

Conferência ■ "Melhor que cuidar é prevenir"

"Melhor que curar é prevenir" foi o tema da conferência proferida pelo médico-diretor da Med-Rio Check-up, Gilberto Ururahy, na sessão do dia 5 de junho da Academia Nacional de Medicina. Há 24 anos militando em medicina preventiva e tendo realizado mais de 80 mil exames, ele ressaltou a sua importância no mundo corporativo.

Depois de apresentar pesquisas realizadas em suas clínicas especializadas em medicina preventiva, utilizando, como metodologia de trabalho, a abordagem física



Gilberto Ururahy

e emocional dos clientes; os cenários corporativo, familiar e pessoal; os contextos

da vida contemporânea, ele disse que o estresse crônico é o vetor para o estilo de vida inadequado.

– Entre os fatores que contribuem para a longevidade, o de maior peso (73%) é o estilo de vida do indivíduo, seguido de fatores genéticos (17%) e de outras doenças (10%) – observou o médico, lembrando que 80% das consultas médicas têm ligações com o estresse.

Segundo ele, a maioria dos executivos brasileiros tem alimentação desequilibrada, estresse elevado e sedentarismo

sobre peso, uso regular de bebidas alcoólicas e tabagismo, insônia, HDL – colesterol baixo, doenças pulmonares, automedicação, esteatose hepática e hipertensão arterial.

– E para se manterem ativos, lançam mão do chamado "ciclo dos excitantes": fumo, álcool, estresse, café, sono de má qualidade, sedentarismo e açucarados – acrescentou.

Gilberto Ururahy ressaltou, como objetivo do seu trabalho, promover saúde, tendo como base o check-up médico realizado.