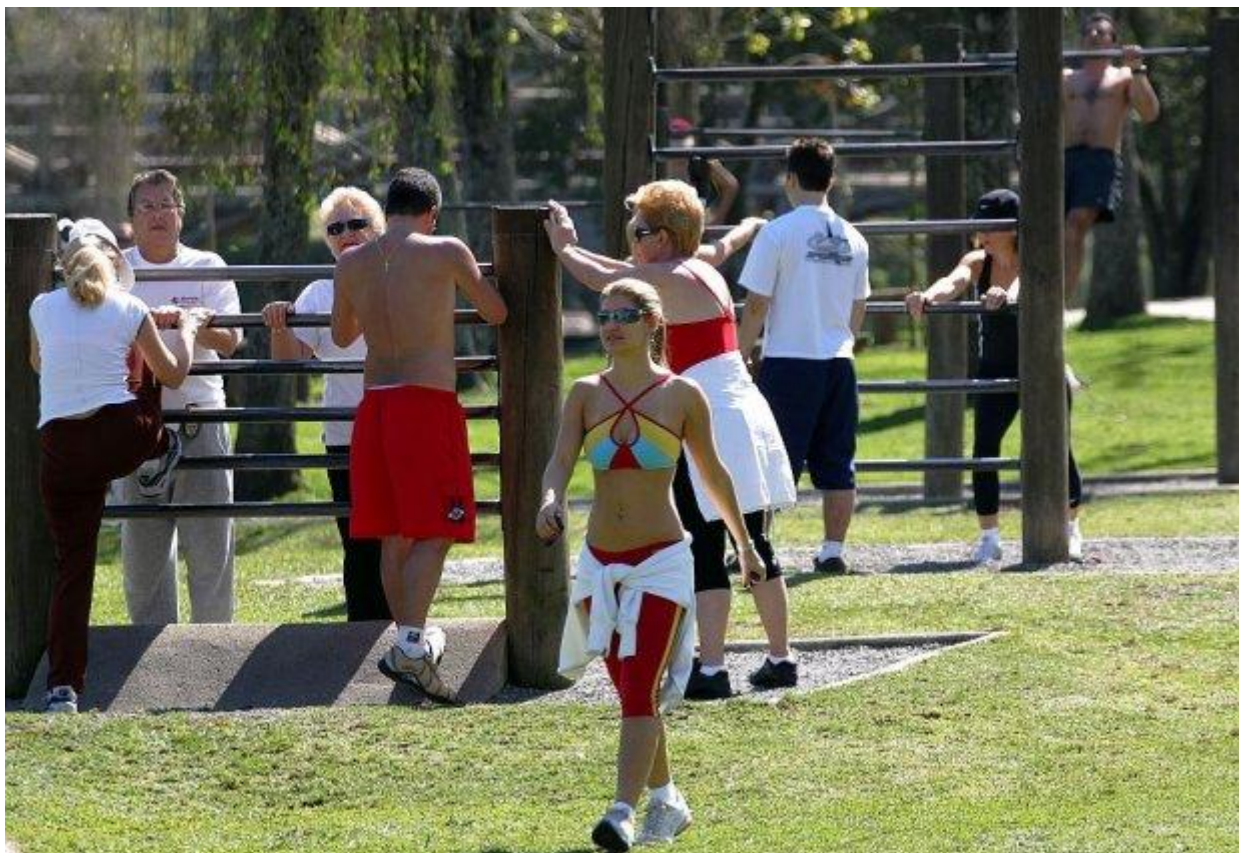


# Saúde

Quinta-feira, 09/04/2009

Antonio Costa/Gazeta do Povo

*Caminhadas regulares ajudam a evitar doenças, até o câncer: pequenas mudanças de hábito são fundamentais para manter o corpo saudável*



Prevenção

## A hora de fazer a diferença é agora

Aproveite o Dia Mundial da Saúde, comemorado hoje, para colocar em prática alguns hábitos que previnem doenças e melhoram a qualidade de vida

Publicado em 07/04/2009 | Jennifer Koppe

- Existem hábitos simples que não custam nada, são rápidos, e que são capazes de evitar um mal-estar – como uma dor de cabeça – ou até mesmo doenças mais graves – como hipertensão e diabete. Lembrar que esses hábitos podem ser adotados a qualquer hora é sempre importante – e o Dia Mundial da Saúde, comemorado hoje, é a data perfeita para isso. Criada em 1950 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a comemoração tem como objetivo alertar a população sobre os principais problemas da saúde pública, prevenção

de doenças e qualidade de vida.

De acordo com o especialista em clínica médica Heitor Lagos, gerente médico de unidades próprias da Paraná Clínicas, as pesquisas epidemiológicas revelam que os maus hábitos, simples e modificáveis, são os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. Por outro lado, a adoção de alguns hábitos saudáveis pode ser suficiente para virar o jogo. "Você pode, a partir de agora, introduzir qualquer tipo de atividade física à sua rotina para diminuir os riscos de desenvolver câncer. Uma simples caminhada, feita com regularidade, tem o poder de equilibrar os hormônios que causam alguns tumores", ensina.

Consultar um médico a cada dois anos também é importante. "A partir dos 20 anos, já é possível identificar algumas tendências genéticas. A qualidade de vida na terceira idade depende do que fazemos durante a juventude. Não dá para perder tempo", lembra o médico.

### **Alimentação**

Para garantir um futuro saudável, não é necessário abdicar dos prazeres à mesa, mas não custa nada seguir algumas regras. "Comer três frutas ao dia, além de verduras cruas no almoço e no jantar é o mínimo que se pode fazer para garantir a ingestão diária de vitaminas e minerais. Beber muita água também é fundamental para a absorção de vitaminas hidrossolúveis (B e C). Comer pelo menos uma castanha ou uma amêndoa por dia, também faz muita diferença. Elas regulam os hormônios sexuais, fornecem energia e ômega 3, responsável por aumentar o bom colesterol", conta a nutricionista Marilize Tamanini, que garante: "O melhor moderador de apetite do mundo não custa nada. Para combater a obesidade, basta fracionar as refeições. Comer pequenas quantidades cinco ou seis vezes por dia é o segredo."

### **Sem dores**

Quer saber como combater dores musculares e de articulação? Antes de levantar da cama, dê uma boa espreguiçada e alongue pernas, braços, pescoço e costas. "Para aumentar a oxigenação muscular, evitar o enrijecimento, melhorar a postura e estimular a circulação sanguínea, alongue-se com movimentos leves durante cinco ou dez minutos", orienta a fisioterapeuta Juliane Maes.

Prestar atenção na postura durante o período de trabalho e não fugir da ginástica laboral oferecida pela empresa têm o poder de prevenir desvios de coluna – escoliose, hiperlordose e hipercifose –, além das lesões, como as causadas por esforço repetitivo. Respirar corretamente, com o uso do diafragma, também faz "milagres". "Ajuda a oxigenar as células do corpo, fortalece os músculos que sustentam a coluna e diminui os níveis de estresse", enumera Juliane.