

SOS STRESSE

alto astral, amigos e bichos

Você pode salvar
este artigo no seu
computador e enviar
para amigos

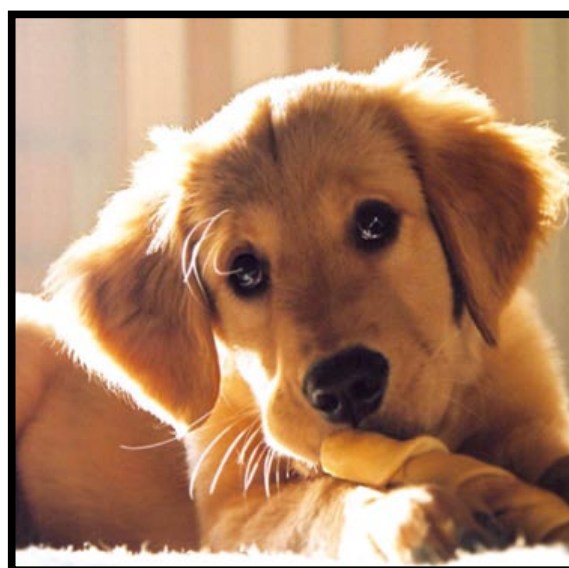


POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

As mudanças de estilo de vida associadas à agitada dinâmica existencial imposta nas últimas décadas representam uma das molas propulsoras para o aumento da doença isquêmica do coração em todo o mundo. Contribuem para isto o hábito de fumar que infelizmente ainda vem aumentando ao redor do mundo, hábitos nutricionais com altos níveis calóricos, a inatividade física, e uma das marcas maiores do nosso mundo moderno: o estresse.

A palavra estresse tem origem na física, traduzindo o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Na medicina e biologia significa o esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida ou ao seu equilíbrio interno. Este esforço de adaptação do organismo não deve ser visto necessariamente como maléfico, mas passa a ser potencialmente prejudicial quando há uma exacerbação ou prolongamento da situação "ameaçadora", e um exemplo clássico é o excesso de trabalho com pouco descanso ou lazer.

Indivíduos submetidos a estímulos estressantes normalmente exigem mais de seu coração, pois a adaptação ao estresse consiste em aumentar a



pressão arterial e a frequência cardíaca (situação até bem explorada em vários programas de TV). Esta maior demanda em indivíduos que tem coronárias doentes pode ser suficiente para causar um infarto do coração. Estudos científicos bem conduzidos revelam que nestes indivíduos a presença de emoções negativas tais como frustração, tensão e tristeza aumentam em 2 a 3 vezes a chance de desenvolver um infarto do coração em atividades do dia a dia sem esforço físico.

Fatores que minimizam o efeito do estresse sobre o coração são muito bem-vindos, e alguns estudos têm demonstrado que um bom nível de integração social do indivíduo tende a reduzir

o nível de alterações cardíacas provocadas pelo estresse. Mais interessante ainda são os resultados de alguns estudos que mostram que os animais de estimação, especialmente os cães, conferem o mesmo efeito protetor ao coração. Pesquisadores de Nova Iorque demonstraram que pacientes que tem cães sobrevivem mais após passado um ano de um infarto do coração. Nos últimos 4 anos, diferentes grupos de pesquisadores evidenciaram que os indivíduos que tem cães apresentam um menor nível de alterações cardíacas provocadas pelo estresse.

E os efeitos positivos dos animais de estimação não param por aí. Há evidências de que a presença do animal está associada a uma menor procura por consultas médicas pelos indivíduos idosos e menor incidência de depressão.

Não estou advogando pela substituição dos amigos pelos animais, e também não sou do ramo da veterinária ou de Pet Shops. Entretanto, é razoável hoje em dia recomendar a uma pessoa com poucos contatos sociais e que goste de animais, que não deixe de experimentar viver com um animal de estimação, pois ele pode fazer bem para o coração em vários sentidos.

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
