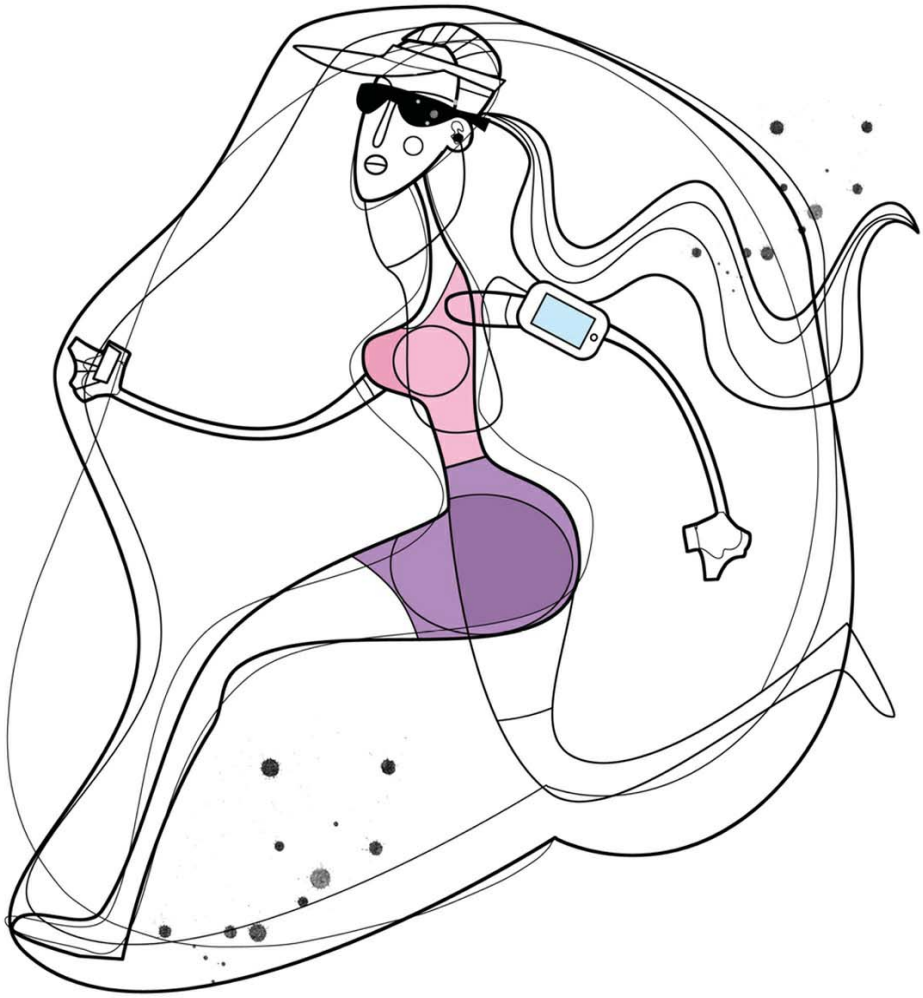
1



Para que ter hábitos saudáveis

Previne contra câncer, depressão, ansiedade, obesidade, diabetes, osteoporose, doenças cardiovasculares, estresse, dores das costas, melhora a pele, traz bem-estar, praticamente não tem contraindicações nem efeitos colaterais e ainda é gratuito: a pílula milagrosa não está no mercado e depende de uma dose de dedicação, mas as vantagens do exercício físico são incontáveis e é indicado por dez entre dez especialistas, principalmente porque eles vêm notando os índices de parte desses problemas aumentando. O pacote, no entanto, não estaria completo se aí não estivesse também uma dieta balanceada, quer dizer, com muitas frutas, verduras, legumes e fibras; pouca carne vermelha e carboidratos. Ou seja, é pelos hábitos que temos que definimos a nossa qualidade de vida. A genética importa, é verdade. Mas ela não age sozinha. A maioria das doenças que mais matam hoje podem ser evitadas por meio de exercícios e alimentação equilibrada.

1. Quanto, afinal, eu devo me exercitar

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que uma pessoa faça, no mínimo, 150 minutos de atividade física moderada por semana. Mas afinal, o que é atividade moderada? E como estas atividades devem ser divididas? O ideal é primeiro dividir o tempo mínimo em três vezes por semana. É claro que a intensidade da atividade vai depender do preparo físico de cada um, só que existe um parâmetro que ajuda a nos orientar: uma atividade considerada leve pode ser uma caminhada devagar, ficar em pé cozinhando ou lavando pratos, pescar, tocar um instrumento ou até ficar sentado na frente do computador. É possível queimar (poucas) calorias ficando parado, sim. Já a atividade moderada, que é o que buscamos, pode ser uma caminhada rápida (a 6,5 quilômetros por hora), uma limpeza pesada na casa ou uma corrida de

bicicleta (a 16 quilômetros por hora). Corridas na esteira geralmente entram para a lista de atividades vigorosas ou intensas.[1]

2. Nunca é tarde para começar

Quando a pessoa passa dos 50 anos e é sedentária, geralmente pensa: “Se não comecei até agora a me exercitar, não adianta mais”. Isso não tem fundamento na ciência. Pelo contrário. A maioria das pesquisas mostra que no momento em que você decide se tornar fisicamente ativo, o seu corpo só tem a ganhar. Um estudo de 2013, publicado no "British Journal of Sports Medicine"[2], acompanhou 3.500 pessoas saudáveis por volta dos 60 anos e mostrou que aqueles que se exercitavam três vezes por semana tinham mais chances de continuar saudáveis nos oito anos subsequentes e que o exercício ainda reduzia os riscos de ataque cardíaco, derrame, diabetes e mal de Alzheimer. É importante apenas que os mais velhos tomem alguns cuidados com o corpo, já que as chances de se machucar são maiores, assim como são menores as capacidades pulmonar e física.

3. O coração aguenta

A atividade física é importantíssima para a saúde do coração. Assim como músculos, o coração fica mais forte com o exercício, então ele pode bombear mais sangue pelo corpo a cada batida e continuar funcionando com plena força. Ele ainda melhora a circulação e ajuda o corpo a usar mais oxigênio, controla a pressão arterial e reduz a gordura que é prejudicial para o coração. Como ele acelera os batimentos cardíacos, uma dúvida comum é se pessoas com doenças cardiovasculares podem praticar exercícios regularmente. Podem e devem. Claro que desde que tenham algum acompanhamento médico. A

intensidade da atividade aeróbica pode ser monitorada pela frequência cardíaca e pela sensação de cansaço. Cada faixa etária tem uma capacidade específica, e uma frequência alta é sinal de coração forte.

O indivíduo finalmente resolve sair do sedentarismo, usa os minutos programados para andar calmamente na vizinhança e volta para casa convencido de que fez a coisa certa! Acontece que, para ser eficiente, a atividade tem que deixar a pessoa suada, ofegante, cansada e focada. E à medida que ela se exercita, o corpo se adapta e se torna mais eficiente naquela atividade. Isso significa que, ao longo do tempo, a malhação de 30 minutos, que era desafiadora, passa a não garantir os mesmos resultados. Para avançar e manter os benefícios, é preciso sair constantemente da zona de conforto, aumentando a frequência, intensidade ou duração da atividade.

5. Sem peladas de fim de semana

O sujeito sedentário, em pleno churrasco, é chamado para jogar aquela pelada. Situação ideal para se machucar. Como o corpo não está acostumado à atividade, ele fica mais propenso a ter luxação, contusão, distensão muscular e até fraturas. Além de não se beneficiar das potencialidades do exercício. A prática, para funcionar, precisa ser regular. Além disso, é depois de um mês do início da atividade que ela começa a ter mais resultados. Se você para no meio, boa parte dos benefícios adquiridos podem ser perdidos.

6. Até pouco exercício faz bem

Aquela velha desculpa de que é preciso uma atividade física intensa para notar alguma melhora na saúde não se sustenta mais. Um amplo

estudo da revista "Plos Medicine"[3] reuniu dados de 650 mil pessoas de diferentes países e apontou que apenas 75 minutos semanais de caminhada são o suficiente para aumentar a expectativa de vida daqueles com mais de 40 anos. A OMS recomenda um mínimo de 150 minutos semanais de atividade moderada, mas este estudo vem mostrar que metade disto já significa um ganho de 1,8 ano na expectativa, se comparado ao indivíduo inativo. Adotando a orientação da OMS, a vantagem pode ser de até 4,5 anos.

7. Dietas mais flexíveis dão mais certo

Novas dietas não param de surgir, mas especialistas estão cada vez mais convencidos de que a flexibilidade é o melhor caminho para a reeducação alimentar. De nada adianta ficar uma semana tomando líquidos e na semana seguinte partir para o rodízio de pizza. As dietas radicais são um convite à recaída. Ser flexível (e ter bom senso) é a melhor maneira de mantê-la por mais tempo. Assim, em vez de dieta, torná-la a sua alimentação padrão. E sem culpas por comer um bombom após o almoço.

8. O poder da dieta mediterrânea

Ela está em alta. Nunca se falou tanto dos benefícios da dieta mediterrânea, principalmente associada à longevidade. Afinal, a dieta não serve apenas para perder peso, mas para manter a saúde. E a dieta mediterrânea é a que tem sido objeto mais frequente de estudos científicos e a mais festejada entre especialistas, principalmente pela sua flexibilidade. Tem este nome porque é inspirada na forma como os habitantes da costa do mar em questão se alimentam e é reconhecida por reduzir os riscos de doenças cardiovasculares. Tem pouca gordura

saturada, já que a fonte de proteína está nos peixes. Outros ingredientes são os legumes, o azeite extravirgem e as castanhas. O vinho também tem benefícios comprovados ao coração, desde que em medidas controladas.

9. Alimentos por trás do rótulo

Até a boa alimentação às vezes guarda pegadinha, por isso é importante ficar de olho nos rótulos. Um exemplo é o das barrinhas de cereais. A maioria tem como ingrediente principal o xarope de glicose, em vez de cereais de fato. Uma dica, portanto, é prestar atenção no primeiro ingrediente da lista descrita no rótulo, pois este representa o principal do produto. Além disso, os *light* e os *diet* podem ter menos calorias, mas conterem muita gordura. E os industrializados são repletos de sódio, que é prejudicial para a hipertensão arterial. Embutidos, como presuntos, idem.

10. Comida como droga

Fome e prazer são coisas diferentes. A Sociedade Americana de Medicina do Vício aponta que o efeito da comida no cérebro é de fato parecido com o de drogas para algumas pessoas. A comida libera dopamina (responsável pela sensação de prazer). No caso de compulsivos, ao longo do tempo, o cérebro produz menos dopamina com a mesma comida, e é preciso buscar cada vez mais dela para manter a sensação. Uma pesquisa da Universidade de Yale[4] mostrou que, só de olhar um milkshake, eles ativavam a mesma região do cérebro que a de dependentes de cocaína. Quando se trata de compulsão, não basta apenas uma dose de boa vontade para emagrecer, e sim acompanhamento médico.