ou duas (ou mais) medicações, obtém algum alívio, mas logo retorna... Várias vezes. Em breve, estas pessoas estarão tomando

dezenas de comprimidos, por dia, ainda repletas de queixas atuais ou antigas e, indagando: “Por que não melhora?”; “O que fiz para merecer isso?” ou “Por que tenho que tomar tantos remédios?”. Para muitos, o fim desta via crucis, com ainda mais sofrimento, são doenças incapacitantes como as demências senis (a exemplo de Alzheimer), paralisias ou cânceres.

Quem acha que é difícil adequar seus Hábitos de Vida engana-se. Qual é a dificuldade em:

- Tomar 1 copo com água por hora?
- Comer fibras em pelo menos 2 refeições/dia?
- Caminhar por 40 min. 3x/semana?
- Comer de 3 em 3 horas?

Se você, como eu, não vê dificuldade em cumprir os “mandamentos” acima, em benefício próprio, este livro decerto irá ajudar muito! Caso contrário, boa sorte e meus mais sinceros votos que o futuro lhe seja caridoso, pois estatisticamente está comprovado que suas chances de desenvolver alguma doença crônica, potencialmente incapacitante, são altíssimas!

Nunca é tarde demais para começar a cuidar-se. Prevenir doenças é muito mais fácil e barato do que curá-las, lembre-se sempre disso. Observe o exemplo de um carro novo: A própria montadora preconiza revisões periódicas, para mantê-lo funcionando adequadamente o máximo de tempo possível, se você deixa de fazer esta manutenção periódica, em curto prazo, pode até estar economizando tempo e dinheiro, mas pense em longo prazo... Porque, certamente, quando o seu automóvel finalmente quebrar, pode esperar grandes aborrecimentos com o que você estava certo de ter



economizado: Gasto de tempo e de dinheiro, habitualmente bem maior que a soma do valor das revisões “puladas”. Só que com a sua saúde, este gasto vem associado a dor, sofrimento e incapacidade, tornando-se ainda mais indesejável.

Este livro, portanto, visa conscientizar a todos quanto à importância fundamental da adoção e manutenção de Hábitos Saudáveis de Vida para a preservação e/ou recuperação da saúde. Sua leitura deixará clara a verdade que nem sempre nos é transmitida: NÃO adianta só se tratar com qualquer que seja a medicação, sejam quais forem as patologias em questão, sem antes consertar o que está errado na nossa forma diária de viver! E quem assim o faz adoce menos, sofre menos, tem mais qualidade de vida, desfruta de mais energia e disposição para as atividades diárias, pensa melhor, toma menos medicações em sua vida (ou sequer as toma) e decerto vive mais. Não é este o objetivo de todos nós?

Boa leitura!

Como Tudo Começou

Em 2002, enquanto ministrava aulas de Semiologia para os estudantes da graduação em Fisioterapia do UniCeub (Brasília-DF), recebi do então diretor da Faculdade de Ciências da Saúde a incumbência de escrever um artigo sobre saúde para o jornal interno da instituição.

Pouco antes deste pedido, entretanto, já havia notado que alguns conselhos que eu fornecia com muita frequência, durante as consultas médicas que dava, em Ambulatório ou atendimentos de urgência, era como se, independente da queixa de cada paciente, sempre houvesse cuidados negligenciados pela grande maioria das pessoas, o que nitidamente causava ou piorava seus quadros clínicos. Incomodava-me muito a idéia de que o indivíduo não sabe ou não dá a devida importância aos cuidados básicos que deve ter com a sua saúde, pois, mais cedo ou mais tarde, paga alto preço por isto!

Sendo assim, resolvi escrever sobre a orientação que mais fornecia em consultório: Beba água direito! E foi assim que surgiu o artigo abaixo, publicado na revista Uniceub vol. 3, págs., que logo foi transportado por alguém para a Internet, convertido e ilustrado em apresentação do Power Point®, e hoje figura em centenas de sites dos mais diversos tipos, já tendo sido até traduzido para outras línguas. Por todo este esforço “anônimo”, sou muito grato, pois uma boa idéia inicial decerto atingiu e ainda atingirá muitas pessoas,



beneficiando-as.

Segue o artigo original conforme publicado pela primeira vez, há mais de três anos.

Água: Importante e esquecida (Artigo Original)¹

Há cerca de quatro anos atendi, no HFA (Hospital das Forças Armadas – Brasília-DF), uma senhorita dos seus quase 30 anos, com uma queixa bastante comum: Cefaléia (dor de cabeça). A paciente relatava que já havia passado por outros médicos como: Otorrino, Oftalmo, Neurologista, Clínico e até Endocrinologista, com as prescrições dos mais diversos tratamentos e a presunção de várias hipóteses diagnósticas, sem qualquer melhora, entretanto. Durante sua consulta, entre as várias perguntas habituais, questionei acerca do quanto de água ela ingeria por dia e de que forma, ou seja, com qual periodicidade? Esta senhorita respondeu que ingeria pouca água diariamente e, sobretudo, à noite, porque não sentia

¹Artigo escrito por Ícaro Alves Alcântara , médico e homeopata, ex-docente de Semiologia, Patologia e Clínica Médica para os graduandos em Fisioterapia do UniCeub, com algumas das informações aqui dispostas retiradas dos sites:

<http://netpage.em.com.br/larossi/>

www.citysaude.com/seu_corpo/importancia.htm

<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=2849&ReturnCatID=763>

www.crystalnordeste.com.br/

sede. Após mais algumas perguntas e um exame físico praticamente sem alterações, suspendi as medicações para enxaqueca e cefaléia em geral que a paciente estava tomando e disse-lhe que ela apenas precisava tomar água adequadamente; um tanto quanto descrente, ela voltou para casa.

Após apenas uma semana, retornou dizendo que não sentia mais qualquer dor de cabeça, que seu intestino funcionava melhor e que até sua disposição havia melhorado... Milagre? Não. Bom senso. Casos como este são bastante comuns e, quando a cura não depende da simples mudança ou adequação de hábitos em nossas vidas, pelo menos algum grau de melhora está envolvido. Todos sabemos o quanto é importante uma ingestão adequada de água diariamente, mas quase sempre negligenciamos a devida atenção que lhe deveria ser dada.

Para mostrar o quanto é fácil convencer-se dos inúmeros benefícios da ingestão hídrica adequada e de como fazê-la, basta observar que todos os dados fornecidos no texto que se segue foram obtidos pesquisando-se as palavras “água”, “importância” e “saúde”, simultaneamente, no site de busca Yahoo!Brasil, o que forneceu 40.103 referências sobre o assunto! Sendo assim, não há como justificar a falta de informação com falta de tempo, não saber onde encontrá-la, dificuldade de acesso e etc...

Todos os organismos vivos apresentam de 50 a 90% de água em si. O próprio corpo humano é constituído em 70% por água que, em constante movimento, hidrata, lubrifica,



aquece, transporta nutrientes, elimina toxinas e repõe energia, entre inúmeras outras utilidades. Em constante renovação, um indivíduo adulto perde por dia, em condições normais, uma média de 2,5 litros de água (cerca de 800 ml pela expiração e urina, 1,2 litros pela transpiração e 0,6 litros pelas evacuações fecais). Por estes motivos, um adulto normal deveria beber, pelo menos, este dois litros e meio diariamente, para evitar a desidratação.

Há quem pense que nunca esteve desidratado, a quem posso afirmar que a desidratação ocorre todos os dias, por várias vezes; isto porque todos os processos citados (produção de urina, transpiração e produção de fezes/urina) estão constantemente ocorrendo, o que faz da perda de água uma condição igualmente constante. Para se ter uma idéia, quando uma pessoa sente sede, a água já está “em falta” no seu organismo há algum tempo... Isto ocorre porque o corpo tem mecanismos de reduzir a perda de água, reduzindo a produção de urina, desidratando as fezes, diminuindo a transpiração e até “roubando” água da respiração para poupar sua água; quando vem a sede, o organismo está na verdade mostrando que seus reservatórios de água estão com os “níveis baixos” e que não está mais conseguindo compensar as perdas de água. Assim sendo, a ingestão de água deve ser independente da sede, constante e rigorosa. Preconiza-se um mínimo de 01 copo de 200ml de água por hora quando se estiver acordado.

Entretanto, não adianta deixar para tomar os 2 a 3 litros

necessários diariamente de uma só vez. Estudos mostram que o estômago capacita apenas 12 ml/kg/hora de líquidos, ou seja, um adulto não conseguirá tomar mais que 01 litro de líquido de uma só vez sem “passar mal”; some-se a isso o fato de que, se houver excesso de líquido no corpo, aumenta a produção de urina proporcionalmente.

Se o leitor ainda não está convencido de que deve tomar seus 3 litros de água diariamente, basta observar que a desidratação diária ocasiona:

- Desvitalização dos cabelos, levando a sua queda e embranquecimento;
- Descamação do couro cabeludo;
- Distúrbios de concentração, sono e memória, com perda da disposição para realização das atividades diárias, em virtude da circulação cerebral prejudicada (uma baixa quantidade de água faz o sangue ficar mais “viscoso” e “grosso”, de circulação mais lenta);
- Ressecamento dos olhos e tecidos das vias aéreas que, com baixa umidade, sofrem lesões com mais facilidade por ficarem mais frágeis, assim tornando-se mais propensos a inflamações ou infecções (conjuntivites, sinusites, bronquites, pneumonias);
- Lesões de pele e sangramentos, com o aparecimento de “cravos” e “espinhas” pela não eliminação adequada de toxinas via pele e seu acúmulo local;
- Queda e enfraquecimento dos pêlos;
- Baixa produção de saliva, levando à sensação de boca



seca;

- Distúrbio no aproveitamento adequado de vitaminas e sais minerais, com excesso em alguns lugares e falta em outros, levando a câimbras, dormências, perdas de força muscular e problemas ósseos, dentais,...

- Respiração dificultada, por vezes, levando a falta de ar, sobretudo aos exercícios físicos;

- Constipação e, por vezes, sangramento retal (devido a fezes ressecadas, endurecidas, que lesam o tecido intestinal ao moverem-se no seu interior);

- Cefaléias (pela menor chegada de sangue no cérebro e pela retenção de toxinas, não eliminadas adequadamente em virtude da baixa transpiração e produção de urina/fezes);

- Impotência ou disfunções eréteis ou, no caso das mulheres, sangramentos vaginais;

É certo que há água nos alimentos, mesmo os sólidos, mas a complementação da ingestão diária de água deve ser feita, periodicamente, conforme já disposto. Uma forma prática de checar se a quantidade de água adequada para o seu corpo está sendo tomada é observar a coloração da urina, que deve ser sempre incolor; quanto mais forte a cor, geralmente, mais concentrada está a urina, ou seja, menos água há em relação ao que está sendo eliminado.

Vale lembrar que é sempre bom evitar bebidas alcoólicas e bebidas não naturais (colas, refrigerantes, etc.). Tanto o álcool (presente nos vinhos, cervejas,...) como a cafeína (presente nos refrigerantes de cola, café, etc.) são diuréticos e

assim, embora ajudem a eliminar pelos rins os detritos metabólicos (formados durante o trabalho muscular e processos de desintoxicação e filtragem), obrigam os rins a eliminar água e os sais minerais que deveriam ser retidos para compensar a desidratação. Fica, portanto, a indicação de intercalar sempre a administração destas substâncias, quando feitas, com bastante água ou sucos naturais. Ainda é importante ressaltar que a ingestão de líquidos deve distanciar-se em, pelo menos, meia hora das refeições para não prejudicar a digestão.

Uma curiosidade há trabalhos científicos, evidenciando que muitos tratamentos, com medicações orais, sobretudo anticoncepcionais, terapia de reposição hormonal e antihipertensivos não alcançam o devido sucesso em virtude da baixa ingestão de água por parte do paciente; isto se deve tanto à má circulação da substância pelo corpo quanto pela má absorção da mesma, no intestino, processo este dependente da água como veículo de transporte para a substância.

Levando-se em consideração a realidade específica da nossa comunidade, três comentários adicionais:

- Aos hipertensos: o rim tem papel fundamental no controle da pressão sanguínea e é o único órgão do corpo que pode parar de receber sangue caso haja desidratação considerável; sendo assim, é especialmente importante a ingestão adequada de água aos portadores de pressão alta;
- Os aparelhos de ar condicionado desidratam ainda mais o ambiente, o que prejudica, sobretudo, as vias aéreas,



tornando consideravelmente maior e mandatória a reposição de água, freqüente;

- Uma adequada ingestão hídrica, associada à dieta regular (5 a 6 refeições por dia) rica em fibras, e exercícios físicos regulares são tudo o que qualquer pessoa precisa para perder peso e/ou manter-se no seu peso ideal (tema a ser discutido nos próximos artigos)

Com o “sucesso” deste primeiro artigo, solicitaram-me que escrevesse outro, para os próximos dois volumes da revista. Resolvi seguir a mesma linha do primeiro e optei por falar sobre os demais Hábitos Saudáveis de Vida, essenciais à obtenção e manutenção da Saúde. Nascia, assim, o segundo artigo que evidencia os quatro mandamentos básicos da boa saúde conforme originalmente publicado.

Hábitos Saudáveis de Vida (Artigo Original)²

O que podem ter em comum uma pessoa com sensação de dormência ocasional nos braços e pernas, outra com sensação de cansaço fácil, mais uma cujo intestino só funciona

²Artigo escrito por Ícaro Alves Alcântara, Médico e Homeopata, Ex-professor de Semiologia, Patologia e Clínica Médica para a graduação em Fisioterapia do Uniceub

BIBLIOGRAFIA (Internet):

www.reflexao.com.br

www.simers.org.br/arquivosimers.php

www.rebidia.org.br/noticias/saude/cnsmssus.html

de 3 em 3 dias ou até a intervalos maiores e uma última com problema de excesso de peso? Diria sem hesitar: hábitos de vida inadequados.

As populações antigas já sabiam que uma vida adequada não contempla patologias como as que temos hoje; hipertensão, diabetes, stress, enxaquecas e dores articulares que são meros exemplos de doenças modernas, facilmente melhoráveis e, por vezes, até curáveis, com a simples adequação dos hábitos de vida cotidianos. A grande pergunta é: entre tantos fatores nocivos à saúde aos quais nos encontramos expostos, ou nos expomos premeditadamente, na atualidade, alguns deles “imutáveis” ou de difícil adaptação, o que priorizar? A resposta reside na chamada “tétrade da saúde”, conforme segue:

- Ingestão adequada e bem distribuída de água;
- Alimentação em intervalos regulares;
- Consumo diário de alimentos ricos em fibras;
- Exercícios físicos aeróbicos regulares.

Água

Já foi bastante abordada a correta ingestão hídrica em artigo anterior; a mesma deve ser de cerca de 2,5 litros de água/dia para um indivíduo de cerca de 70 kg de peso com atividade física moderada. Vale lembrar que tal quantidade deve ser distribuída ao longo do dia de forma equitativa, o que perfaz 01 copo de 200ml por hora acordado, longe das refeições. Sempre se recomenda que seja evitada a ingestão



de líquidos concomitante às refeições para que não sejam retardados e prejudicados os processos digestivos normais.

Alimentação Regular

É inquestionável que a qualidade dos alimentos a ser ingerida deva ser observada. Uma dieta equilibrada, no que tange à quantidade de gorduras, carboidratos, proteínas, minerais, fibras e vitaminas, é ideal. O que poucas pessoas sabem, entretanto, é que a quantidade de refeições, por dia também é muito importante para o sucesso de um regime dietético. O ideal é que haja 05 a 06 refeições por dia (na dependência da quantidade de horas em vigília de cada um), ou seja, que nos alimentemos a cada 2 horas (no máximo 3), valendo ressaltar que tal conduta NÃO ENGORDA, pelo contrário, emagrece. Como? Tomemos o exemplo de um camelo, que irá alimentar-se para depois enfrentar dias, ou mesmo semanas, sem novamente nutrir-se ou ingerir líquidos. Seu organismo está adaptado para, a cada “refeição”, acumular o máximo possível de nutrientes e energia, sobretudo sob a forma de gordura, já visando suprir-se durante os longos períodos de jejum que enfrentará.

Um pequeno detalhe, porém: Não somos camelos! Se o organismo humano percebe poucas refeições diárias, a cada uma delas tentará acumular o máximo possível de nutrientes e energia, já visando o jejum rotineiro que enfrenta. O estoque de energia é, principalmente, constituído por gordura, desta forma quem aumenta muito o tempo entre suas refei-

ções, a médio e em longo prazo, engorda, ao contrário do que se imagina. As dietas com baixas calorias, que não levam em consideração o número de refeições diárias e o tempo entre elas, forçam o organismo a obter rapidamente energia de outras formas, sobretudo “quebrando” fibras musculares, o que ocasiona a chamada perda de “massa magra”, tal perda de massa muscular causa uma falsa ilusão de perda saudável de peso, mas, logo após a dieta, a pessoa tende a recuperar o peso perdido só que na forma de depósitos gordurosos.

Como alimentar-se de duas em duas horas pode ajudar a emagrecer? É simples. Se o organismo percebe que não tem necessidade de acumular energia em grande quantidade, produz menor quantidade de gordura.

Mas o acúmulo de gordura, com franco potencial de levar à obesidade com o tempo, não é o único problema dos maus hábitos alimentares supracitados. A queda, no nível da glicose sanguínea que ocorre no jejum entre as refeições, pode gerar tontura, falta de concentração, dormências pelo corpo e até desmaios.

Por tudo isto se conclui, facilmente, que é fundamental nunca passar mais de três horas sem ingerir algum tipo de alimento.

Dieta Rica Em Fibras

O corpo humano diariamente lida com grande quantidade de toxinas, sejam elas advindas diretamente do meio ambiente, ar, alimentos e etc..., ou produzidas por ele próprio.



Tais toxinas afetam negativamente quaisquer tecidos que as acumulem, o que freqüentemente é o ponto inicial das doenças. Uma das maiores e melhores formas de excreção de toxinas do corpo se faz através das fezes que, por sua vez, só são adequadamente formadas na presença de dois ingredientes básicos: água e fibras.

Estas fibras, também denominadas “fibras alimentares”, são abundantemente encontradas em alimentos simples, a exemplo das folhas verdes, frutas (sobretudo aquelas com “bagaço”) e cereais (aveia, pão integral, por exemplo); em contato com a água no intestino, aumentam de tamanho, assim conferindo consistência e integridade ao bolo fecal, que, a partir daí, pode ser adequadamente impulsionado para fora do corpo através da movimentação intestinal (peristalse). Sendo assim, fica claro o papel fundamental que uma adequada ingestão de fibras desempenha para o funcionamento ideal dos intestinos.

Se a ingestão diária de fibras é insuficiente, vários problemas podem ocorrer, a exemplo de:

- Constipação: É o chamado “intestino preso”, que pode levar a sangramentos, dores de cabeça e abdominais, enjôo, etc.;
- Flatulência: Comumente referida como “gases”, deve-se, sobretudo à fermentação excessiva de alimentos, no interior dos intestinos, conseqüentemente, sobretudo, a um ritmo intestinal lento, com menor movimentação intestinal que o necessário, também dependente do caráter da alimen-

tação individual;

- Diarréia e infecções intestinais. Há bactérias no intestino que colaboram com seu funcionamento, conhecidas como “saprófitas” ou “comensais”, por exemplo, alguns lactobacilos, normalmente presentes em grande quantidade. O acúmulo de toxinas, no interior do mesmo, favorece a morte destas e a proliferação de outras (ditas “patogênicas”) que causam doenças;

- Carência nutricional, o intestino “intoxicado” não consegue cumprir adequadamente com suas funções e, desta forma, fica prejudicada a absorção de nutrientes, sobretudo vitaminas e minerais, contribuindo para o aparecimento de condições comuns como anemias e osteoporose, sobretudo, em idosos.

Preconiza-se, portanto, a adequada ingestão diária de fibras; mas, como fazê-la? O nutricionista é o profissional mais indicado para adaptar esta ingestão às suas necessidades, devendo sempre ser consultado, mas, em linhas gerais, pode-se recomendar:

- Café-da-manhã: Deve sempre conter uma fruta ou um cereal (Aveia, por exemplo).

- Almoço: Incluir salada de folhas verdes (bem lavadas) em abundância.

- Jantar: Seguir as mesmas orientações acima para café-da-manhã e almoço, de acordo com as características da refeição pretendida.



Exercícios Físicos Regulares

Por último, mas não menos importante, está a prática regular de exercícios físicos. No passado, pensava-se que estes deveriam necessariamente “fazer suar”, ou seja, serem intensos. Hoje em dia, sabe-se que uma mera caminhada de 40 minutos, três vezes por semana, já cumpre basicamente seu papel. Assim, a melhora na saúde física e mental, advinda da prática esportiva, não é privilégio de atletas profissionais; vale lembrar que existem basicamente dois tipos de atividade física: a aeróbica e a anaeróbica. O primeiro tipo abrange atividades que promovam a respiração adequada e dela dependam (a exemplo de corrida, ciclismo, caminhadas, natação), desta forma permitindo aquisição e manutenção de condicionamento físico; já os exercícios anaeróbicos visam principalmente ganho de massa muscular, como na musculação. Sendo assim, quando indicado exercício físico no contexto deste artigo, estamos falando do aeróbico. Mas que benefícios podem advir deste? Vejamos:

- Melhor funcionamento e resistência cardiovascular; um coração mais forte precisa trabalhar menos intensamente para cumprir sua função habitual, o que naturalmente previne patologias como infartos e acidentes vasculares cerebrais (“derrames”);
- Maior força, tamanho e flexibilidade dos músculos, ao mesmo tempo em que se queima gordura; músculos não utilizados tornam-se gradativamente menores e inelásticos;
- O exercício físico aeróbico promove a circulação san-

güínea, ao “bombear” mais sangue, através das veias e artérias, aumentando seu calibre e força, o que previne patologias como trombozes, varizes e acúmulo de substâncias na parede destes vasos.

- Aumento do colesterol “bom”, o HDL, que ajuda a reduzir o colesterol total, desobstruir vasos e prevenir novos “entupimentos”;
- Redução da pressão arterial
- Melhor função respiratória, o que melhora a disposição para as atividades diárias bem como demais atividades físicas corriqueiras como subir escadas e caminhar.
- Ajuda a aliviar o stress, o que melhora a produtividade diária. (Extraído do site da Escola de Medicina da Universidade de Michigan – www.med.umich.edu/1libr/primry/fit02.htm)

É claro que o exercício físico que irá propiciar todos os benefícios supracitados pressupõe um caráter, duração, intensidade e demais características que variam em adequação de pessoa para pessoa. Desta forma, o melhor profissional para sugerir-lo e acompanhá-lo é sem dúvida o professor de educação física. Também é muito importante passar por avaliação médica, antes de iniciar qualquer programa sério de prática esportiva, no intuito de se evitar surpresas desagradáveis associadas ao desrespeito a limitações individuais de saúde. Em linhas gerais, entretanto, uma caminhada, três vezes por semana por cerca de 40 minutos, precedida e seguida por alongamento adequado, já se constitui em um bom começo.



Em síntese, o seguimento destas orientações simples, no dia-a-dia, tem provado ser mais eficaz que diversos tratamentos, medicamentosos ou não, ajudando a prevenir agravos à saúde na mesma medida em que promovem bem-estar. São medidas simples, de fácil aplicação e realmente efetivas que pressupõem apenas uma pequena dose de esforço e disciplina e que, ainda assim, oferecem a interessante vantagem adicional de serem baratas

Os dois artigos foram e são bastante divulgados (até hoje)...

Entretanto, desde sua confecção e após muitas pesquisas realizadas posteriormente, achei que vários aspectos importantes acerca destes quatro Hábitos Saudáveis de Vida deixaram de ser apresentados.

Em consultório, praticamente todos os pacientes que me procuram são orientados a adotar e manter os 4 Hábitos Saudáveis de Vida, “Mandamentos” de Saúde. Para se ter uma idéia, estimo que mais de 70% dos pacientes que já consultei falhavam em cumprir uma ou mais destas orientações e, por este motivo, estavam doentes ou não melhoravam das suas patologias como deveriam, com os tratamentos convencionais. De fato, creio que cerca de 30% não praticavam qualquer um dos 4 Hábitos em sua vida diária. E para estes, em inúmeras vezes pude acompanhar grande melhora das suas queixas pela simples adoção dos mesmos.

Observei, pois, que em cada consulta, mesmo que de pronto-socorro, habitualmente gastava pelo menos dois minutos orientando os pacientes a beberem água de 1 em 1 h, comer de 3 em 3 h, in-

gerir mais fibras e praticar exercícios físicos regulares, rapidamente explicando a importância disto e sugerindo estratégias de execução destas orientações e incorporação ao seu cotidiano.

Percebi então que, se meus pacientes tivessem noção destes 4 Hábitos, colocando-os em prática todos os dias, muitos não teriam precisado consultar-se naquele momento. Pensei o quanto seria bom se todos pudessem saber deles antes mesmo de terem que procurar auxílio médico...

Os próximos capítulos tratam disto.



Primeiro Mandamento:

Água



Ou seja:

Tomar 1 copo de água (200 ml) de 1 em 1 hora
(Exceto quando coincidir com refeição).

Por que?

Desde que escrevi o artigo sobre a importância de ingerir água adequadamente foram mais de 3 anos de consultas em Clínica Geral. E após milhares de pacientes atendidos, pude observar que a maioria procura pronto-atendimento em virtude de*:

- Ansiedade
- Cansaço
- Cálculos renais
- Constipação
- Depressão
- Diabetes
- Diarréia
- Dor de cabeça (Principalmente as “enxaquecas”)
- Dor de garganta
- Dor no estômago
- Falta de ar
- Infecções urinárias
- Pressão alta
- Reações de pele em geral (As chamadas “alergias”)
- Rinite
- Sensação de desmaio
- Sinusite
- Tontura

* Dispostas em ordem alfabética e NÃO de acordo com sua importância ou prevalência!

Mas o que podem ter estes sintomas/doenças em comum? É simples: Se não causados por uma baixa ingestão diária de água, de certo podem inúmeras vezes ser bastante agravados pela desidratação. Isto porque:

- Conforme já dito no artigo anterior, o sangue é composto por aproximadamente 92% de água. E a parede dos vasos sanguíneos é principalmente composta por músculos, que são constituídos em média por 60 a 70% de água, também precisando dela para poderem funcionar adequadamente (A contração de qualquer músculo depende de adequada quantidade de água para ocorrer!). Por tudo isto, fica fácil entender que sem água **NÃO** há circulação sanguínea adequada, o que leva a distúrbios da pressão sanguínea e até à falta de sangue disponível para os órgãos do corpo. Como o cérebro é um dos órgãos que mais recebe sangue, tontura, desmaios, cansaço e desânimo, associados aos distúrbios do humor, (como ansiedade e depressão) são sempre causados ou piorados por uma circulação deficiente que habitualmente prejudica muito as funções cerebrais. As dores de cabeça, tão comuns a maior parte da humanidade, são predominantemente causadas por circulação cerebral deficiente, mas, também, por problemas visuais, sendo a enxaqueca uma das principais cefaléias que melhora com a ingestão adequada de água. Até os sintomas do diabetes melhoram se há água o suficiente em circulação para “diluir” o excesso de glicose e eliminá-lo pela urina.

- Os intestinos somente funcionam quando há água e fibras em quantidade suficiente para formar bolo fecal adequado. Sendo assim, **NÃO** há como curar quadros de constipação ou diarreia



sem **ambas**.

- A desidratação provoca o ressecamento da boca e garganta (A saliva é composta basicamente por água), bem como das vias aéreas, tornando-as mais facilmente inflamadas e até infeccionadas, causando ou piorando quadros de sinusites, rinites, dor de garganta e falta de ar.

- Por mecanismo similar, a desidratação resseca a pele, tornando-a mais vulnerável a reações inflamatórias e infecções por fragilizar sua barreira natural contra microorganismos nocivos.

- O estômago é um grande “saco” muscular, contendo ácido bastante forte, auxiliar dos processos digestivos. Quando deixamos de fazer as refeições de 3 em 3 horas e/ou de tomar água de hora em hora, este ácido fica ainda mais forte e aumenta em quantidade o que pode a curto prazo levar a azia e queimação e, a médio e longo prazo, a gastrites e úlceras.

- Os cálculos renais (Pedras nos rins) e infecções urinárias são MUITO mais raros em quem ingere líquidos abundantemente por um motivo muito simples: A água dilui e “lava” o excesso de cristais (Causadores das “pedras”, quando se juntam) e de bactérias e vírus (Principais responsáveis pelas infecções).

Fica claro, portanto, que quem não quer freqüentar tanto os hospitais por aí deve, antes de mais nada, tomar água direito...

Matematicamente: Se o corpo é 60 a 70% de água (Só para ilustrar, uma pessoa de 70kg tem 40 a 50 kg de água em si) e perde diariamente 2,5 litros de água (Cerca de 800 ml pela expiração e urina, 1,2 litro pela transpiração e 0,6 litro pelas evacuações fecais), por dia perdemos cerca de 3% do nosso peso total. Significa

dizer que, sem reposição, muito menos de 20 dias poderia levar alguém à morte. A realidade, porém, é outra: A ingestão regular de água é tão importante que, quando a perda de água atinge cerca de um litro o cérebro começa a acusar sede, porque já está enfrentando desidratação leve. Quando o prejuízo chega a 2 litros, além de muita sede, há sensação de cansaço e mal-estar geral, frequentemente associados a dor de cabeça e tontura. Mais do que isso, já leva a risco real para a integridade do corpo, uma vez que os rins já começam a sofrer por falta de sangue.

Por quê? Porque os rins têm a função de filtrar o sangue e controlar a pressão sanguínea, assim eliminando excesso de água, sais e substâncias “nitrogenadas” (Originadas sobretudo do metabolismo das proteínas), através da produção da urina. A urina é basicamente composta por água que é “retirada” do sangue pelos rins, ou seja, todo sangue que passar pelos rins irá perder água. Sendo assim, se o corpo está enfrentando escassez de água, o que faz? Entre tantos outros mecanismos, “desvia” o máximo de sangue que pode dos rins! Com isto falta sangue para os rins o que os faz sofrer pela falta de água e nutrientes, bem como oxigênio, todos provenientes do sangue. Desnecessário dizer a consequência disto, não? Os rins passam a apresentar diversos distúrbios, podendo levar a sérias consequências que, a longo prazo, podem até ocasionar insuficiência renal que, não raras vezes, obriga o paciente a submeter-se a procedimentos de diálise, por vezes diários, para sobreviver.

De fato, sobrevive-se semanas em jejum, mas, muito raramente, mais que poucos dias sem água. Pense nisso.



Adicionalmente, além de tudo o que já foi dito anteriormente:

- A água regula a temperatura do nosso corpo, sendo a principal forma de eliminação de calor do mesmo. É por isto que suamos quando praticamos exercícios físicos: O exercício aumenta a temperatura corporal que, para não atingir níveis perigosos, elimina este excesso de temperatura, aquecendo a água que será eliminada, sobretudo, via transpiração, expiração (Umidade do ar expirado) e urina.

- Conforme já dito, o sangue é composto por mais de 90% de água e sua função ao circular pelo corpo é levar oxigênio e nutrientes para os tecidos bem como retirar deles toxinas e gás carbônico. As toxinas são levadas para fígado, rins e intestinos para serem eliminadas e o gás carbônico para os pulmões, onde é novamente trocado por oxigênio. Sendo assim, se você ingere pouco líquido, naturalmente, terá uma circulação sangüínea de pior qualidade e, com isto, sofrerá, todo o seu corpo, privações desnecessárias e evitáveis, podendo desenvolver ou piorar varizes, “inchaços”, “dormências” (sobretudo de membros superiores e inferiores) e até condições de saúde mais sérias, a exemplo de insuficiência cardíaca ou mesmo acidentes vasculares.

- Na falta de água fica prejudicado o sistema natural de limpeza e desintoxicação do organismo, que normalmente utiliza fezes e urina (produzidos, respectivamente, pelos intestinos e rins) como principal via de eliminação. Com o mau funcionamento destes, são sobrecarregados os outros 3 componentes deste sistema: Pele, pulmões e circulação linfática. Quando a pele é sobrecarregada de toxinas, perde a vitalidade, piora seu aspecto e são gerados

acnes e cravos em grande quantidade, com facilidade maior para sangramentos, infecções e reações “alérgicas” (Cabelos e unhas, classificados como “anexos da pele” também sofrem muito com isto). Já a sobrecarga dos pulmões facilita a ocorrência de infecções respiratórias. A circulação linfática, já naturalmente lenta, quando sobrecarregada de toxinas fica ainda mais lenta, perdendo com mais facilidade a água e toxinas que contém para os tecidos ao seu redor, assim facilitando a ocorrência dos edemas (“inchaços”) por todo o corpo mas, sobretudo, nas pernas.

Por tudo isto, fica fácil inferir que, quanto menos água no organismo, maior o acúmulo de toxinas e, por conseguinte, menos saúde e menos qualidade de vida tem o indivíduo. Principal consequência indesejável, pois: Envelhecimento precoce do corpo, como um todo.

- Basicamente, cada pessoa precisa de 30 a 40 ml de água por quilo de peso corporal por dia. Entretanto, esta necessidade aumenta ainda mais, por exemplo, se o dia está quente, se você pratica exercícios físicos, com o stress, etc porque estes aumentam a perda de água diária pelo organismo. O stress, por exemplo, exige mais do organismo, aumentando batimentos cardíacos, pressão sanguínea, atividade muscular, etc o que aumenta não só o consumo de energia, mas, também, de água. E por falar em exercício físico, este só é benéfico e produtivo, se for precedido, seguido e acompanhado pela ingestão de água, pois lembre-se: A contração de qualquer músculo (na verdade, o funcionamento de toda e qualquer estrutura do corpo) depende de água para acontecer adequadamente, direta ou indiretamente.



- Imagine o motor de um carro funcionar sem óleo lubrificante... Impossível, não? O mesmo ocorre para todos os órgãos do nosso corpo, sobretudo as articulações: A água é o principal lubrificante do organismo. Por isso são tão comuns as dores articulares (sobretudo joelhos e coluna, articulações que suportam muito peso e tensão) em indivíduos que tomam pouca água por dia...

- Aliada das dietas, a água não possui qualquer caloria e diminui a sensação de fome uma vez que, parte desta, advém da sensação de “vazio” no estômago. Em outras palavras, se você toma água regularmente, sente menos fome (e menos vezes) durante o dia. E um alerta: Os alimentos também contêm água. Sendo assim, quando se faz dieta, deve-se tomar ainda mais líquido para compensar esta relativa “carência” de líquido que nos impomos.

- Evite café, chás e bebidas alcoólicas, pois têm efeito diurético, ou seja, aumentam a perda de água pelos rins. Se optar por “abusar” destes, sobretudo das bebidas alcoólicas siga um conselho simples: Para cada copo destes, tome logo após um de água, na mesma proporção. Esta simples medida não evitará a desidratação; mas decerto irá minimizá-la. Vale lembrar, por exemplo, que 50% da sensação desagradável da “ressaca” (“Dia seguinte” ao abuso alcoólico) é fruto da desidratação e NÃO da intoxicação alcoólica em si.

- Observe sua pele, seus cabelos, pêlos e unhas - Já vimos que com pouca água a circulação sanguínea fica prejudicada. Nestas condições, o corpo interpreta isto como necessidade de desviar sangue da pele e anexos (pêlos, unhas e cabelos) para órgãos mais importantes, a exemplo do cérebro e coração. Por este motivo,

em estados de desidratação prolongada, por mais leve que seja, ficam a pele e anexos frágeis, descolorados e desvitalizados.

- E ressaltando: **NÃO** há fórmulas mágicas de qualquer espécie quando o assunto é Saúde: Nem para curar doenças, nem para emagrecer, nem para parar o envelhecimento (ao contrário do que muitos pensam e defendem por aí). Há boas medicações e suplementos que ajudam muito quem adota Hábitos Saudáveis de Vida. Mas como até a distribuição destes pelo corpo depende da circulação sanguínea (que, como vimos, é quase que totalmente composta por água), quanto menos água ingerirmos menos efeitos destes podemos esperar.

Mas afinal: Há algum malefício em tomar água em abundância? Sim, há. A água, ao deixar nosso organismo (Seja como urina, fezes, transpiração ou expiração), leva consigo minerais, sobretudo sódio e potássio, essenciais para nossa sobrevivência diária. Mas não se preocupe: Uma dieta balanceada e mesmo a ingestão de suplementos vitamínicos e minerais (desde que adequadamente orientada pelo seu médico/nutricionista) pode facilmente compensar este, geralmente, imperceptível efeito indesejável.

Estratégia

Comece por criar lembretes para você mesmo de tomar água de 1 em 1 hora; estes podem, por exemplo, ser alarmes de celular, despertadores em relógios (de pulso ou do seu trabalho) e computadores (já existem programas gratuitos especificamente desenvolvidos para isso), bilhetes em locais “estratégicos”, pedir



para manterem seu copo cheio de água no trabalho, etc. O importante é lembrar-se, pois, após algum tempo, seu organismo passa a pedir água (desencadear o reflexo da sede) mais precocemente, passando a ser ele próprio seu melhor lembrete de ingeri-la adequadamente.

Conclusão

Como construir uma parede sólida sem tijolos? Difícil, não? Isto porque a maior parte da estrutura da parede é composta por tijolos. Da mesma forma, como ter um corpo forte e resistente às doenças sem água se a maior parte do nosso corpo é água?

Não há sensacionalismo algum em dizer que é impossível conceber um organismo saudável sem adequada ingestão diária de água. Afinal, tendo-se em vista o disposto acima, fica óbvio que sem ela não há como atingir os principais objetivos de todos nós, na atualidade, desde a Estética à Qualidade de Vida, passando pela obtenção e manutenção da Saúde e supressão da intoxicação e envelhecimento precoce

Segundo Mandamento:

Fibras



Ou seja:

Comer adequada quantidade de fibras em pelo menos 2 das 5-6 refeições do dia.

Dica:

Seu nutricionista é o melhor profissional para indicar-lhe as melhores fibras para a sua dieta

Por que?

Como já dito anteriormente, nosso corpo precisa diariamente estar eliminando grande quantidade de toxinas, sejam estas advindas do seu metabolismo normal, ou seja, produzidas pelo próprio corpo durante sua atividade diária habitual, sendo proporcionais em quantidade a ela, ou aquelas adquiridas indevidamente a partir do meio ambiente advindas, sobretudo, do ar respirado, alimentos, fumo, álcool, medicações, etc.; se acumulá-las, decerto desenvolverá algum distúrbio.

Já vimos que esta eliminação dá-se, primordialmente, através dos rins e fezes, motivo pelo qual a água é tão importante para o processo. Entretanto, só a água não é suficiente para garantir um bom funcionamento intestinal (vale lembrar que um bom funcionamento intestinal pressupõe defecar 1 a 2 vezes por dia, sem precisar fazer esforço para isto). Sem fibras, não há formação adequada de fezes.

Mas o que são as fibras? São alimentos não digeríveis pelo organismo humano que conferem consistência às fezes, podendo ser de

dois tipos:

- **Solúveis:** Absorvem água, aumentando de volume e assim colaboram com a formação das fezes, conferindo-lhes consistência macia, não danosa às paredes do intestino. São encontradas na aveia, leguminosas frescas e secas (como feijão, grão-de-bico, fava, lentilha e soja), frutas frescas (sobretudo no bagaço da laranja, limão, mamão, pêra, uva, figo, maçã, manga, ameixa fresca, mexerica, abacaxi, banana-prata, etc.) e frutas secas.

- **Insolúveis:** Como a parede intestinal é incapaz de absorvê-las, aumentam o bolo fecal e evitam a reabsorção da água pelo intestino, assim auxiliando no peristaltismo (Conjunto de movimentos intestinais coordenados, visando a eliminação das fezes); em outras palavras, o intestino somente “funciona” quando tem o que “empurrar”, movimentar e quem dá consistência para as fezes são basicamente as fibras, sobretudo insolúveis. Encontramo-nas, por exemplo, nas cascas de frutas e cereais integrais, farelo e gérmen de trigo, folhas verdes (alface, acelga, agrião, aipo, escarola, espinafre, brócolis), tubérculos e raízes (nabo, repolho, rabanete, cenoura, mostarda), pimentão, etc.

Atualmente as sementes e frutos oleaginosos vêm sendo cada vez mais procurados não só por conterem fibras, mas, também, por promoverem melhor trânsito intestinal, ao lubrificarem as paredes do intestino, assim facilitando a movimentação e eliminação das fezes e serem de preparo mais fácil, além de geralmente muito saborosos. São exemplos: nozes, avelã, amêndoas, castanhas, amendoim, pistache, sementes de gergelim e linhaça.

Mais um benefício das fibras está relacionado à sua capacidade



de reter gorduras e açúcares (sobretudo gorduras); em contato com a água, ganham volume e “aprisionam” gordura, assim reduzindo o número de calorias que poderiam ser incorporados pelo corpo naquela refeição. Adicionalmente isto propicia redução nos níveis de colesterol e triglicerídeos.

Por tudo isto são as fibras os melhores aliados das dietas porque:

- Em contato com a água, aumentam de volume, gerando sensação de saciedade precoce e assim reduzindo o apetite;
- Absorvem gorduras e carboidratos (sobretudo complexos);
- Melhoram muito o funcionamento intestinal;
- São geralmente pouco calóricas.

Devemos lembrar, entretanto, que as fibras puxam para si grande quantidade de água, motivo pelo qual o consumo de água deve ser aumentado quanto mais fibras um indivíduo consumir.

E por falar em consumo, qual é a quantidade de fibras que deve ser consumida diariamente? O mínimo preconizado é de 30g de fibras (entre solúveis e insolúveis) por dia, idealmente divididas entre as refeições (pelo menos 2).

Para quem não gosta muito de frutas, folhas verdes ou cereais e já está convencido da necessidade de ingerir fibras, um alento: Vários alimentos saborosos contêm adequado teor de fibras, a exemplo do palmito e cogumelos. Seu nutricionista saberá orientá-los adequadamente!

E já que estamos falando de fibras e intestino, um conselho: Procure ao máximo evitar o uso de medicamentos laxantes (exceto se seu uso for devidamente orientado e acompanhado pelo seu médi-

co)! Isto porque as substâncias disponíveis comercialmente, mesmo que algumas sejam derivados ou extraídos de plantas, em geral, promovem o funcionamento intestinal, através de ação irritativa sobre a parede do órgão, o que, a médio e longo prazo, pode levar a complicações sérias. Some-se a isso que os usuários dos chamados “laxantes químicos” costumam precisar de doses cada vez maiores da medicação, para obter o efeito desejado o que, além de gerar mais custo, comumente gera, ainda mais, irritação no intestino, podendo levar a quadros importantes de constipação ou diarreia no futuro, freqüentemente de difícil tratamento. Prefira, por exemplo, o uso regular do mamão, tamarindo e ameixa que têm efeito laxativo natural, NÃO prejudicial ao intestino.

Um último esclarecimento sobre o assunto: Pode ser que você experimente produção exacerbada de gases (flatulência) nos primeiros dias (ou semanas) de consumo adequado diário de fibras. Em geral, não se preocupe: Quando a flora intestinal normal, benéfica, está se recompondo pode aumentar a fermentação das fibras e, assim, gerar gases, mas isto é transitório e irá cessar tão logo a população bacteriana do seu intestino se estabilize. Uma boa saída pode ser optar por um aumento progressivo no consumo de fibras, até que seja atingida a ingestão ideal.

Estratégia

O melhor é obter aconselhamento de um Nutricionista, pois, de posse de uma orientação escrita, é decerto, mais fácil segui-la! Seu médico pode também dar algumas dicas.



Caso não seja isto possível, comece por selecionar as fibras que você mais gosta e aquelas cujo consumo seria mais fácil. Depois, programe suas refeições de forma a inseri-las gradativamente.

Ao longo deste anos de trabalho, tenho notado que:

- O consumo de aveia e linhaça, batidos em sucos de frutas naturais é mais prático e rápido, sendo habitualmente preferidos pelos pacientes;
- Criar o hábito de comer a salada de folhas verdes (e/ou palmito e cogumelos), sempre antes da refeição principal, é outra boa forma de não esquecer as fibras e de “engordar menos” com a refeição que vier depois;
- Substituir o pão normal pelo integral (hoje em dia há inúmeras variedades, bastante saborosas, do mesmo)
- Se nada disso funcionar para você, há bons suplementos de fibras à venda, devendo, é claro, ser orientados por médico ou nutricionista.

Conclusão

Seu intestino NÃO tem como funcionar normalmente se você não consome fibras de maneira regular, todos os dias, em quantidade apropriada. E você se intoxica e ganha peso desnecessariamente agindo desta forma!

Terceiro Mandamento:
Alimentação Regular



Ou seja:

Comer de 3 em 3 horas. NUNCA passar mais de 3 horas sem ingerir um alimento, líquido ou sólido, o que caracterizaria “jejum”.

Dica:

Seu nutricionista é o profissional mais indicado para adaptar sua dieta às suas necessidades, dentro dos seus gostos e possibilidades.

Por que?

É simples: Se você passa muito tempo sem comer seu organismo programa-se para, nas próximas refeições:

- “Tirar o atraso” – Aumentando sua fome e a quantidade de calorias absorvidas e armazenadas;
- Preparar-se para novos períodos de jejum, visando evitar carências nutricionais (Sobretudo de energia) no futuro.

Inicialmente, a relação é direta: Quanto mais tempo você ficou sem comer, maior será sua sensação de cansaço bem como sua fome para a próxima refeição. E você não só come em maior quantidade quanto seu corpo esforça-se por absorver e armazenar os nutrientes que ele “acha” que você deixou de ingerir por ocasião da(s) refeição (ões) que deixou de fazer. E como a prioridade máxima do organismo humano é gerar energia, o acúmulo principal é o de substâncias que possam gerá-la. Acontece porém que a gordura oferece a melhor relação custo-benefício neste quesito, podendo armazenar grande quantidade de energia no menor espaço possível. Por este motivo é a forma preferida

do organismo para fazê-lo.

Com o passar do tempo e a repetição deste comportamento (“Pular” refeições ou fazer poucas refeições por dia) o cérebro entende que o indivíduo esteja passando “fome”, regularmente e prepara-se para evitá-la ou pelo menos minimizá-la. Destarte, desencadeia várias reações de adaptação, a exemplo de:

- Aumento na produção de gordura, gerando ganho de peso sob a forma de “massa gorda”;
- Redução no consumo “permitido” de nutrientes e glicose por tecidos como músculos (Exceto coração), pele e ossos, ocasionando perda de vitalidade destes; por conseguinte, há menor formação de músculos e ossos ao mesmo tempo que a função destes fica prejudicada, gerando dores, câimbras, cansaço fácil, entre inúmeros outros efeitos indesejáveis.

Vale lembrar também que, em situações de carência de nutrientes e energia, todos os órgãos do corpo conseguem funcionar adaptando-se a utilizarem como combustível nossos depósitos de gordura, EXCETO o coração e o cérebro. Significa dizer que a alimentação inadequada afeta diretamente dois dos órgãos mais nobres do corpo, facilitando, por exemplo, a ocorrência de cansaço, mal-estar, tontura, dores de cabeça e até perdas (desmaios) e alterações de consciência (desorientações).

Estratégia

A ajuda de um Nutricionista aqui é sempre bem vinda! Mas como alimentar-se de 3 em 3 horas se a rotina diária não nos permite “gas-



tar” tempo para comer calma e adequadamente? E o que comer de 3 em 3 horas, sobretudo nas refeições intermediárias? Bem... Este tipo de informação, como já dito, seu Nutricionista pode fornecer com maestria. Posso, contudo, dar os seguintes conselhos:

- Seja qual for o alimento, procure mastigá-lo bastante antes de engolir. Isto facilita a digestão e por conseguinte a absorção de nutrientes pelos intestinos (São 2: Delgado e Grosso);

- Faça com que cada refeição intermediária tenha entre 150 e 250 calorias (Levando-se em consideração uma dieta de 2.500 cal/dia para uma pessoa de atividade física moderada, com seus cerca de 70 kg de peso): Menos que isso, sequer conta como refeição para o organismo; mais, é excesso desnecessário.

- Se o problema é tempo, prefira líquidos: Sucos naturais, iogurtes e vitaminas são excelentes opções e muito rápidos e fáceis de serem ingeridos e digeridos pelo corpo.

- Caso seja impossível evitar salgados ou doces como refeições intermediárias, prefira os salgados assados aos fritos e consuma-os sozinhos (Sem refrigerantes ou outros líquidos acompanhando-os, lembrando que líquidos durante a digestão lentificam-na). Em relação aos doces, se optar por consumi-los, evite sempre associá-los a salgados ou outros líquidos, lembrando que usualmente pequena quantidade dos mesmos já fornece grande quantidade de energia, ainda que por um curto período de tempo (Em geral, quanto mais doce um alimento, mais energia e calorias fornece).

- Mesmo que uma refeição fique por demais próxima da outra, NÃO pule-a (Um exemplo muito comum em nosso país é o café-da-manhã às 8 horas e o almoço em torno do meio-dia... Tendemos a es-

quecer o lanche necessário no meio da manhã)! Os minutos que nosso corpo aguarda até nos alimentarmos fazem-no interpretar a espera como uma agressão, desencadeando os mecanismos de adaptação já discutidos acima. Sendo assim, em situações como esta, coma algo mais leve só mesmo para “esperar” pela refeição vindoura, mas evite submeter seu organismo a stress desnecessário respeitando sua necessidade de alimentar-se, no máximo, de 3 em 3 horas.

- Alarmes e lembretes (Conforme já exemplificados para a água anteriormente) podem também ajudá-lo no início.

Conclusão

É muito mais simples do que se imagina alimentar-se de 3 em 3 horas, de forma adequada: Basta planejamento! E este é um hábito importante que, se não adquirido e praticado, faz o organismo funcionar sob stress, o que aumenta a sua chance de apresentar sintomas e desenvolver doenças.



Quarto Mandamento:
Exercício Físico Regular



Ou seja:

Fazer exercícios físicos pelo menos 3 vezes por semana, nem que seja uma mera caminhada por 40 minutos, em dias alternados.

Dica:

Seu médico, seu personal trainer (professor de educação física, instrutor de academia ou mesmo orientador físico) e/ou fisioterapeuta podem orientá-lo de forma a obter o melhor do exercício físico, dentro da sua capacidade e disponibilidade de tempo.

Por que?

Os avanços tecnológicos, advindos da evolução natural da humanidade tornaram a vida mais prática, efetiva e rápida, não? Os procedimentos médicos, os transportes, a informação (E o acesso a ela) e a comunicação melhoraram muito e com isto vivemos mais e adoecemos menos! Entretanto, aumenta o stress, em boa parte pela cobrança que todos nós temos, diariamente, de melhores resultados; Alimentamo-nos mal, pois freqüentemente falta-nos tempo para tal e conhecimento do que seria adequado ingerir; Caminhamos menos pois temos o telefone e o computador para a comunicação à distância; Até para boa parte das atividades domésticas sequer precisamos nos levantar para executá-las (Mudar o canal de uma televisão, lavar louças e roupas, molhar um jardim)!

Todo este exercício físico que não mais realizamos, com a regularidade ou a intensidade necessários, tem feito falta ao organismo

humano: Nunca foi tão alta a incidência na história da humanidade de doenças do coração, do cérebro e da circulação; E das incapacidades e mortes delas advindas.

De fato, estudos recentes provam que o stress diário associado ao sedentarismo aumentam em mais de 10 vezes (!) o risco de desenvolvimento de doenças como pressão alta, diabetes, problemas cardíacos, “derrames” e osteoporose. Ainda mais: A prática regular de exercícios físicos reduz em cerca de 40% a chance de infartos. É decerto um número bastante expressivo!

Como postula a UNESCO: “Atividade física é um direito de todos e necessidade básica”. Estudos comprovam que quem negligencia este preceito certamente sofrerá no futuro de alguma doença circulatória, cerebral ou cardíaca, quando não de várias destas juntas, freqüentemente envolvendo ou associando-se ao acometimento de múltiplos outros órgãos.

Em outras palavras: O organismo humano depende do exercício físico regular para sobreviver e envelhecer com saúde e adequada qualidade de vida.

Mas o que é exercício físico? Por definição, é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos “esqueléticos”, ou seja, qualquer movimentação dos músculos do corpo que possamos controlar. Inclua-se nisto, portanto, andar, correr, dançar e malhar mas também subir (E descer) escadas, passear com seu animal de estimação, brincar com as crianças, lavar o carro, manter relação sexual, etc.

Todavia, não é a atividade física ocasional a que beneficia o corpo. Esta é encarada como fator de stress pelo mesmo, uma vez que ele não está acostumado a ela. É a regularidade no hábito de exercitar-



se que confere ao corpo melhores condições de ação. Isto deve-se à capacidade de adaptação do nosso organismo.

Quando iniciamos uma atividade física, conforme já dito, nosso corpo a interpreta como uma agressão. Ao realizá-la regularmente, ele percebe que deve acostumar-se a ela pois será “agressão” frequente. Para evitar danos pois, procura adaptar-se a ela tornando-se mais capaz de realizá-la sem sofrer com isto. E ao adaptar-se fica mais capaz não só de desempenhá-la mas também de melhor executar suas tarefas habituais.

Tomemos o exemplo de caminhar. Quando iniciamos caminhadas 3x/semana, partindo do sedentarismo, podem advir cansaço fácil no início do exercício, falta de fôlego, exaustão após e até dores nas pernas. Se persistimos no hábito, em situação normal, todos os sintomas relatados vão diminuindo até sumirem. E conseguimos gradativamente percorrer trajetórias mais extensas, em menos tempo e com menos incômodos associados. Ao mesmo tempo, as distâncias que temos que percorrer durante o dia, no trabalho ou demais atividades cotidianas, vão sendo percorridas com menos esforço, mais disposição e até mais velocidade, se necessário. Aumenta pois o rendimento das nossas atividades diárias não diretamente relacionadas ao exercício físico. Este é um exemplo de benefício secundário do exercício físico; Você não objetivava sentir-se melhor no dia-a-dia mas como seu organismo está acostumando-se a esforços cada vez maiores, vai “achando” cada vez mais fáceis as suas tarefas cotidianas.

Boa parte destes efeitos advêm da capacidade do exercício físico de aumentar a movimentação do sangue pelo corpo, ou seja, melhorar a circulação sanguínea o que já garante melhor chegada de sangue

aos órgãos e tecidos, permitindo-lhes maior recebimento de oxigênio e nutrientes bem como eliminação de toxinas e gás carbônico. Com isto, executam melhor suas funções contribuindo para um melhor desempenho geral de todo o organismo.

Entretanto, a atividade física regular estimula outras adaptações no corpo humano, ocasionando efeitos benéficos como:

- Sensação de bem-estar, melhor auto-estima (Com conseqüente atenuação de distúrbios como ansiedade e depressão), memória e controle do apetite, em virtude da liberação de substâncias que melhoram o funcionamento cerebral;

- Melhor funcionamento e chegada dos componentes do sistema imunológico (“Defesas” do organismo) nos locais onde são necessários, assim reduzindo a quantidade e gravidade das infecções;

- Aumento da quantidade de oxigênio oferecida a todos os tecidos do corpo, ao melhorar a circulação, a eficácia da respiração e o número de vasos sangüíneos envolvidos;

- Diminui o trabalho cardíaco (Principalmente sob esforço) melhorando a circulação sangüínea para o próprio coração (Que torna-se mais eficaz) e assim reduzindo as chances de doenças do mesmo (E assim melhorando a sobrevivência e qualidade de vida de quem já apresentou doenças cardíacas);

- Menos problemas com o nível de glicose na corrente sangüínea. Isto porque a sensibilidade do corpo aos hormônios que atuam no controle desta, entre eles a insulina, aumenta, tornando sua ação mais rápida e eficaz;

- Redução nos “inchaços” (Edemas) e varizes das pernas, bem como trombozes (Entupimentos das veias), por conta do incentivo às



contrações musculares das panturrilhas, que impulsionam o sangue para cima, na direção do coração; De fato, as panturrilhas são “corações acessórios” que evitam o acúmulo de sangue nas pernas e assim melhoram muito a circulação, precisando tão somente de estímulo para funcionarem (Vale lembrar que o fato do ser humano andar “a pé” facilita em muito estes distúrbios porque, pela força da gravidade, o sangue tende a acumular-se nos membros inferiores – Outros animais de postura similar NÃO apresentam estes problemas sobretudo porque têm atividade física habitual muito maior que a nossa);

- Queda nos níveis de gorduras sanguíneas (Exceto o bom colesterol, HDL, que aumenta) o que associado à maior movimentação do sangue e maior saúde das paredes (Musculares) dos vasos sanguíneos reduz em muito a chance de obstruções destes (Ateroscleroses e trombos que frequentemente levam a infartos e derrames, ao obstruírem vasos à distância de onde foram originados);

- Aumento da quantidade de hemácias (Ou eritrócitos, os glóbulos vermelhos do sangue) circulantes, assim melhorando a distribuição de oxigênio e nutrientes para todo o corpo;

- Redução no risco de desenvolvimento de osteoporose, patologia na qual os ossos ficam fracos por perderem seus componentes estruturais. Como “na natureza nada se cria, nada se perde: Tudo se transforma”, os ossos tendem a ficar mais fracos com o processo normal de envelhecimento. Entretanto, os músculos geralmente movimentam nossa estrutura óssea! Sendo assim, o exercício físico regular, mostra para o corpo que os ossos são necessários, o que aumenta a produção de tecido ósseo;

- Melhora do funcionamento gastrointestinal, ao estimular os mo-

vimentos que impulsionam o bolo alimentar ao longo do aparelho digestivo;

- Desempenho sexual melhorado; Desnecessário dizer que o ato sexual habitualmente requer (E promove) condicionamento físico, não? Adicionalmente, importante componente da ereção masculina depende de adequada circulação sanguínea, que já sabemos ser melhor com a prática regular de exercícios físicos;

- E por tudo isto: Redução do stress porque a atividade física regular faz o organismo funcionar melhor, com menos esforço e mais eficiência na sua totalidade, em todos os níveis.

Apesar de tudo isto, ainda é a perda de peso o principal fator que motiva as pessoas a praticarem exercícios físicos regularmente. O que muitos não sabem é que a obtenção e manutenção do peso “ideal” são benefícios secundários do exercício físico. Isto porque, em linhas gerais, só ganha peso exageradamente (Ou perde) quem não mantém hábitos saudáveis de vida regulares (Salvo exceções relacionadas a doenças ou características genéticas individuais e mesmo neste casos há melhora). Ainda assim, no que tange a esta questão, o exercício físico age principalmente ao provocar aumento de massa muscular e consumo dos depósitos de gordura, com o intuito de gerar energia. A perda de gordura, por si só, faz reduzir o peso corporal. Já o ganho de massa muscular inicialmente faz este peso aumentar (Músculos pesam!) mas, a médio e longo prazo, há redução. Como? Simples: Quanto mais músculos temos, maior é o nosso consumo de energia diário, mesmo quando eles estão parados. Isto porque todo tecido do corpo consome energia constantemente, para manter-se vivo, sobretudo os músculos. Ou seja, quanto mais músculos temos, mais



gastamos energia e como a gordura é uma das principais fontes desta no corpo, maior será a “queima” de gordura com este intuito! Como vimos, o exercício físico regular provoca emagrecimento até quando NÃO estamos nos exercitando.

E nunca é tarde para começar pois estudos mostram que a atividade física regular deve ser iniciada precocemente em nossa vida mas que seus benefícios aparecem mesmo quando iniciada tardiamente. Em outras palavras, sempre advêm benefício desta prática e sempre haverá um exercício adequado para você, qualquer que seja a sua condição e idade (Salvo sob orientação médica contrária). Basta procurar.

Para a terceira idade, por exemplo, são muito indicados os exercícios dentro d'água, uma vez que a água faz com que nosso corpo fique até 70% mais leve, reduzindo o impacto e assim a possibilidade de traumas e lesões. Só para termos uma idéia: Se normalmente um indivíduo consegue fazer 20 abdominais, na piscina conseguiria 100 com o mesmo esforço, sendo que o “resultado” seria condizente com os 100 e não com os 20. Ou seja, ressaltando, para todos nós existe uma atividade física possível e mesmo prazerosa que esteja dentro das nossas possibilidades de realizá-la.

Estratégia

Para a prática de atividades físicas veremos que é imprescindível buscar por orientação médica e do seu professor de educação física e/ou fisioterapeuta! As orientações seguintes, entretanto, decerto irão ajudar.

Antes de mais nada, tome nota das atividades físicas que você mais gosta (Ou gostaria) de fazer, suas características e suas possibilidades de realizá-las (Caráter, distância do local de prática da mesma, disponibilidade de tempo, custos, etc.).

De posse disto, procure seu médico e exponha sua proposta. Ele irá orientá-lo sobre:

- Adequação desta à sua condição de saúde atual
- Exames que venham a fazer-se necessários
- Possíveis efeitos e riscos
- Quantas vezes por semana e por quanto tempo deverá ser realizada a atividade, em cada sessão (Normalmente não são necessários mais que 90 minutos de uma atividade física, por vez, sendo que habitualmente o tempo ideal situa-se entre 30 e 60 minutos).

• Precauções a serem tomadas (Por exemplo, calçados adequados, alterações na ingestão de medicamentos, cuidados alimentares gerais - Nunca realize atividades físicas em jejum!)

Com o aval médico, saiba como realizar a atividade escolhida de forma a obter o melhor dela com seu professor de educação física/fisioterapeuta: Postura, movimentos envolvidos, tempo de execução e equipamentos (Quando necessários) devem ser observados.

Conclusão

Depois disso, é com você... Mantenha a regularidade, observe as orientações dos profissionais consultados e os benefícios virão rápido, em todas as esferas da sua vida, conforme já exaustivamente



demonstrado. No início é sempre um pouco mais difícil mas a persistência provar-se-á proveitosa!

A atividade física praticada regularmente, entre o que você gosta de fazer e o que lhe é adequado, garante efeitos benéficos sobre a sua saúde a curto prazo e na garantia de um velhice mais digna, com qualidade de vida e maior independência.

Conselhos Importantes

Por ocasião do fechamento deste livro, pediram-me que incluísse algumas dicas adicionais, gerais, também úteis a quem já segue os 4 Hábitos Saudáveis (Ou está quase lá) e deseja ainda mais qualidade de vida. Poderia, pois, sugerir:

- **Consulte seu médico regularmente**, pelo menos uma vez por ano (Até mais vezes, se assim for orientado). Esta simples medida é fundamental à prevenção de doenças ou detecção precoce daquelas que, mesmo que você se cuide adequadamente, insistirem em aparecer (Por exemplo, tumores).

Vale lembrar que:

- **Habitualmente as mulheres devem ir ao Ginecologista** anualmente a partir da primeira menstruação;

- **E os homens ao Urologista**, anualmente, a partir dos 45 anos de idade;

- **Não seja excessivamente objetivo ou omita sinais e sintomas**, quando em uma consulta médica. Vários destes que você



não julga importantes ou relacionados à sua queixa atual podem ser fundamentais a um diagnóstico e tratamento corretos! Por uma mera questão de conhecimento técnico é o seu médico quem melhor está capacitado a estabelecer as relações entre os sinais e sintomas, priorizando-os ou não;

• **Não se “auto-medique”**. Sintomas simples como dores, febre, náuseas, tontura e cansaço frequentemente são devidos a doenças auto-limitadas (Pela ação de mecanismos do seu próprio corpo irão desaparecer, sem necessidade de tratamento) mas, sobretudo se persistirem ou não melhorarem, devem merecer investigação mais aprofundada. Devemos lembrar sempre que, para algumas patologias, a detecção e tratamento precoces fazem a diferença entre recuperar a saúde, conviver com seqüelas ou até morrer;

• **Conheça as medicações das quais você faz uso** (Nomes comerciais e das substâncias componentes, para que servem, dosagens, há quanto tempo faz uso). Na dúvida, tenha-as anotadas em sua carteira ou bolsa, em local de fácil acesso; Muitos sinais e sintomas podem ser causados por medicações prescritas para tratar outros sinais e sintomas ou pela interação entre remédios diferentes. Sempre que for consultar um profissional de saúde, coloque-o a par de todos os tratamentos que estiver fazendo, uma vez que um geralmente influencia o outro. E não omita suplementos alimentares: Complexos vitamínicos e minerais¹, chás e

¹ A questão é controversa: Para alguns, os alimentos industrializados que formam a base da

medicamentos “naturais” não estão isentos de efeitos colaterais e interações com outras substâncias;

- **Nunca se esqueça de informar “alergias” ou intolerâncias a quem o está tratando**, sejam elas a substâncias ou mesmo a fatores ambientais. E, se possível, dê detalhes sobre o que aconteceu quando você entrou em contato com tais substâncias/fatores. Isto evita novas exposições aos mesmos e muitas vezes até desfaz mitos a eles associados (Por exemplo, pessoas que passam a vida inteira achando que eram “alérgicas” a algo, indevidamente);

- **Vícios:** Mais comuns e socialmente “aceitos”: Álcool, tabaco e café - O melhor é NÃO tê-los! No mínimo, reduzir bastante o seu consumo. Evite ao máximo os abusos. Para o álcool, vale ressaltar a orientação já fornecida: Para cada copo de bebida alcoólica, um de água, suco ou refrigerante. Para o café, evitar ingeri-lo de “barriga vazia”. Para o cigarro, procure fazer movimentos respiratórios (De inspiração e expiração profundos) várias vezes por dia. Nenhum destes conselhos vai evitar o dano causado pelo abuso destas substâncias: Podem, entretanto, reduzir a sensação de mal-estar por elas causada;

- **Durma direito!** A necessidade diária de sono de uma pessoa adulta normal varia entre 6 a 8 horas, diminuindo com a progressão

nossa alimentação nos dias de hoje são pobres em alguns nutrientes essenciais à nossa vida o que, a médio e longo prazo, causa doenças. Para outros, uma dieta equilibrada basta para suprir as necessidades individuais. Particularmente, tenho observado benefícios no uso diário de suplementos vitamínicos e minerais, desde que bem orientados e acompanhados.



da idade. Entretanto, sejamos francos: Raramente dormimos este número de horas, de forma correta ou na hora certa, não? E as conseqüências mais comuns são dor de cabeça, dor nas costas, torcicolos, indisposição, sonolência diurna, distúrbios de memória e concentração, mau-humor, cansaço, distúrbios da pressão sanguínea, etc. Ao sono caberia um outro livro, de tão importante e extenso que é o assunto mas, em linhas gerais, posso sugerir que:

- » Prefira dormir de lado, com travesseiro que permita ângulo de 90° entre a cabeça e os ombros – Assim sua coluna efetivamente repousa!
- » Coloque um fino travesseiro entre as pernas, que devem estar ambas fletidas ou uma estendida e a outra fazendo em torno de 90° com esta
- » Tenha um colchão adequado ao seu peso e altura. E vire sempre o colchão seguindo a periodicidade e demais orientações do seu fabricante. Isto evita que o mesmo deforme-se, prejudicando sua coluna e, por conseguinte, seu repouso noturno;
- » Evite alimentação “pesada” ou abundante antes de dormir – A digestão processa-se MUITO mais lentamente durante o sono;
- » Evite dormir por longos períodos durante o dia – Isto prejudica o sono à noite e está efetivamente relacionado a perturbações no sono noturno;
- » Evite ver televisão, ler, estudar ou discutir assuntos “estressantes” na cama; Sua cama deve ser um local que seu corpo relacione automaticamente com sono. Atividades que requeiram atenção manterão seu cérebro acordado e serão “processadas” pelo seu cérebro até durante seu sono, quanto mais concentra-

- do nelas você estiver quando próximo de dormir;
- » Se perder o sono, saia do seu quarto e faça alguma outra coisa não muito agitada até que venha novamente o sono;
 - » Prefira dormir no escuro. Estudos recentes mostram que, para a maioria das pessoas, quanto mais luz menor será a qualidade do sono, ou seja, menos repousante será ele;
 - » Evite o consumo de bebidas alcoólicas próximo à hora de dormir. O álcool pode facilitar o início do sono mas facilita os despertares noturnos e torna o sono menos repousante;
 - » Não vá para a cama sem sono, para “tentar dormir”. Se for, procure desligar-se completamente do dia atual e do dia seguinte.

• **Minimize o stress** – Este é outro assunto que decerto mereceria um capítulo ou até um livro inteiro só para ele mas por hora posso aconselhar que, diariamente, você consiga não só cumprir pequenas metas mas também dedicar ao menos 30 minutos a alguma atividade que efetivamente lhe dê prazer. Mesmo porque toda máquina precisa de descanso, não? Nosso cérebro e corpo também. E se o corpo recupera as energias quando parado (Por exemplo, durante o sono), nosso cérebro também o faz em atividades de lazer. Parece difícil? Mas não é. As palavras-chave para conseguir reduzir o stress são **planejamento** e **organização**. Um dia bem planejado permite inclusive melhor lidar com os imprevistos que tanto nos aborrecem. Há excelentes obras sobre o assunto entre as quais posso indicar a leitura de “*Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*”. Se ainda assim não forem alcançados bons resultados, sugiro fortemente apoio psicológico. Há toda uma cultura antiga, precon-



ceituosa e portanto errônea acerca do nobre trabalho da Psicologia, colocando-o como adequado somente para casos de “loucura” e afins; Afirmo entretanto, com muita certeza, que o tratamento psicológico bem conduzido é um valioso aliado e tem me ajudado muito sobretudo em tratamentos de ansiedade e depressão, frutos mais comuns do stress, em associação ou não com outros.

Considerações Finais

Este trabalho é o resultado da observação cuidadosa de centenas de pacientes, entre milhares tratados nas mais diversas áreas em saúde, ao longo de 6 anos. Adicionalmente, está embasado e tenta demonstrar de forma simples e objetiva, com linguagem acessível, o que encontra-se disponível tanto em estudos recentes constantes em literatura especializada, quanto em centenas de artigos e sites idôneos na Internet.

Destarte, espero que tenha ficado claro que:

- Ingerir um copo de água por hora em que estiver acordado;
- Comer fibras em pelo menos duas das refeições diárias, perfazendo um total de trinta a quarenta gramas por dia;
- Praticar exercício físico regular;
- Alimentar-se, no máximo, a cada três horas,

Bem como observar os “Conselhos Importantes”...

São medidas que, se adotadas regularmente, incorporadas à sua vida diária, mostrar-se-ão úteis na melhoria da sua qualidade de vida e auxílio à prevenção de doenças, como já aconteceu na vida de centenas de pacientes até o momento;

E decerto irá acontecer na sua.

Um abraço!



Notas Importantes

• As orientações aqui fornecidas sobre Saúde baseiam-se tanto em pesquisas científicas quanto na experiência individual do autor com seus pacientes, ou seja, este livro NÃO objetiva substituir a orientação específica e necessária de profissionais de saúde especializados, levando-se em consideração cada paciente e suas peculiaridades. Os conselhos aqui disponíveis devem, sempre que possível, ser adaptados individualmente pelo seu médico, nutricionista, fisio-terapeuta, psicólogo, professor de educação física (entre outros) de acordo com a sua necessidade

• Medicina Integrativa NÃO é uma especialidade médica reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina ou qualquer outro órgão regulamentador em saúde; Também denominada Medicina Holística, é apenas um rótulo atribuído ao conjunto de práticas em saúde que baseia-se na abordagem do indivíduo como um todo. Em outras palavras, pratica Medicina Integrativa o médico (Ou profissional de saúde capacitado) que:

- » Utiliza várias formas de diagnóstico, tratamento e acompanhamento em benefício do seu paciente;
- » Objetiva reestabelecer e manter o bem-estar mental e do corpo através das suas práticas e orientações;



» Ensina e demonstra a importância da adoção de hábitos saudáveis de vida para recuperar, ter e manter Saúde.

- O autor coloca-se à disposição para eventuais esclarecimentos, dúvidas, críticas, comentários e sugestões através do seu site (www.icaro.med.br) e e-mail (icaro@icaro.med.br), no melhor intuito de SEMPRE melhorar seu trabalho, voltado para promover e facilitar a obtenção e manutenção de Saúde.

Apêndice II

Emagrecendo com Bom Senso

Perguntam-me como emagrecer e manter o peso... Minha resposta-padrão, já exaustivamente abordada em artigos anteriores é: “Mantenha Hábitos Saudáveis de Vida”! Não custa repeti-los: Água de 1 em 1h, alimentar-se de 3 em 3h, ingerir fibras pelo menos 2 vezes/dia e praticar exercícios físicos regularmente.

Muitos aprofundam o questionamento, perguntando sobre a forma mais **eficaz**, “**melhor**” e **confortável** de emagrecer e para estes acrescento: Além dos Hábitos Saudáveis de Vida, seja acompanhado no processo de perda de peso por um médico e, se possível for, também por um nutricionista e um profissional de educação física. Esta pode parecer uma resposta óbvia e muitas vezes inexecutável, sobretudo pelo custo que muitas vezes pressupõe... Ainda assim, não deixa de ser a melhor resposta!

Alguns querem saber o que fazer quando não é possível contar com toda esta assistência profissional; Neste mérito ressalto o que tenho notado em consultório: Boa parte dos pacientes consegue emagrecer sem o auxílio de medicações, tão somente incorporando os Hábitos Saudáveis de Vida à sua rotina.

Mas por vezes persiste a grande dúvida: E quando nem os Hábitos Saudáveis de Vida nem as medicações orientadas pelo seu médico parecem surtir o efeito desejado? Ou seja, que alternativas



restam à pequena parcela da população que não consegue perder peso conforme necessário ou desejado? O que está errado?

São muitas as possíveis causas para o insucesso de um tratamento para emagrecer mas a maioria delas pode ser agrupada em 10 pontos, conforme descrito a seguir. Isto significa dizer que a adequada abordagem dos 10 pontos abaixo, sobretudo sob orientação médica, RARAMENTE falhará em alcançar o resultado esperado.

Emagrecer com saúde é portanto “consequência natural”, para a maioria das pessoas, do adequado cuidado diário e diligente com seu corpo e mente. São, então, os 10 pontos que devem ser observados:

Água

75% do nosso corpo e 92% do sangue são água. Sendo assim, sem água não só o corpo não tem resistência mas principalmente o sangue não se forma normalmente e não circula direito. E se o sangue não circula direito, como pode a gordura corporal ser metabolizada, queimada ou transportada para os rins e intestinos, para ser eliminada?

Alimentação regular

Se você não se alimenta de 3 em 3 horas, a cada refeição seu corpo prepara-se para os períodos de “jejum” que você enfrenta, acumulando o máximo possível das calorias ingeridas sob a forma de gordura. Com isto, por menos que você coma em uma refeição, maior será o acúmulo de gordura porque seu corpo está “acostumado” a reter gordura como forma de armazenamento de energia.

Fibras

As fibras, em conjunto com a água, fazem o intestino funcionar melhor, reduzem a absorção de gorduras e açúcares pelo organismo, aumentam sua capacidade de desintoxicação e auxiliam na redução do colesterol, assim colaborando com a melhoria da circulação sanguínea em geral.

Exercício Físico

O exercício físico praticado regularmente, dentro da capacidade de cada um, adequadamente orientado por profissional competente, com intensidade constante e elevando moderadamente a frequência cardíaca promove não só queima de gordura mas também grande melhoria da circulação sanguínea (Fundamental para o sucesso de todo e qualquer processo de emagrecimento).

Uso de medicamentos

Várias medicações podem prejudicar um tratamento para emagrecer. Por exemplo, corticóides, antidepressivos e anticoncepcionais podem causar retenção de líquidos; Calmantes e relaxantes musculares podem lentificar o metabolismo; Algumas vitaminas podem aumentar o apetite.

Exames complementares

Alterações nos exames de sangue, fezes e urina podem significar condições clínicas, por vezes mesmo sem sintomas, que precisam de tratamento. Por exemplo, o hipotireoidismo, as baixas taxas de hormônios sexuais, as parasitoses intestinas e as anemias em geral



lentificam o metabolismo; As dislipidemias (Colesterol/triglicerídeos altos) e os distúrbios do fígado aumentam a tendência ao acúmulo de gorduras; A pressão alta, distúrbios renais, a tendência a varizes e o acúmulo de ácido úrico promovem retenção de líquidos.

Depressão e ansiedade

A depressão, além de lentificar o metabolismo, por vezes causa consumo excessivo de determinados alimentos, usualmente calóricos, sobretudo doces. A ansiedade aumenta o apetite como um todo e prejudica a sensação de saciedade do indivíduo, levando à ingestão calórica excessiva.

Bebida alcoólica

O álcool é por si só mais calórico que a própria glicose, ou seja, gera mais gordura quando sua energia é armazenada pelo corpo. Adicionalmente, seu consumo “sobrecarrega” o fígado, órgão fundamental para o metabolismo das gorduras, tão necessário a qualquer processo saudável de emagrecimento.

Sono

Engana-se quem pensa que durante o sono o organismo humano apenas descansa. Enquanto dormimos nosso corpo faz a importante “triagem” do que nos é ou não necessário manter e desenvolver, o que vale não só para nossos pensamentos e memórias mas também para nossos constituintes físicos. O sono insuficiente ou de baixa qualidade portanto, entre outros efeitos, afeta negativamente o metabolismo do nosso organismo, assim prejudicando sobremaneira o

adequado controle e distribuição da gordura corporal.

Genética

Se nenhum dos pontos acima lhe é problema e ainda assim você não perde peso como gostaria, pode ser que seu peso atual seja aquele geneticamente determinado para você! Em outras palavras, pode ser que seu peso esteja dentro do que você “nasceu para ter”, de acordo com a herança da sua família.

A observância dos fatores listados acima é portanto muito importante; Afinal, de que adianta fazer uso das melhores ou mais fortes medicações e tratamentos disponíveis se o básico necessário à perda e manutenção de peso ideal é negligenciado?

MUITAS vezes, só não emagrece quem não faz a sua parte!



