

Você é louco????

Parte I



Esta é a pergunta que mais tenho ouvido desde que decidi correr uma maratona, acompanhada da afirmação: Você está magro demais! Como se estivesse doente. No início estas colocações me incomodavam, hoje não mais, pois eu aproveitei as críticas como estímulo para continuar firme na minha meta. Até início de julho de 2003 eu estava acima do meu peso ideal, com hiperlipidemia (triglicerídios de 800 mg/dl), sou filho de pai diabético, sedentário e atravessando todos os problemas da nossa classe radiológica.

Resolvi mudar, fiz uma dieta de redução de peso com a valorosa ajuda da minha esposa Cris, que adora fazer contas de calorias e orientar-me sobre o que fazer com a minha alimentação. A partir daí resolvi passar uns dias longe de tudo e de todos em um Spa por 12 dias. Lá recebi orientações nutricionais adicionais, fiz avaliação médica adequada com perfil biofísico, bioimpedância, exercícios físicos variados como caminhadas, corrida, musculação, hidroginástica, etc... Tão importante quanto as coisas descritas anteriormente é o tempo que tem para você mesmo, meditar e re-programar a sua vida. Fiz durante estes dias uma dieta de 600 calorias e acreditem se quiser, não senti fome em nenhum dia! Não sei se em função do alto astral do grupo de amigos que lá encontrei.

De volta para casa, segui rigorosamente as orientações nutricionais que me foram dadas bem como, continuei as atividades físicas centradas em corridas de rua. De início apenas para perder peso e atingir a meta traçada de 84,5 Kg para os meus 1,80 m. No entanto, resolvi treinar para uma corrida tradicional em Belém com percurso de 10 Km, denominada "Corrida do Círio de Nazaré" que acontece por ocasião das festividades que leva o mesmo nome. Tinha por objetivo acabar a corrida abaixo de 1 hora, terminei em 54 minutos, estimulado pelo fato de ter meu filho Bernardo de 19 anos correndo ao meu lado. Em seguida, confraternizamos com um grande café da manhã com todos os amigos da academia Companhia Atlética. Aproveitei para participar de outra corrida de 10 Km promovida pelo clube que frequento, sendo também outra manhã festiva.

Algo que sempre me fascinou foi pensar que alguém poderia correr 42.195 m! A "maratona" e que esteve sempre tão longe de mim, ou melhor, impossível. Como por encanto eu pensei, se sou capaz de correr 10 km e chegar inteiro, porque não tentar me preparar para uma maratona? Comprei vários livros pela www.amazon.com sobre treinamento para maratonas, uma vez que a literatura nacional sobre o assunto é muito escassa e comecei a ver que o impossível era possível desde que eu seguisse com disciplina uma planilha de treinamento adequada a minha aptidão física, idade, peso etc... Procurei fazer contatos pessoais com amigos que já tivessem corrido maratonas como - o colunista desta página - meu colega de diretoria do CBR, Dr. Fernando Moreira, e do amigo João Dionisio Amoedo, filho do também radiologista e conterrâneo Armando Amoedo, dentre outros, sendo que ambos tem me ajudado bastante. Uma das coisas fantásticas em corridas de rua é a solidariedade que envolve os participantes com palavras amigas de estímulo e dicas de grande valia... continua na próxima edição.

Dr. Arthur Lobo é vice-presidente do CBR - Região Norte e Diretor da Clínica Lobo