

# GEORGE VIDOR



## Monitorando o estresse

A Med-Rio, clínica especializada em check-ups de executivos, compilou dados de seus clientes nos últimos 13 anos para avaliar as causas do aumento de número de mulheres (e mais jovens) com risco de doenças cardiovasculares. Eis alguns resultados: as clientes que sofrem com altos níveis de estresse aumentaram de 40% para 60%; o uso cotidiano de bebidas alcoólicas dobrou, de 25% para 50%; a incidência de gastrite e úlcera passou de 4% para 18%; as possibilidades de angioplastia no caso de infarto cresceram de um em cada nove, para um em cada três; o câncer de mama se tornou um risco já a partir de 25 anos de idade.

O risco de doenças coronárias aparece nas mulheres mesmo antes da menopausa.

Portanto, executivas, muita atenção ao estresse. É veneno puro. O antídoto é alimentação saudável, boa noite de sono e exercícios físicos regulares (caminhada, principalmente). ●