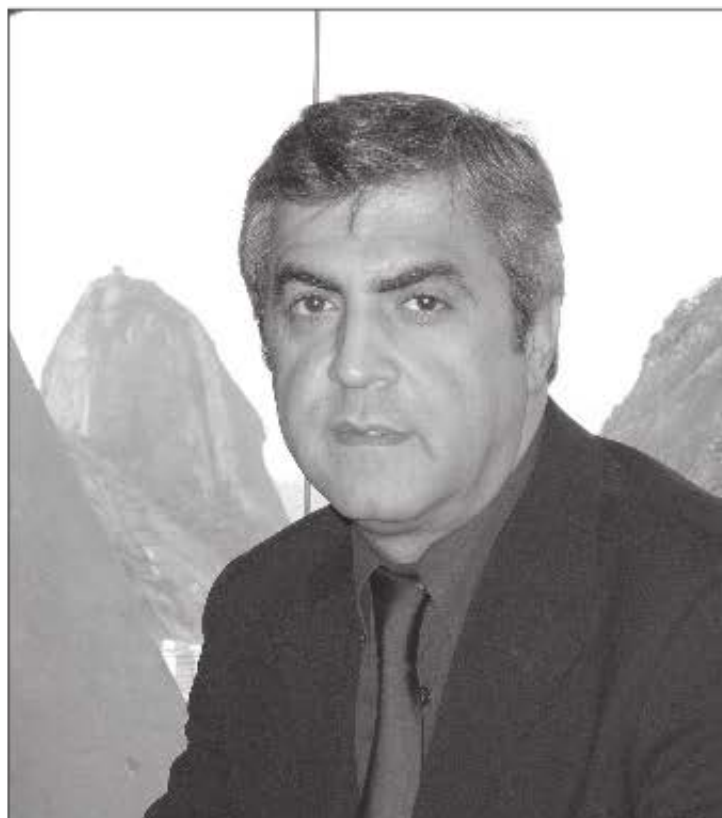


Pesquisa aponta aumento no índice de estresse feminino nos últimos anos

A rotina com os filhos, os cuidados com a casa e a disputa por espaço no mercado de trabalho têm sido demais para a saúde feminina. Uma pesquisa que acaba de ser concluída pela clínica de medicina preventiva Med-Rio revela através dos números um grave quadro: as mulheres estão subindo cada vez mais na escala de estresse. Com base em quase 100 mil check ups realizados ao longo de 25 anos, os médicos conseguiram estabelecer comparações entre os universos masculinos e femininos. Dados comparativos mostram que em 1990, 40% das pacientes sofriam de estresse. Hoje, este percentual é de 60%. Segundo o diretor da Med-Rio, Gilberto Ururahy, quando a clínica iniciou o trabalho, o que chamou a atenção de imediato foi o alto nível de estresse vivido pelos executivos de um modo geral. Após 25 anos, o que salta aos olhos é o agravamento da saúde feminina.

“No passado, acreditava-se que a mulher estaria protegida até a menopausa por causa dos hormônios. Essa afirmativa tem ido por água abaixo”, afirma Ururahy.



O médico Gilberto Ururahy conta que índice do estresse nas mulheres

O médico explica o que ocorre em um organismo estressado. Segundo ele, se uma pessoa está andando e sente que é perseguida, ela acelera e atravessa a rua. O que se passa no seu corpo nesse momento?

Taquicardia, as pupilas dilatam para enxergar melhor, os brônquios se abrem para receber mais oxigênio, a glicose é canalizada para os músculos. É uma defesa do corpo para enfrentar ou fugir de quem lhe ameaça. Toda vez

que o indivíduo estiver diante do estresse, o corpo vai produzir dois hormônios: adrenalina e cortisol. Tudo comandado pela hipófise, que é a glândula que regula todo o metabolismo. Este tipo de reação é normal e fez com que a humanidade sobrevivesse ao longo dos séculos diante das ameaças. O problema é quando esta experiência se torna uma rotina. Neste momento o estresse passa a ser crônico, patológico. Hoje, este é o principal fator de risco para a saúde do homem ou da mulher. É onipresente. De acordo com Ururahy, há pessoas mais suscetíveis às ações da adrenalina, com maior predisposição à hipertensão arterial e à arritmia cardíaca. Em excesso, esse hormônio altera todo o sistema cardiovascular: acelera o coração, aumenta a pressão, gera taquicardia. Na outra ponta, há a ação do cortisol, que diminui a imunidade, torna o sangue mais espesso, abre o apetite aumentando as possibilidades de ganho de peso, gera uma resistência à insulina sendo um facilitador do diabetes tipo 2, e provoca alterações na função gastrointestinal, gerando gastrite, colite e úlceras. ●

