

Estilo de vida impacta a longevidade

» GILBERTO URURAHY
Médico

O estilo de vida competitivo e obsessivo por resultados e a adoção de hábitos nocivos à saúde — como alimentação desequilibrada, sedentarismo, tabagismo, além do estresse e das agressões aos ritmos biológicos normais do corpo — são as principais causas de um aumento considerável na incidência de doenças ao longo dos últimos anos. Os males crônicos que causam o maior número de mortes no mundo são os problemas cardiovasculares, o câncer e o diabetes. E eles são, em grande medida, passíveis de prevenção.

Um estudo publicado na revista científica *Archives of internal medicine*, da Associação Médica Americana, mostrou que quatro hábitos adotados em conjunto respondem por uma redução de 80% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns. São eles: não fumar, manter o peso ideal, fazer exercícios regularmente e seguir uma dieta saudável.

Vale lembrar que nossos hábitos dizem muito sobre quem somos, como costumamos trabalhar e quais as expectativas que temos em relação ao mundo e às pessoas. Para que possamos ter sucesso em nossas atividades profissionais e pessoais, é preciso que identifiquemos nossos bons hábitos e, principalmente, os maus. Isso vale até para os nossos pensamentos. Ter uma atitude positiva faz toda a diferença.

Para modificar maus hábitos, primeiro precisamos de um distanciamento para

perceber quais são as nossas atitudes que nos prejudicam. Por exemplo, adiar compromissos sem necessidade, não separar um tempo para realizar refeições e acabar comendo apenas lanches prontos — verdadeiras bombas calóricas —, ou até mesmo ir dormir muito tarde, insistindo que temos de terminar alguma tarefa quando sabemos que não temos mais energia para isso. Esses são comportamentos habituais que afetam negativamente o sucesso de nossas atividades, deixando o corpo mais vulnerável a doenças graves.

A grande questão é saber cuidar de si mesmo. Vivemos em um mundo no qual há uma busca ávida pelo ter — e não pelo ser —, que acaba devastando a vida de muita gente por doses excessivas de adrenalina e de cortisol. É nesse cenário que as doenças modernas encontram o espaço que precisam para se desenvolverem com força. Os cuidados com o corpo e com a saúde de modo geral acabam ficando esquecidos por causa da famosa “correria do dia a dia” de quem tem que conciliar casa, trabalho e família. Mas é preciso achar tempo para nos cuidarmos e evitar que, no futuro, tenhamos que correr contra ele para curar alguma enfermidade.

A boa notícia é que, assim como as doenças crônicas, grande parte das doenças modernas pode ser prevenida e tratada. Para isso, é necessário que as pessoas se conscientizem e dediquem algumas horas por ano para conhecerem os

próprios metabolismos, os fatores de risco que geram doenças coronarianas, de próstata, do trato digestivo, dos pulmões ou das mamas. Outras doenças fulminantes, como o câncer, podem ser diagnosticadas em fase inicial e até curadas.

Hoje, a medicina preventiva é pouco invasiva e muito eficiente. A alta tecnologia contribui para resultados seguros e cada vez mais rápidos, sem contar o fato de que todos os exames do check-up de rotina são feitos por médicos altamente capacitados e especialistas em doenças modernas. Esses profissionais examinam e integram todas as informações, considerando o emocional e o físico de cada cliente. Entretanto, é bom frisar que o check-up, por si só, não faz milagres. Cuidar da saúde deve ser um compromisso permanente de cada indivíduo, até porque é mais fácil administrar um organismo saudável do que um doente.

Antes de tudo, a saúde depende de um estilo de vida equilibrado. Uma educação bem planejada ajudará na adoção de práticas saudáveis desde cedo. Antes de optar por qualquer escolha relativa a seus hábitos de vida, pense em dar à sua família, especialmente a seus filhos, a oportunidade de seguir um estilo de vida pautado por uma alimentação saudável e atividades físicas regulares. Que os bons hábitos dos pais sirvam de exemplo e legado para os filhos.