



Foto: Divulgação Vito

## Alimentação saudável e com autonomia

Não existe uma pílula mágica que nos forneça todos os nutrientes de que precisamos; no entanto, o importante em nutrição é levar em consideração as necessidades individuais, como idade, peso, altura, atividade física, tipo profissional. A nutricionista Mariluz Sanguiné Corrêa trabalha com o conceito de autonomia alimentar em seus pacientes. Ela não fornece cardápios prontos nem receitas, apenas faz sugestões de alimentos adequados e saudáveis para cada caso e objetivo.

“Isso faz que a pessoa sintam-se mais responsável pelas mudanças que quer para si”, explica Mariluz. Uma alimentação saudável é aquela que contempla todos os

grupos alimentares sem restrições extremas, pois o corpo precisa de tudo.

Ela lembra ainda que o emocional está diretamente ligado à alimentação; portanto, uma dica é evitar o jejum prolongado. Isso faz que o metabolismo fique mais lento e a pessoa coma muito mais na próxima refeição, e o corpo vai absorver todo esse excesso de comida.

Mariluz também explica que hoje em dia os antioxidantes são parte fundamental para combater os radicais livres, intensamente produzidos pelo estresse da vida urbana. Ela preparou, a pedido do JB, sugestões de alimentos considerados antienvhecimento e que podem fazer parte da dieta diária de todos.



## Cuidando do coração

O médico Ricardo Stein, referência no Brasil em cardiologia e medicina do esporte, é Doutor pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e está, atualmente, nos Estados Unidos cursando pós-doutorado em cardiologia do exercício na Universidade de Stanford. Ele conversou, por e-mail, com o JB e traz orientações para a saúde do coração e a qualidade de vida.



Foto: Divulgação

**João de Barro – O que é ter qualidade de vida?**

**Ricardo Stein** – É poder desfrutar o que de melhor nosso corpo e nossa mente podem nos proporcionar. Modular o nível de estresse, realizar exercício físico de forma regular e em bases crônicas, além de buscar uma alimentação saudável, são estratégias disponíveis e que em grande parte dependem de nós para serem implementadas no dia-a-dia. É consenso entre os especialistas que os indivíduos que conseguem equilibrar esse trinômio são aqueles que desfrutarão a vida com maior qualidade.

**JB – Do ponto de vista cardiológico, é saudável começar a fazer exercício físico em qualquer idade?**

**Stein** – O mais perigoso é não fazer exercício. O sedentarismo é um inimigo poderoso em qualquer idade. Portanto, nunca é tarde para alguém se engajar em um programa de exercício. O recomendável é que, após os 35 anos, para os homens e, após os 45, para as mulheres, um exame seja realizado por médico habilitado, preferencialmente um cardiologista do exercício ou um médico do exercício. Esse profissional é conhecedor dos benefícios e também dos riscos relacionados à prática do exercício, além de invariavelmente trabalhar em conjunto com outros profissionais da área da saúde.

**JB – Quais são as doenças cardiológicas que mais matam hoje em dia no Brasil?**

**Stein** – A maior responsável pela grande mortalidade cardíaca observada, tanto no Brasil quanto em todo mundo ocidental, chama-se cardiopatia isquêmica (entupimento das artérias coronárias do coração por gordura). A prevenção é a melhor estratégia para lidarmos com essa verdadeira epidemia mortal. O estilo de vida urbano do homem moderno trouxe muitas coisas boas, mas também nos brindou com o sedentarismo, com um elevado nível de estresse, além de péssimos hábitos alimentares. A prevenção, então, começa por aí. Devemos modificar este cenário fazendo mais exercícios, comendo menos gorduras saturadas e mais frutas e vegetais, além de buscarmos na medicina preventiva um aliado na busca pela qualidade de vida otimizada.

**JB – A alimentação nas grandes cidades pode ser considerada a grande vilã do coração?**

**Stein** – Essa tendência alimentar faz parte de uma gama de fatores que ameaçam a saúde da população. Os famosos *fast-food* não devem ser a nossa base alimentar, mas, no entanto, não devemos demonizá-los, cabendo aqui o bom senso. Eventualmente, até um hambúrguer pode ser comido.

**JB – O coração pode ser atingido por doenças psicossomáticas (o que era psicológico pode virar físico)?**

**Stein** – Sem dúvida. Aliás, acho que as pesquisas médicas nessa área do conhecimento estão cada vez mais indo ao encontro da premissa de que uma mente doente pode afetar um, até então, corpo são. Por sinal, como a mente e o coração estão muito interligados, o segundo acaba sendo um dos alvos preferenciais das enfermidades psicossomáticas. ■