

# Invista em você, não seja sedentário



Foi bastante interessante a repercussão dos dois últimos artigos que escrevi, muitas pessoas duvidaram da possibilidade de poder viver 90 anos, esta é a nossa realidade atual, muita coisa pode mudar, mas acreditem muitos de nós chegarão perto desta idade, basta cuidar da nossa dívida maior, que é a saúde, e tentar administrar melhor o “stress”, para que nosso coração não nos deixe na mão.

Neste artigo, vou comentar a entrevista que o Dr. Kenneth Cooper deu para a revista Veja e que foi publicada na edição 1.788, do dia 5 de fevereiro último. Muitos dos comentários emitidos pelo Dr. Cooper já foram abordados por mim nesta coluna, mas nunca é demais repeti-los, ainda mais quando são endossados, por alguém com tanta experiência.

Um comentário muito importante que pode ajudar aquela pessoa que está acima do peso, para iniciar um programa de treinamento, foi aquele onde o Dr. Cooper afirma que mesmo o indivíduo acima do peso, que pratica exercício regular, tem menos chance de ter um infarto que a pessoa magra sedentária, vale lembrar que o Dr. Cooper é bastante conhecido, e suas afirmações são baseadas em fatos comprovados.

Outro dado importante diz respeito a dieta, não adianta simplesmente parar de comer, pois as complicações de um ato deste são muito graves, o desequilíbrio metabólico provocado pela ausência de nutrientes pode causar danos irreparáveis, lembro que podemos comer praticamente de tudo, mas com moderação e respeitar a proporção entre glicídios (energéticos), protídeos (proteínas), lipídeos (gorduras), vegetais e frutas, o importante é comer pouco de cada vez, e se estiver acima do peso, deve sair da mesa sem a sensação de plenitude gástrica, ou seja, com um pouco de fome, é recomendado comer cinco vezes ao dia, não só pela ordem do nosso presidente, mas por ser o número que dividido pelas horas que geralmente passamos acordados nos faz comer a cada 3 horas aproximadamente, e desta maneira não ficamos com muita fome em cada refeição, o que ocorre quando ficamos muito tempo sem comer.

O último conselho do Dr. Cooper que vou comentar é a meu ver, o mais importante, fala da falta de tempo para praticar atividade física, “se as pessoas não conseguem encontrar tempo para fazer atividade física, vão achar tempo para ficar doentes”. Se você não tem estímulo para a prática de qualquer atividade física pense seriamente neste conselho do Dr. Cooper, pois comprovadamente as pessoas que praticam algum tipo de atividade física, têm menor propensão a ficar doentes e quando isto ocorre o restabelecimento é mais rápido e as seqüelas são em geral menos graves.

Pense bem o que fazer com seu tempo antes que alguém pense por você, bons treinos.

*Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista*