

## CAPÍTULO 23

### CONHECENDO OS FATORES DE RISCO E AS FONTES NATURAIS DE NUTRIENTES

#### Como obter vitória na mudança de hábitos?

Após considerarmos, em toda esta série de estudos, sobre a importância de se obter e preservar a saúde, e de ter visto que isso pode implicar em mudanças de hábitos (o que chamamos de “reeducação alimentar”) como proceder? Em primeiro lugar, toda a mudança requer tempo, não é algo que se consegue de um dia para outro. Além disso, requer persistência e, portanto, não devemos desanimar diante de alguns deslizes ou recaídas.

Para se obter a vitória quanto às mudanças de hábitos alimentares, requer-se, principalmente, ajuda divina. Dizem as Escrituras Sagradas, em **Filipenses 2: 13**, o seguinte: *“Porque Deus é quem efetua em vós, tanto o querer, como o realizar, segundo a Sua boa vontade”*.

DEUS PODE TUDO

Se você desejar, se você quiser operar mudanças em seus hábitos alimentares, pode estar certo de que este seu bom desejo, esta boa influência que você está recebendo, vem de Deus. E, com Deus, você não está apenas a desejar, a querer. Deus oferece a você o poder de realizar.

Tudo é possível  
ao que  
Pré.

**Tem jeito sim!**  
A gente só precisa ■  
Orar e ter fé em Deus.

Então, com Deus você pode. Comece já, comece hoje. Comece planejando, junto com seus familiares, as necessárias mudanças em seu estilo de vida.

## Enfim, Liberdade

Estamos chegando ao fim desses estudos e espero que esse percurso possa ter contribuído, de alguma forma, para que você se livre dos perigos que ameaçam sua saúde, principalmente, quanto aos principais fatores de risco de doenças que, hoje, mais matam em todo o mundo, entre elas as doenças cardiovasculares. Vamos, então, falar um pouco mais sobre esses fatores.

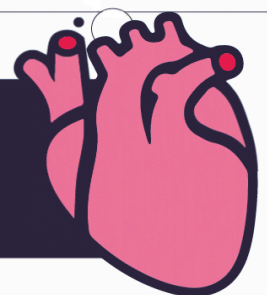


**Fator de Risco nº 1 – hereditariedade:** muitas enfermidades têm origem genética, isto é, são passadas de pais para filhos. Por exemplo, pessoas com avós, pais ou irmãos que já sofreram um infarto, segundo estatísticas, têm três vezes mais probabilidades de serem vítimas de um ataque de coração. Portanto, precisam ter mais cuidado com seu estilo de vida.



**Fator de Risco nº 2 – hipertensão:** 60% das mortes por derrame (AVC) e 40% de óbitos por infarto estão relacionados à pressão alta. Entre os hipertensos, triplicam-se os riscos de doenças cardiovasculares. Cuidado com sua dieta alimentar.

**Hipertensão**



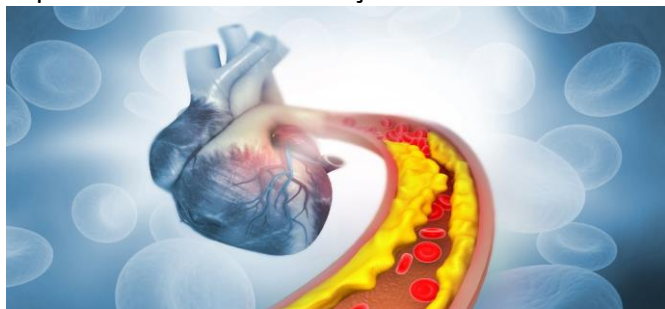
**Fator de Risco nº 3 – sedentarismo:** em comparação com um indivíduo fisicamente ativo, o sedentário tem 40% mais probabilidades de sofrer um infarto. Exercite-se!



**Fator de Risco nº 4 – tabagismo:** quem fuma, mesmo que poucos cigarros por dia, corre três vezes mais o risco de infarto, que um não fumante. Pense nisto!



**Fator de Risco nº 5 – colesterol alto:** grandes quantidades de colesterol no sangue, no mínimo triplicam os riscos de doenças cardiovasculares.



**Fator de Risco nº 6 – obesidade:** a pessoa obesa é duas vezes mais propensa a ter uma doença do coração.



**Fator de Risco nº 7 – diabetes:** entre os homens, o diabetes dobra os riscos de doenças cardiovasculares. Entre as mulheres, quintuplica.

**O tratamento adequado do diabetes reduz em 35% o risco de doenças cardiovasculares**



**Fator de Risco nº 8 – estresse:** o estresse duplica a possibilidade de ocorrência de algum distúrbio cardiovascular.



Ao ler os principais fatores de risco, observou que as doenças cardíacas estão relacionadas a todos eles? Somente no Brasil, morrem, anualmente, um número aproximado de trezentas mil pessoas por doenças (isso, é claro, descontados os números de uma eventual epidemia ou pandemia). A doença mais comum é o infarto, que sobrevém quando há obstrução de um ou mais vasos sanguíneos e o coração deixa de ser suficientemente irrigado.

Um estudo realizado por médicos da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou como mudanças no estilo de vida podem ajudar na prevenção primária das doenças do coração. Esse estudo sugere cinco medidas importantes para se ter uma boa qualidade de vida.

- 1º - A prática de uma dieta equilibrada, que inclui:
  - a. moderação no consumo de sal;
  - b. abstenção de cafeína;
  - c. abstenção de álcool;
  - d. substituição da proteína animal pela proteína vegetal ou, pelo menos reduzir, seu consumo;
  - e. consumo de fibras alimentares de forma regular; e
  - f. consumo de água pura em abundância.



2° - Não fumar.

3° - Praticar exercícios regularmente.

4° - Manter o peso ideal.

5° - Consumir meia taça de suco puro de uva todos os dias, pelos benefícios de seus flavonoides (pigmentos naturais encontrados na casca da uva) ou fazer uso frequente de farinha de uva.

Estes cinco passos importantes reduzem os riscos de doenças cardiovasculares em 83%. Previna-se e viva feliz!

### É hora de programar sua nova lista de compras

Creio que você já percebeu que é necessário efetuar mudanças para se conquistar uma boa saúde. Isso inclui uma nova programação de sua vida, inclusive de sua nova lista de compras, na qual se deverão descartar muitos produtos que, talvez, em sua casa ainda sejam de consumo habitual como, por exemplo, alimentos embutidos.

Segundo o Dr. Maurício Fraga, médico, maioria das doenças digestivas estão relacionadas ao consumo de carnes embutidas, pela contaminação da bactéria H. Pylorus comumente encontrada nestas carnes, tais como mortadela, salames, presuntos e outros.



Em sua nova lista de compras, não deve estar a mesma quantidade de costume de proteína de origem animal.

Lembre-se de que o consumo excessivo de proteínas de origem animal é a causa principal de doenças do intestino, de problemas de rins e de aparecimento de cânceres.

Em sua nova lista de compras, lembre-se, também, do perigo de se consumir açúcar branco ou refinado: comece diminuindo seu consumo.

Se você gosta de tomar café, seria bom se pudesse também o excluir de sua lista de compras. Porém, se encontrar dificuldades para deixá-lo de imediato, adquira a versão descafeinada.



Mas, lembre-se que, geralmente, o consumo de produtos torrados, como alguns tipos de chás e até mesmo o café (mesmo o descafeinado) pode provocar azia e alguns desconfortos digestivos.

É necessário que saibamos sobre as consequências de se consumir cafeína. Assim, lembre-se de que ela é encontrada em alguns tipos de chás, refrigerantes e chocolates.

Muitos produtos nocivos precisam ser tirados das listas de compras. Mas, para isso, é necessário tomar decisões!



Talvez, alguém pergunte, diante do que venho expondo aqui: “o que vou comprar então? Vou comer o que? Se seguir estas sugestões, vou ficar desnutrido!”

Não, não vai! A partir do momento em que você conhecer o real valor nutricional de cada alimento, que aprender de onde extrair as vitaminas necessárias

para a boa saúde, e isso sem perder o prazer de usufruir de refeições saborosas, com certeza, você se sentirá muito melhor, terá mais clareza mental, mais vigor geral e mais energia e alegria para viver!

**Para meditação:** *“Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão? E o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? Ouvi-me atentamente, e comei o que é bom, e a vossa alma se deleite com a gordura.”* **Isaías 55: 2**