

Quem é feliz também é saudável

Cardiologista explica porque eliminar os fatores estressantes faz muito bem ao coração.

Não é novidade para ninguém que o nosso estilo de vida está tornando-se cada vez mais estressante. Prazos, acúmulo de funções, trânsitos, poluição, relacionamentos que não vão bem, dificuldades financeiras, chuvas, enchentes, ufa! Assim parece mesmo que o homem moderno não tem tempo para cuidar de si e cultivar hábitos que proporcionem momentos felizes. Entretanto, cabe aqui uma reflexão sobre este estilo de vida desvairado. O cirurgião cardíaco Otávio Gebara, diretor clínico do Hospital Santa Paula em São Paulo, adverte: ser infeliz, realmente, faz mal à saúde.

"O estresse aumenta os níveis de catecolaminas na circulação, substâncias que levam ao estreitamento das artérias. Além disso, também ativa as plaquetas, responsáveis pela coagulação do sangue. A soma dos dois efeitos leva a uma condição para o entupimento de uma artéria, podendo causar infarto um AVC", alerta.

O contrário vale para pessoas que tem no otimismo e bom humor um estilo de vida. O cardiologista lembra que estudos comprovam que ser feliz faz muito bem ao coração. "Pessoas mais felizes liberam menores quantidades de cortisol, substâncias que participa no desenvolvimento de hipertensão e arterosclerose.

Além disso, demonstram maior motivação para se cuidar; não só da aparência, mas principalmente da saúde", afirma.

PREVENÇÃO – Quem nunca deixou para depois aquela aula na academia ou a corridinha, colocando a culpa no trabalho? Cuidado! De acordo com Otávio Gebara, as pessoas só passam a se preocupar com a saúde depois que vem a doença. "Normalmente vai se postergando a decisão de cuidar mais de si", alerta. Cuidados com a alimentação e prática de exercício físico, podem ser, segundo o médico, uma válvula de escape para encarar o cotidiano com mais

tranquilidade. "Dormir bem, consultar um médico para fazer o check up anual e cuidar para que fatores externos tenham cada vez menos impacto sobre seu bem-estar geral são medidas que devem ser adotadas por todos", concluir.

Para mudar só intenção não basta

Para quem já se encontra há algum tempo em uma rotina estressante, o fato de apenas querer estar mais feliz não é o suficiente. Nestas situações é necessário dar empurrãozinho para que o organismo funcione melhor e, gradativamente, o estresse torne-se coisa do passado.

Portanto, vale apostar em atividades que auxiliem o afastamento das situações estressantes. Uma dica do cirurgião cardíaco Otávio Gebara, diretor clínico do hospital Santa Paula em São Paulo, é aderir a terapias alternativas. "Assim como a prática de esportes, as terapias alternativa, como yoga e meditação, têm-se demonstrado importante coadjuvantes para uma vida mais saudável e alegre", afirma.

Riscos do Estresse

- Aumento no sangue dos níveis de catecolaminas, substância que leva ao estreitamento das veias.
- Ativação as plaquetas, responsável pela coagulação.
- Maior probabilidade de entupimento das artérias, infarto e acidente vascular cerebral.
- Maior probabilidade de apresentar síndrome metabólica, excesso de gordura abdominal e níveis anormais de colesterol.

Prevenção

- * Prática de esportes.
- * Reserva de horas livres para o lazer.
- * Alimentação saudável.
- * Terapias alternativas como meditação e relaxamento.

Fonte: Otávio Celso Gebara, cirurgião cardíaco.

