

Hábitos para adotar hoje e manter o coração saudável sempre.

Cardiologista do InCor dá dicas para cuidados no dia a dia

Você é desses que sempre adia o assunto saúde e acha que cuidar do coração, por exemplo, é coisa para idosos? Uma notícia para você, camarada: a saúde cardíaca tem que ser cuidada hoje para seguir assim a vida toda. Hoje mesmo. Agora. Comece lendo esse texto e, depois, é sair cumprindo cada item e manter o compromisso com um coração cheio de vitalidade. A consultoria é da cardiologista do Instituto do Coração (InCor) de SP Ludhmila Abrahão Hajjar.

1 – Conheça seus números.

Fazer exames regulares ajuda a saber como, em particular, seu coração funciona. Assim é possível entender como é sua pressão arterial, triglicérides e outros números importantes para conhecer seu coração e, a partir daí, estabelecer uma base. Melhor ainda se isso for feito ali pelos 30 anos.

2 – Acrescente uns heróis à sua dieta.

Quando for fazer um lanchinho vendo TV ou se quiser levar consigo um belisco, opte por castanhas, por exemplo: elas ajudam a colocar Omega-3 na sua vida, um apoio para prevenir entupimento das artérias. Abacate, salmão e brócolis são outros bons alimentos aliados para adotar.

3 – Vá pescar!

Ok, talvez pescaria não seja sua atividade para relaxamento. Pense outra então – o importante é desconectar dos noticiários, seus e-mails de trabalho, as situações que mais aceleram sua vida. Comece cortando uns 15 minutos de conexão com celular, tablet e TV e vá aumentando até ter uma hora ou duas de desconexão por dia. O estresse aumenta a pressão arterial, o

pulso cardíaco e os níveis de hormônios que podem prejudicar o organismo. Mas ele pode ser contido com uma comédia de duas horas ou encontrando um amigo para um café.

4 – Aliás, ache um amigo do coração.

A dica de caminhar por 30 minutos ao dia é sempre dada pelos profissionais da saúde. Mas nem todas as pessoas se empolgam tão facilmente. E se você achasse um amigo que também quer cuidar do coração? Fazer exercícios com companhia aumenta as chances de continuar fazendo. Vale procurar bem pertinho, inclusive. De acordo com um recente estudo norte-americano, que avaliou cerca de 15 mil homens e mulheres, apenas o fato de ser casado e ter uma boa rede de amigos pode proteger as pessoas das doenças cardíacas. “Pessoas casadas ou que frequentam clubes ou têm muitos amigos e parentes tem a pressão significativamente mais baixa, além de outros fatores de risco”, diz a pesquis

5 – Feche a conta do cigarro.

Já usou o aplicativo do Coração & Vida que calcula quanto se gasta por ser fumante? Talvez esteja aí um bom incentivo para parar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), todo ano mais de cinco milhões de pessoas morrem no mundo por causa do cigarro. O tabagismo está relacionado a mais de 50 doenças – sendo responsável por 30% das mortes por câncer de boca, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença do coração. Se nem isso for incentivo, pensa assim: quem começa a fumar, digamos, com 18 anos e já está com 30, fumando meio maço ao dia, já gastou com esse hábito ruim cerca de R\$ 15.000. Daria para fazer uma viagem de sonho. Mais saudável, mais proveitoso.

6 – Faça uma paradinha e tome um drinque, oras.

Outra pesquisa norte-americana, desta vez da escola de saúde pública de Harvard: para as mulheres, até um copo de álcool por dia e, para os homens, até dois copos por dia pode ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca. O álcool pode auxiliar o coração por aumentar os níveis de colesterol HDL. Mas lembre-se: mais não é melhor. “O álcool também tem calorias e, em excesso, pode causar pressão alta, piorar a insuficiência e causar anormalidades do ritmo cardíaco”, registra a pesquisa. Então faça aquele brinde e pare no limite recomendado.

7 – Vá dormir, pague as contas na manhã seguinte.

Pessoas que dormem menos de sete horas por noite têm mais elevações de pressão arterial e níveis mais altos de cortisol, o hormônio do estresse, tornando as artérias mais vulneráveis ao acúmulo de placa bacteriana. Na verdade, pesquisas mais recentes mostram que pessoas que não dormem o suficiente são duas vezes mais prováveis de morrer de doença cardíaca. Tentar evitar cafeína depois do meio dia e desenvolver um ritual de desaceleração antes de dormir são maneiras de ajudar a pegar no sono. Dica? Tome também um banho morno e ignore boletos bancários até a manhã seguinte! Sério mesmo. Você vai dormir menos tenso.

8 – Cheque esse negócio de roncar, sim?

Às vezes, o ronco parece só uma característica engraçada do indivíduo ou aquele trejeito irritante. Mas ele pode ser mais que isso. O ronco pode ser um sinal de algo mais grave: apneia obstrutiva do sono. Essa desordem, marcada pela respiração que é interrompida durante o sono, pode fazer a pressão arterial disparar, o que aumenta o risco de doença cardíaca. As pessoas que estão com sobrepeso ou obesidade têm maior risco de apneia do sono, mas pessoas magras podem ter também. Se você ronca e muitas vezes acorda sentindo cansaço, hora de ir ao médico e avaliar o motivo dessa “sinfonia”.

9 – Vamos parar de ser 8 ou 80?

Conhece aquele pessoal de 35, 40 anos que sente a idade chegando e mergulha cheio de boas intenções nos exercícios? E aí parte deles exagera, acaba se machucando e em seguida deixa de praticar corrida, musculação ou o esporte aeróbico escolhido como salvação. Com o exercício, é sábio seguir na onda do “lento e firme”. É mais importante ter um compromisso de exercício físico regular a longo prazo do que forçar e parar por meses.

10 – Amadureça esse paladar, criatura.

Ficar adulto é também abandonar aqueles hábitos bobos de alimentação – jogando calorias vazias pra todo lado (com alimentos lotados de açúcar, gordura e quase nenhum nutriente). Quem tem esse “paladar infantil” se recusa a seguir os conselhos que a vovó dava sobre comer comida de verdade. Pois é, mas é chegada a hora. Uma dieta pobre aumenta muito o risco de obesidade e diabetes e, por tabela, problemas no coração. Procure alimentos bons pra você, sejam legumes, frutas, grãos integrais, frutos do mar, carnes magras, leite desnatado, ovos e feijão – e, por favor, pare de colocar sal em tudo! Você não tem mais 10 anos. E isso é

bom.

Fonte: Bem Estar - coracaoevida.com.br