

Corações em campo

GILBERTO URURAHY

O que seria da emoção se ela não provocasse um batimento acelerado do coração, uma pele ruborizada, uma respiração ofegante... um nó na garganta?

Em uma final de Campeonato Brasileiro de Futebol, como a deste domingo entre Vasco e Flamengo, emoções estão em jogo em cada torcedor, a cada segundo do espetáculo. Alegria, tristeza, surpresa, medo, às vezes raiva... O coração bate em uma frequência que pode ultrapassar em duas vezes seu ritmo normal em repouso. Comandado pelo cérebro, o sistema endócrino libera na circulação grandes doses dos hormônios do estresse — adrenalina e cortisol.

A adrenalina ditará o ritmo do seu coração a cada drible desconcertante, defesa espetacular, falta perigosa, bola na trave, pênalti e, de repente, gol. Haja coração! Em segundos, o ritmo cardíaco pode passar de 80 para 160 batimentos por minuto.

Da ação dos hormônios à resposta imediata do coração, temos a coerência cardíaca. É o que ocorre com os corações dos amantes. O coração dispara ao ansiar o encontro com a(o) amada(o), e produz a taquicardia. O fenômeno é o mesmo para os apaixonados por futebol.

Se fosse possível durante o jogo entregar a cada torcedor um equipamento para aferir a sua frequência cardíaca e, a este, acoplar um microfone de alta performance, teríamos um show à parte no estádio.

A cada lance, 40 mil torcedores de cada lado do gramado estariam impulsionando suas equipes através dos batimentos cardíacos, como uma sinfonia de tambores. Emoção desenvolvendo novas emoções. Um espetáculo materializado pela coerência cardíaca coletiva.

Note-se que a ação da adrenalina não é somente explicitada pelo aumento do ritmo cardíaco. A pressão arterial também responde aos estímulos deste hormônio que tem como ação a redução da luz dos vasos sanguíneos.

Na outra ponta, o cortisol espessa o sangue e aumenta a possibilidade de formação de coágulos. Portanto, duas ações hormonais importantes estarão em jogo no corpo do torcedor, ao mesmo tempo. Neste momento, seu coração é equilibrista.

Dianite de tantas emoções, há mais risco para indivíduos sedentários, fumantes e diabéticos, que convivem com níveis elevados de estresse. Hipertensos, com altas taxas de colesterol, têm risco maior de desenvolver um infarto agudo do miocárdio ou um acidente vascular cerebral.

Numa partida mata-mata como a de hoje (Vasco x Flamengo), na qual o time perdedor está fora do pódio, é bom cuidar do coração e para sobreviver às emoções. Se você é hipertenso, não se esqueça de tomar o remédio antes do jogo. Hidrate-se bem e, evidentemente, evite o álcool.

Após a partida, relaxe. Se o seu time ganhar, comemore a merecida vitória e prepare-se para a próxima. Se ele perder, não deixe por menos, e celebre a vida. Seu clube poderá ficar sem o Campeonato, mas o seu coração continuará no jogo.

GILBERTO URURAHY é médico e diretor da Med-Rio Check-up.

O GLOBO NA INTERNET

OPINIÃO Leia mais artigos

oglobo.com.br/opiniao