



88

Emílio

1

Alimentação sadia e exercício

Saiba o leitor que este é o 87º apontamento meu nesta página dirigida pelo Dr. Beja Santos. A seu convite aqui venho, mais ou menos de 15 em 15 dias, ao convite dos leitores e, verdade, digar-se que bem agradável e proveitosa.

Para mim é oportunidade de lutar por minha dama D. Alimentação saudável; e é razão para receber cartas e telefonemas, se interrompido onde calhe por leituras atentas, e se levado a meditar e a confrontar com outros algumas das coisas que tenho dito.

Em finais de Maio, fui apanhado por um amigo leitor atento que me diz assim: — Tenho-te ouvido dizer que uma alimentação sadia se manifesta, em pleno, os seus bons efeitos sobre o corpo quando se leva uma certa actividade muscular, mas nunca o exercente no J. N.

É reparo oportuno que exige resposta.

Cuidar da alimentação, praticar regularmente algum desporto ou, pelo menos, todos os dias activar os músculos, abandonar consumo excessivo com tabaco, bebida, álcool, sem conta, drogas ou medicamentos não essenciais, dispor de tempo livre para se descomprimir, pensar e sonhar, desenvolver comportamentos interpessoais não agressivos, viver em ambiente (ar, água, comida, etc.) limpo, não poluído, e dormir o suficiente para descansar corpo e espírito (que exige tempos diferentes conforme as pessoas e o seu empenhamento) constitui um conjunto de elementos condencionalmente responsáveis pela promoção da saúde e pela prevenção de doenças.

Promover saúde depende dos conhecimentos

2

de cada um e é uma atitude do próprio a pensar. São da
a conhecer o que os cientistas pensam em alimentos e em da
saúde e é que eu escrever mais das vezes.

A prevenção da doença exige atitude, condonada,
que estabeleçam condições favoráveis para toda uma
sociedade / inclui de alimentação sadia, acção e exercício
cognitivo, ambiente relacional não conflituoso, etc.
Cabe, portanto, ao estado descrever "condições de saúde"
por ele próprio, o que é difícil, ou pela conjugação entusiástica
dos seus membros com os da própria sociedade. Tudo isto
para melhorar a nossa qualidade de vida, que depende
no fundamental das oportunidades sociais de saúde,
já que só é saúde e bem-estar quem goza de saúde numa
comunidade saudável.

Relando na questão do exercício físico, não é
preciso propriamente um desporto. Se for possível praticar
uma modalidade não muito exigente, optamos; se não for,
basta mexer o corpo: caminhar, jardinar, dançar,
tratar de uma horta, etc. Importante é, seja desporto ou
não, activar o corpo todos os dias ou, pelo menos, várias
vezes por semana, durante uma hora diária (regulada
ou não) e durante mais tempo.

Agora, como a gordura preocupa muita gente,
é automático pensar em desporto, ou em outro tipo de
actividade física para "queimar" calorias, para emagrecer.

Claro que emagrecer em conjugação com dieta.
Mas a exactidão física tem implicações próprias no bem-
-estar: Interfere favoravelmente na pressão sanguínea,
no aparelho circulatório, na distribuição de ossos e na
juventude das articulações, na defecação e no funcionamento
do coração, na respiração, no humor, no sono, etc.

Leitor! Levante o rosto e veja uma volta.
E pense na vida com o intuito de a melhorar.