

## Saúde de Papai Noel preocupa leigos e também os cardiologistas

Com a aproximação do Natal alguns cardiologistas foram consultados se o Papai Noel, obeso e sedentário, não seria um mau exemplo para a garotada. Houve até quem perguntasse se o bom velhinho não corre risco de sofrer um infarto, e aí... adeus Natal.

Levantado o questionamento em recente reunião da Diretoria da SBC, houve consenso de que a preocupação é legítima. O cirurgião cardiovascular Fernando Lucchese, do Rio Grande do Sul, e Nabil Ghorayeb, especializado em Cardiologia Aplicada ao Exercício, se reuniram para uma análise da saúde de Papai Noel que, comprovaram, está precisando de cuidados urgentes.

“Não sou médico de Papai Noel, mas o conheço bem porque há 66 anos visita minha casa uma vez por ano”, afirma Lucchese. “O velhinho é obeso mórbido, com índice de massa corporal acima de 40, certamente é hipertenso e tem um problema grave de sedentarismo”, já que passa o ano inteiro sem se exercitar e depois vive uma maratona estressante no Natal, quando precisa visitar milhões de casas para entregar os presentes.

Nabil Ghorayeb aponta outros problemas em Papai Noel que, morando na Lapônia tem regime alimentar inadequado, carne de rena e leão-marinho, com muita gordura animal e que propicia a elevação do nível de colesterol. Ele viaja num trenó aberto, sem para-brisa ou climatização num clima gelado, o que pode causar espasmos coronarianos e certamente é diabético.

O diabetes de Papai Noel seria decorrência do alto consumo de refrigerantes açucarados. O

bom velhinho, vestido de vermelho e com longas barbas brancas, foi desenhado pela primeira vez e se difundiu pelo mundo a partir de um anúncio da Coca-Cola que, na época, 1940, não produzia refrigerantes *diet*.

“Nem tudo é negativo em Papai Noel, porém”, afirma Fernando Lucchese, pois tem bom humor permanente, que alivia o estresse. Ele trabalha duro só um mês por ano, já que no resto do tempo os anões é que montam os brinquedos, não fuma e tem um trabalho extremamente gratificante, “com a longevidade conferida pelo número de pessoas que faz feliz”.



## Mais recomendações

Para que o mundo continue a contar com Papai Noel, os cardiologistas recomendam que não esqueça nunca de tomar seu anti-hipertensivo, o remédio para controlar diabetes e colesterol. É preciso também ir pelo menos uma vez ao ano ao cardiologista e pedir que Mamãe Noel visite o Museu do Coração. Lá poderá aprender a fazer umas receitas saudáveis, com pouca gordura e muita fibra, e substituir o pão com manteiga de manhã por um prato de cereal ou mingau de aveia.

Nabil Ghorayeb calcula que, medindo cerca de 1,75 m, Papai Noel deve estar pesando uns 112 quilos, e precisa baixar seu IMC para algo em torno de 27 a 30, o que vai conseguir se exercitando.

## Exercício físico

Como o bom velhinho não vai poder fazer abdominais com a pança que tem, os cardiologistas recomendam:

- Caminhadas, em vez de usar o trenó, indo a pé de casa para a fábrica de brinquedos
- Que suba e desça uns 60 degraus de escada por dia, devagar, para não forçar a articulação do joelho ou da bacia
- Ou que caminhe 30 minutos diários, o que deve consumir quase 100 quilocalorias
- É preciso fazer três séries de 15 levantamentos de pesos de um quilo, a cada dia (podem ser substituídos por embrulhos de presentes com mesmo peso)
- Outro exercício é sentar-se numa cadeira alta e prender pesos nos pés, fazendo 15 repetições de levantar o pé até esticar a perna.

E, é claro, se Mamãe Noel colaborar, uma vida sexual ativa é recomendada, apesar da idade, além de um sono revigorante, evitando a apneia do sono. Se essas recomendações forem seguidas, o mundo terá Papai Noel e a paz e a tranquilidade que ele traz no Natal por muitos e felizes anos. ■



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia