

ANO NOVO PARA O CORAÇÃO



**Prof. Dr. Edmo Atique
Gabriel / CRM.SP 105.226**

**Cardiologia e Cirurgia
Cardiovascular
Orientador de
Nutrologia e
Longevidade**

Eu envelheço. Tu envelheces. E o coração humano também envelhece. A passagem do tempo é inexorável e traz consigo modificações estruturais e funcionais no coração.

Aquele órgão dinâmico e pulsátil, que desponta para a vida no ventre materno, começa, por volta da terceira década de vida, a manifestar alguns sinais e sintomas desagradáveis, como desconforto torácico, palpitações e falta de ar aos mais variados esforços. Nesta fase, a tendência inicial é simplesmente aceitar esta condição e conviver com a ideia de que o coração já não sustenta mais sua capacidade original de trabalhar.

Tanto as mudanças estruturais como funcionais do coração refletem um processo fisiológico de envelhecimento, inevitável por um lado, mas plenamente passível de controle, por outro lado.

Um dos mais simples ensinamentos, na busca da longevidade saudável do coração, é o grau de hidratação corpórea. Pode parecer estranho e até controverso, num país de elevadas temperaturas como o Brasil, que as pessoas bebam muito pouca água. As pessoas esperam ter a sensação de sede para então ingerir o mais perfeito dos líquidos. Mais alarmante ainda é saber que, mesmo diante do bem-estar que a água produz, as pessoas insistem em ingerir quantidades irrisórias, não totalizando 1 litro de água ao dia.

O grau de hidratação corpórea tem influência direta no grau de hidratação do músculo cardíaco. As fibras do músculo cardíaco enrijecem e se deformam à medida que o teor de água diminui. Doenças obstrutivas de vasos sanguíneos do coração e o depósito de cálcio em artérias e válvulas são processos que se acentuam, proporcionalmente, à redução do teor hídrico da circulação sanguínea. Não existindo restrições ou limitações absolutas, deveríamos ingerir de 2-3 litros de água ao dia.

Um tópico que, no passado, foi uma temeridade no que tange ao envelhecimento cardiovascular, é a prática regular e orientada de exercícios físicos. Num primeiro momento, praticar exercícios físicos, sabendo que, evolutivamente, o coração perde sua capacidade funcional, parecia loucura. Observações clínicas e estudos de grande porte, ao contrário, apresentaram resultados apoiando o uso do exercício físico

como um “medicamento” natural, capaz de manter a vitalidade do músculo cardíaco, otimizar o fluxo sanguíneo pelas artérias, veias e vasos colaterais e aprimorar a condição cardiopulmonar. Os exercícios físicos aeróbicos, como caminhar, andar de bicicleta e nadar, são extremamente produtivos e promovem incremento da condição cardiopulmonar, quando executados na frequência de 2-3 sessões semanais.

A partir da terceira década de vida, muitas pessoas começam a “enfraquecer”, ou seja, nota-se nitidamente que a massa muscular e o vigor muscular diminuem progressivamente. Esta condição clínica é conhecida como sarcopenia. A impressão inicial é que a pessoa está emagrecendo, como se fora apenas redução da massa corpórea de gordura. No entanto, as vestimentas tornam-se mais frouxas, às custas desta perda muscular progressiva. O biotipo de algumas pessoas pode inclusive apresentar uma configuração peculiar, compatível com a obesidade sarcopênica, condição na qual existe deficiência de tecido muscular e aumento proporcional ou real do tecido gorduroso.

O desenvolvimento de massa muscular depende de alguns fatores como a ingestão adequada de proteínas, a prática orientada de exercícios físicos e a regulação hormonal. As proteínas mais benéficas são provenientes de vegetais, frutas, grãos, ovos, carnes brancas e alguns tipos de carne vermelha. Os exercícios físicos promovem fortalecimento e hipertrofia dos músculos, melhorando e sustentando a força e o vigor. A utilização de hormônios pode ser benéfica na recuperação muscular em alguns casos, mas deve ser feita estritamente sob orientação médica. O uso de hormônios, embora possa promover aumento da massa muscular e sensação de bem-estar, também pode favorecer a ocorrência de infarto do coração, arritmias cardíacas, derrame cerebral, trombozes e diversos tipos de câncer.

O conceito de que o vinho envelhecido é mais nobre e saboroso deveria ser análogo ao desempenho de um coração “mais vivido”. Coração que “vive mais” deveria ser sinônimo de força, vigor e funcionalidade. Coração que “vive mais” não deveria refletir seu envelhecimento no sentido bruto e literal da palavra; deveria apenas expressar um processo natural e adaptativo, fundamentado em hábitos alimentares e práticas aeróbicas.