

A PREVENÇÃO É A MELHOR OPÇÃO CONTRA AS DOENÇAS CRÔNICAS

Publicado em: 7 de dezembro de 2017



Por:
Redação



O palestrante Gilberto Ururahy e a diretora da NBCC Glorisabel Garrido

A prevenção é a melhor forma de combater doenças crônicas. Foi essa a diretriz da palestra que o diretor-médico da Med-Rio Check-Up, Dr. Gilberto Ururahy, ministrou nessa terça-feira (05), a convite da Câmara de Comércio Noruega-Brasil (NBCC), no auditório do escritório Vieira Rezende, no centro do Rio de Janeiro.

Ele começou sua apresentação falando sobre a importância de uma abordagem holística para a medicina e destacou que, em um mundo onde a velocidade das coisas obriga o homem a se adaptar constantemente, o estresse crônico é a principal razão para os estilos de vida inadequados.

“Uma pesquisa da Universidade de Harvard mostra que 80% das consultas médicas em todo o mundo têm alguma conexão com o estresse”, comentou Ururahy ao explicar que o papel do check-up é identificar a existência ou a ausência de fatores de risco. “O maior desafio é conseguir fazer com que a pessoa mude o estilo de vida, para isso é preciso entender os hábitos do homem e da mulher modernos”, observou.

Para enfatizar a importância de se rever os hábitos de vida, Ururahy, que é especialista em medicina preventiva e autor de três livros sobre o tema, ainda ressaltou uma pesquisa da Universidade de Stanford que aponta que 73% das mortes no mundo estão relacionadas a questões de estilo de vida.

“Hoje nossos corpos estão pagando pela realidade que estamos vivendo. Mas não faz sentido no estágio atual da medicina o homem se deparar com uma doença em estado avançado, pois há tantas ferramentas disponíveis para detectar uma doença precocemente”, afirmou.

Entretanto, o diretor-médico da Med-Rio salientou que são muitas as situações enfrentadas pelo homem moderno que ajudam a construir um cenário favorável ao desenvolvimento do estresse crônico. Desde situações globais, como uma crise financeira, passando pela pressão no ambiente de trabalho, as responsabilidades dentro de casa e mesmo angústias pessoais podem resultar no desequilíbrio físico e emocional. O estresse permanente faz com que os níveis de cortisol e adrenalina aumentem no organismo das pessoas e a produção elevada desses hormônios ocasiona efeitos como depressão, ganho de peso, insônia e hipertensão.

“O estresse crônico é uma patologia e, mais cedo ou mais tarde, o corpo humano atingirá o seu limite. O resultado final é um aneurisma, um ataque cardíaco ou um câncer”, explicou.

Sem um estilo de vida adequado e equilibrado haverá uma deterioração da saúde do indivíduo. Levantamento da Med-Rio feito a partir dos mais de 120 mil check-ups realizados nos seus 27 anos de existência ratificam esse cenário. Os dados do Med-Rio também mostram que o excesso de peso está aumentando, o uso de álcool, especialmente entre as mulheres, também está crescendo e, hoje, entre os executivos, as mulheres estão fumando mais do que os homens.

Ururahy enfatizou que os dados da saúde das mulheres são extremamente preocupantes. “A Sociedade Brasileira de Cardiologia aponta que, hoje, há uma epidemia de infarto do miocárdio em mulheres jovens”.

O diretor-médico da Med-Rio observou que as pessoas, de uma forma geral, sabem que precisam rever os seus hábitos, a questão é que não conseguem mudar sozinho. Nesse sentido, Ururahy destacou o papel do Wellness coaching, serviço oferecido pela clínica após a realização do check-up e voltado justamente para dar o suporte necessário à mudança de comportamento essencial a um estilo de vida saudável.

Praticar atividades físicas regulares; ter uma alimentação saudável, equilibrando proteínas, carboidratos e lipídios; ter uma boa noite de sono; evitar estimulantes; cuidar bem do cérebro; exercitar a memória; conhecer a si próprio; rir; valorizar os amigos e equilibrar família e trabalho são os comportamentos indispensáveis para garantir uma vida longa e de qualidade. “Somente caminhar 5km em 40 minutos diariamente ajuda a aumentar a imunidade e atua como antagonista da depressão”, destacou Ururahy.