

ATRASE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO (Parte 3)

Falávamos nos dois artigos anteriores do aumento da expectativa de vida que vem sendo experimentada pela humanidade nos últimos anos e afirmamos que está em nossas mãos escolher como queremos viver esta longevidade. Esta nova fase da vida, que talvez nos seja concedida, poderá ser vivida com alegria e saúde ou ser uma triste combinação de obesidade, articulações doloridas e depressão. Se escolhermos viver com mais saúde e mais felizes é importantes começarmos pensar em nosso estilo de vida. O que fazer então?

Temos que entender primeiro quem somos.

Darwin afirmou que as espécies que conhecemos hoje, assim como nossos antepassados, - e por consequência nós - são os sobreviventes de uma seleção natural que mantinha vivos aqueles mais fortes e capazes de sobreviver mais tempo com pouco alimento e caminhando muito.

Podemos entender isso. Vamos viajar no tempo. Há quase duzentos mil anos atrás, o homo sapiens, recém-surgido na evolução e descendente dos primatas surgiu na África, migrando, milhares de anos depois para o norte, espalhando-se pela Ásia e Europa, e mais tarde, chegando às Américas.

Imaginemos agora uma primavera na savana africana: as chuvas chegaram, a grama está viçosa, há abundância de frutas, os antílopes pastam. É o paraíso. Embora exista esta abundância, tudo está disperso em grandes distâncias, assim, a coleta de alimentos e a caçada requerem caminhadas de várias horas todos os dias. Este trabalho físico diário é o sinal mais poderoso para o nosso corpo de que a vida está boa e é hora de viver e crescer. Em resposta aos sinais químicos enviados pelo exercício, o corpo torna-se esguio, poderoso e eficiente. Os músculos tornam-se mais fortes e coordenados, aumenta a resistência dos ossos e articulações para enfrentarem estas longas caminhadas. O corpo acumula pouca gordura porque o suprimento de energia é satisfatório e constante, não precisa fazer reserva, e, mais do que isso, seria perigoso, pois movimentar-se com excesso de peso há um maior consumo de energia e torna-o mais lento. O sistema imunológico é ativado para protegê-lo de ferimentos e pequenas infecções. O cérebro também se modifica. À medida que recebe estes sinais fisiológicos do corpo ele desenvolve “a química do otimismo”, o estado de espírito ideal para caçar.

Este foi “o corpo” projetado pela natureza: esguio, bem condicionado, cheio de energia e força, feliz e otimista.

Esta poderia ser chamada de “vida boa” e está aí esperando por você. Uma vida com músculos fortes e tonificados, um corpo com pouca gordura e um coração saudável, ossos resistentes com articulações fortes, atividade sexual intensa e uma mente otimista e atenta, voltada para o trabalho em grupo e relacionamentos sociais sólidos. Pense um pouco agora no estilo de vida moderno que talvez seja o seu também. Comida prejudicial com excesso de amido, carne gorda e gordura animal, frituras, cremes e maionese, muitas horas na frente da televisão saboreando um biscoito recheado e um refrigerante, estresse no trabalho, estresse familiar e conjugal, noites mal dormidas e o que é pior, falta de exercícios. Se já está aposentado some a isso que o tempo que era consumido no trabalho costuma ser substituído por solidão, tédio e depressão. Poderemos assim participar daquela primavera na savana? Dificilmente.

O que fazer então? Mudar nosso estilo de vida! Precisamos o mais breve possível ir à busca daquela “vida boa” para o resto da nossa vida. Ainda está em tempo.

paulocarvalho@cardiol.br

Os artigos anteriores estarão em breve no site:
www.drpaulocarvalho@site.med.br