

“Sedentarismo em Portugal é cultural”, mas panorama “está a mudar”



A Sociedade Portuguesa de Cardiologia lança neste ano a campanha "Boa Onda" em setembro para desafiar a população a adotar estilos e hábitos de vida saudáveis.

“Sedentarismo em Portugal é cultural”, mas panorama “está a mudar”

No âmbito da promoção de estilos e hábitos de vida saudáveis, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) repudia o tabagismo. Qual o valor das alternativas ao tabaco que declaram ajudar na evicção tabágica?

O tabaco é realmente o fator de risco que mais se pode evitar, porque está nas nossas mãos deixar de fumar. Em relação às alternativas ao tabaco, ainda não se sabe se são completamente inócuas. Alguns produtos inalados voláteis podem comportar perigo, nomeadamente a nível respiratório.

Como estratégia para ajudar a deixar de fumar poderá ter algum interesse ou não, mas a nossa luta é no sentido de as pessoas não fumarem qualquer tipo de produto, seja tabaco ou alternativo ao tabaco. Nós temos uma atitude completamente clara e é a atitude recomendada nas guidelines de prevenção, que existem depois de muita reflexão sobre a significância das medidas e o peso das consequências.

Portanto, a melhor maneira – e a mais segura – de combater o tabagismo é propor a evicção completa do tabaco.

Para além disso, a SPC defende, já há muito tempo, a proibição de fumar em lugares públicos, como esplanadas, para evitar a exposição passiva ao tabaco. As mesmas regras que existem para o Covid deviam existir para o tabaco.

Outro dos pilares da campanha é a alimentação saudável. Considera que a formação em nutrição nos cursos de medicina deveria ser reforçada?

Os currículos dos cursos de medicina têm vindo a ser alterados e muitas coisas têm vindo a ser incorporadas. Os médicos, tal como os enfermeiros, devem ter noções de aspetos essenciais, mas não nos podemos esquecer de que a nutrição, com uma licenciatura própria, é uma especialidade dentro da área da saúde.

Portanto, reforçar a formação, sim, mas é necessário perceber que o conhecimento na área não se esgota em meia dúzia de ações de formação.

Portugal é um dos países mais sedentários da Europa. O sedentarismo é cultural?

Eu acho que é cultural. É uma vez que é cultural, não sei se a realidade atual é igual à dos números que continuamos a citar.

Efetivamente, há uns anos atrás, Portugal era o país mais sedentário da Europa, mas atualmente a prática do exercício físico vulgarizou-se, quer nos ginásios, quer ao ar livre. E não tem a ver apenas com o “culto do corpo”, mas com o andar, correr, etc. por se querer praticar hábitos saudáveis.

Acho que o panorama mudou muito e está a mudar para melhor. Estou convencido de que na próxima vez em que se fizerem as contas já não será igual.

É também, por isso, que pretendemos, com a campanha “Boa Onda”, que a mensagem seja transmitida pelos próprios jovens e pelos praticantes de desporto no sentido de incentivar a que as pessoas “entrem nesta boa onda” praticando exercício, comendo bem, não fumando, para se sentirem bem.

Esta prevenção pode ser primordial, primária e secundária...

A prática de hábitos de vida saudáveis tem sempre vantagens, seja numa pessoa que nunca teve doenças, seja numa que já tenha. Isso está mais do que demonstrado. Uma pessoa, mesmo que já tenha tido um enfarte, beneficia da adoção de hábitos de vida saudáveis, obtendo melhores resultados no futuro do que se tomar apenas a medicação.

Num estudo francês publicado em 2017 (estudo das três cidades), os doentes que cumpriram pelo menos cinco dos sete critérios (peso com IMC normal, não ter fumado ou ter parado há mais de 12 meses, atividade física adequada, dieta saudável, colesterol total inferior a 200mg/dl, pressão arterial inferior a 120/80 e glicemia em jejum inferior a 100mg/dl), em comparação com os que cumpriram menos de dois, apresentaram menos 29% de mortalidade aos 10 anos e 67% de ocorrência de enfarte ou AVC.

Num registo sueco que envolveu quase 65 mil doentes com antecedentes de enfarte do miocárdio mostrou que os doentes que vieram a sofrer mais eventos cardiovasculares no futuro foram os que continuaram a fumar e se mantiveram sedentários.

Também quem é portador de um qualquer fator de risco, como a hipercolesterolemia familiar, tem de ter uma atitude positiva e saber que é indispensável cumprir os hábitos saudáveis; se as pessoas não cumprirem a sua parte, os medicamentos têm uma ação mais reduzida.

Um indivíduo que tenha uma hipertensão ligeira ou um colesterol um pouco elevado pode reduzir ou até eliminar a necessidade de tomar medicação se adotar estes estilos de vida saudáveis e conseguir controlar os fatores de risco.

Parte desta evolução positiva que se tem verificado está relacionada com a aplicação de medidas políticas. O que falta aplicar?

Com certeza que os decisores têm sempre um peso muito importante. No que diz respeito ao exercício físico, por exemplo, a Direção-Geral da Saúde tem feito deste tema uma das suas bandeiras.

Apesar disso, há um longo trabalho cultural a fazer pela sociedade. E isto pode ser feito a vários níveis. As empresas onde fosse possível podiam ter uma pequena sala com alguns tapetes rolantes ou bicicletas para as pessoas poderem fazer exercício durante os tempos livres ou em parte da hora de almoço.

Portanto, o Estado deve fazer as grandes recomendações, mas as entidades podem e devem promover a saúde com este tipo de iniciativas.

Relativamente à alimentação, tal como têm sido feitas normas para as cantinas, era importante – e esse é um dos problemas que existe muito na nossa sociedade – ter identificado nas comidas se as práticas recomendadas estão a ser aplicadas. É muito difícil uma pessoa que tenha de almoçar fora de casa ter uma comida com pouco sal.

Em suma, diria que o essencial é as pessoas perceberem que não é preciso fumar para viver, que o nosso organismo não foi feito para ingerir poeiras exteriores, que não fomos feitos para estar parados o dia inteiro – e, portanto, o sedentarismo a que as profissões nos obrigam tem de ser compensado de alguma maneira – e que, por muito que haja comida ótima entre nós, não devemos comer comida extraordinária todos os dias – talvez só um ou dois dias por semana.

Estas mudanças simples podem levar a uma promoção muito importante da saúde cardiovascular portuguesa.

Num estudo recente, publicado em 2018, foram analisados dados de mais de 120 mil registos da população dos EUA quanto à adesão a cinco fatores – nunca fumar, manter peso saudável, ter dieta saudável, consumo moderado de álcool, atividade física. Verificou-se que quem tinha um estilo de vida associado a baixo risco tinha a esperança de vida aos 50 anos prolongada em 14 e 12,2 anos adicionais respetivamente para mulheres e homens.

Apesar da melhoria extraordinária na redução da mortalidade cardiovascular em Portugal nos últimos 20 anos, não nos podemos esquecer de que este feito não é algo que “se consegue”, mas algo que tem de estar sempre a ser trabalhado.

Prof. Dr. Victor Gil

In “*Saúde Online*”