

Cardiologistas avisam que caminho para vencer o sedentarismo passa longe dos energéticos e anabolizantes

Pela passagem do Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo, comemorado em 8 de março, dois especialistas alertam que não existe fórmula mágica para fazer exercício e condicionar o coração.

“Exercício deve ser encarado como remédio, é preciso seguir a receita e usar a dose certa todo santo dia”, diz o presidente eleito do Grupo de Estudos em Cardiologia no Esporte, Daniel Daher. “Os diferentes tipos de anabolizantes podem elevar a pressão arterial, alterar a frequência cardíaca, podem contribuir para um vasoespasma coronariano e causar atrofia testicular”, avisa por sua vez o cardiologista Ricardo Stein.

“Os dois especialistas não recomendam os ‘energéticos’. Tais produtos que contêm cafeína somente colocam o organismo em estado de alerta, mas não têm valor energético de fato”, esclarece Stein. Já o anabolizante pode melhorar a estética, completa Daher, mas em vez de bem, vai fazer mal para o coração, pois embora músculo também, o coração não se beneficia com o anabolizante, não fica mais forte.

A “dobradinha” danosa

O professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Ricardo Stein, diz que tomar um energético, isto é, “encher a cara” de cafeína e misturar com álcool, provoca uma “dobradinha” danosa, que pode levar a arritmias e até a parada cardíaca. Daniel Daher complementa que não

precisa ser médico para perceber que quem toma um energético (com tanta cafeína como em 10 xícaras de café), com alguma droga e ainda álcool, para ficar 36 horas “zoando” na balada, está forçando o organismo a suportar uma condição para a qual ele não foi criado e que só traz prejuízo. O resultado pode ser o pior possível.

Sem fórmula mágica

Os especialistas recomendam que, de forma geral, quem tem 35 anos ou mais, ou ainda quem tem fatores de risco cardiovascular conhecidos, deve se submeter a um exame



Sociedade Brasileira
de Cardiologia



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Sala de Espera

clínico, fazer um eletro e, se for o caso, um teste ergométrico. O objetivo é saber se está em condições de “deixar o sofá” e começar a se exercitar com maior segurança.

É preciso começar devagar, pois até um atleta profissional que fique parado um mês que seja volta fazendo exercícios por um tempo até ser autorizado a treinar com bola, quanto mais um sedentário que não se exercitou a vida inteira e está obeso, talvez hipertenso, com colesterol elevado, fuma e tem risco de diabetes.

Os cardiologistas apontam dois problemas para quem começa a se exercitar:

- a) ir com muita sede ao pote, exagerar e se machucar;
- b) o “fogo de palha”, começar com entusiasmo e abandonar o esporte logo depois.

E finalmente alertam:

- c) Ficar atento ao aparecimento de sintomas durante o exercício, como dor no peito, tonturas, falta de fôlego, entre outros. Valorizar isso pode realmente prevenir eventos catastróficos.

Fazer o que se gosta

A recomendação para quem quer se exercitar, mudar os hábitos de vida e se condicionar, é fazer o que se gosta, dizem os especialistas, correr, jogar tênis, nadar, pedalar ou jogar futebol, e começar devagar.

Só depois de algum tempo – e varia de uma pessoa para outra – as sessões de exercício dinâmico, na maior parte das vezes, duram de 20 a 60 minutos, são realizadas entre duas e cinco vezes por semana.

O importante é abraçar o exercício como um novo hábito de vida, insistem tanto Daniel Daher como Ricardo Stein. O “novo” atleta vai comer mais frutas, vai formar novas amizades, porque pode ser gostoso se exercitar em grupo, cada um motivando o outro. E um belo dia, o ex-sedentário vai comprovar que está em forma, que a barriga encolheu, que respira mais fácil, que até é mais feliz, e saberá que possivelmente viverá mais tempo. E esse é o prêmio. ■



Sociedade Brasileira
de Cardiologia



Sociedade Brasileira
de Cardiologia