

Saiba como prevenir fatores de risco à saúde para ter longevidade com autonomia e bem-estar

Mais de 70% das doenças têm relação com o estilo de vida inadequado; a genética entra com apenas 17% nessa conta. E o estresse crônico é o maior responsável pelos maus hábitos que acabam com a saúde. Aprender a transformar o estresse ruim em bom, que instiga, motiva; e fazer o check-up médico periódico são medidas essenciais para alcançar longevidade com autonomia e bem-estar, diz o médico Gilberto Ururahy, diretor da Med Rio Check-Up.

14/09/2016 11:25:56

Levantamento realizado na clínica Med Rio Check-Up, no Rio de Janeiro - a partir da análise de mais de 100 (cem) mil exames de rotina em executivos e profissionais liberais (homens de 30 a 75 anos e mulheres de 30 a 60 anos) - revelou que 70% deles sofrem de estresse crônico; outros 60% se alimentam mal; 45% estão acima do peso, 25% se queixam de insônia, 8% têm depressão e 50% consomem regularmente bebidas alcoólicas. E pesquisas internacionais mostram que mais de 70% das doenças têm relação com o estilo de vida inadequado, geralmente causado pelo estresse permanente; a genética entra com apenas 17% nessa conta. Aprender a transformar o estresse ruim em bom, que instiga, motiva e faz realizar; e cuidar preventivamente da saúde são medidas importantes para alcançar longevidade com autonomia e bem-estar.

"O estresse crônico é o vetor para um estilo de vida inadequado. As transformações no mundo globalizado exigem a adaptação permanente de homens e mulheres. Quando não conseguimos nos adaptar, ficamos vulneráveis a doenças. Sob estresse crônico, nossas capacidades energéticas se esgotam, abrindo caminho para doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes e câncer. Para prevenir esses problemas, o check-up médico de rotina ou a critério do clínico e a aplicação de programas personalizados de gestão de melhoria da saúde física e mental, como o wellness coach, são ferramentas essenciais", diz o médico Gilberto Ururahy, diretor da Med Rio Check-Up e responsável pelo Comitê de Saúde da Câmara Francesa e da Câmara Americana no Rio de Janeiro.

Ele explica que normalmente o organismo entende o estresse como uma situação de emergência e produz grandes quantidades de dois hormônios ligados à sobrevivência: cortisol e adrenalina. Em situações normais, estes hormônios têm função anti-inflamatória e analgésica, para proteger o corpo

de um trauma eminente. No entanto, ao serem liberados constantemente, enfraquecem o sistema imunológico.

O cortisol em excesso cria resistência à insulina, deixa o sangue mais espesso, favorece a formação de coágulos nas artérias e a retenção de líquidos. A adrenalina causa a contração dos vasos sanguíneos, estreitando os canais para o fluxo de sangue, o que aumenta o risco de infarto e acidente vascular encefálico (derrame), entre outros problemas graves de saúde.

"Para que o indivíduo possa viver hoje com tanta solicitação e não adoecer, é necessário conhecer os fatores de risco à saúde para evitar surpresas desagradáveis e corrigi-las", diz Ururahy, que participou hoje, dia 14 - ao lado dos médicos Galileu Assis, diretor da Med Rio Check-Up, e do cardiologista Claudio Benchimol, titular da Academia Nacional de Medicina, de evento na Casa Europa, no centro do Rio, no qual foram discutidos assuntos ligados à prevenção de doenças.

O check-up clínico e laboratorial - realizado anualmente ou a critério do médico - permite avaliar o corpo como um todo; leva em conta também o aspecto emocional e mostra como o estresse do cotidiano impacta a saúde. A partir das informações médicas obtidas nos exames clínicos de rotina e da identificação dos fatores de risco à saúde individual, o médico assistente poderá desenvolver, em parceria com o paciente, um programa de saúde.

"Assim, a busca da longevidade com autonomia ocorrerá naturalmente", afirma Ururahy. Quanto mais precoce o diagnóstico, melhor o prognóstico de cura", diz Ururahy, autor do livro "Emoções e Saúde – Um novo olhar sobre a prevenção" (Ed. Rocco), em coautoria com o médico francês Éric Albert, sócio-fundador e diretor do Instituto Francês de Ações sobre o Estresse (IFAS), em Paris.

A análise dos exames realizados nas duas unidades da Med Rio Check-Up mostra que homens e mulheres estão se alimentando mal, acima do peso e obesos; abusam de álcool e outras drogas; usam seus celulares e tablets como extensão de seus corpos. Perdem o foco em meio ao excesso de informações que recebem e da necessidade de responder às demandas.

"Hoje diagnosticamos em pessoas mais jovens doenças crônicas que antes eram comuns apenas em indivíduos a partir da meia idade", conta o médico. Vemos jovens adultos sob estresse crônico, com altos níveis de colesterol, queixas de depressão e ansiedade, pressão arterial alta, diabetes e obesidade, entre outros males", acrescenta o médico.

Daí a importância de se cuidar e ter hábitos saudáveis desde os primeiros anos. Isso significa dormir um sono reparador, fazer alimentação balanceada, praticar exercício físico pelo menos três vezes na semana, respirar corretamente, manter vida sexual plena, ocupar boa parte do tempo com momentos de lazer e atividades sociais, evitar o abuso de álcool, além de não consumir outras drogas e estimulantes; não se automedicar e não fumar, por exemplo.

“Cuidar da sua saúde com determinação e perseverança traz benefícios para si próprio, para a sua família, sua empresa e a sociedade. A prevenção deve fazer parte da educação do indivíduo” reforça Ururahy.

Para Ururahy, a melhora da nossa qualidade de vida depende da gestão de quatro aspectos: vida pessoal e profissional, saúde física e emocional. Tão importante quanto conhecer e prevenir os fatores de risco à saúde é detectar as situações estressantes nas nossas rotinas diárias e que são responsáveis por emoções e comportamentos que nos fazem mal, afirma o médico.

"É preciso que o indivíduo tome as rédeas do seu próprio cuidado e leve adiante programas de promoção à saúde, com determinação e perseverança. Hoje há ferramentas que nos ajudam a fazer mudanças comportamentais duradouras, como o Wellness Coach, que propicia a oportunidade de desenhar a própria visão de bem-estar e adquirir a motivação e confiança para torná-la realidade", diz Ururahy.