

ATRASE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO (Parte 4)

Talvez você que tem acompanhado nossos artigos desta série esteja pensando: “não tem novidade nenhuma; eu já sabia tudo isso que ele escreveu”.

Não tenho dúvidas disso. Eu também já sabia que tudo isso já é do conhecimento de todos. A minha dúvida é, se tendo conhecimento disso, todos colocam em prática? Provavelmente não.

Manter uma boa dieta e um controle eficaz do peso, não fumar, beber com moderação, praticar exercícios físicos. Quem não sabe o quanto isso faz bem? Mas quem, de sã consciência, segue estas orientações no dia a dia? O meu propósito nesses artigos é tentar explicar o porquê. Afinal todos estes preceitos não foram simplesmente inventados por um grupo de cardiologistas, mas são fruto da observação e do estudo de antropólogos e outros cientistas. Afinal, como afirmamos anteriormente, nosso corpo é a herança de nossos antepassados que sobreviveram à seleção natural, como Darwin demonstrou de forma incontestável. Talvez entendendo o porquê tomemos a atitude de fazer o que já sabíamos e nunca encontramos tempo para fazer.

Acho que fui feliz na escolha desta linha porque é o tema do momento. A revista Veja número 2139 de novembro último tem como reportagem de capa “Corpo – O Novo Manual de Uso” e a reportagem com título de “Você está no comando”. As autoras Adriana Dias Lopes e Naiara Magalhães iniciam de forma brilhante e impecável. “Conhecer o funcionamento do organismo é o primeiro passo para a longevidade saudável e feliz. E nunca é tarde para começar se cuidar: a partir dos cinquenta anos, é possível controlar 80% do destino de sua saúde. Sim, até mesmo para quem foi relapso nas décadas anteriores.” Continuam afirmando que apenas uma parcela de 20% cabe à genética para explicar a longevidade. Isto quer dizer que se você chegou aos cinquenta anos com uma rotina pouco saudável mas livre de alguma doença grave, tem 80% de chance de chegar a velhice em boa forma. Ou seja, quanto e como viver daqui para a frente está em suas mãos. Basta não achar que é tarde demais para mudar.

Quer o melhor conselho do ano? Comece a fazer exercícios regularmente durante 6 dias da semana pelo resto de sua vida. Parece pesado? Pode ser, mas é o melhor! O ideal mesmo seria fazer 7 dias por semana. Mas 1 dia de descanso é de lei e é bíblico. Afinal, somos filhos de Deus.

Dr. Paulo Roberto Vicente de Carvalho
paulocarvalho@cardiol.br
www.drpaulocarvalho.site.med.br