



Saúde, bem-estar

PREVENÇÃO

de doenças crônicas e alérgica

Clínica Rosana Neves

Muitas pessoas me perguntam se é possível prevenir crises ou o desenvolvimento de doenças alérgicas.

Fiquei pensando a respeito... Cheguei à conclusão de que conversamos muito mais sobre doenças e seus tratamentos do que sobre prevenção e saúde.

Vamos, portanto, falar sobre prevenção!

Muitos trabalhos científicos demonstram que as doenças crônicas têm aumentado nas últimas décadas, incluindo as doenças alérgicas.

Os fatores relacionados a essa questão também têm sido estudados e estão associados às mudanças no meio ambiente e ao estilo de vida. Entre esses fatores, podemos listar:

- Alimentação
- Sedentarismo
- Estresse emocional
- Mudanças climáticas

EPIGENÉTICA

Você conhece a epigenética?

É fato que, ao nascimento, recebemos uma genética hereditária que determina a suscetibilidade a determinadas doenças. No entanto, sabemos atualmente, através de estudos da epigenética, que podemos ativar ou não nossos genes relacionados ao desenvolvimento de doenças, por meio de influências externas e do nosso estilo de vida. Como consequência, podemos desenvolver ou agravar doenças crônicas.

A questão é: podemos fazer algo para prevenir ou minimizar o desencadeamento dessas doenças crônicas, entre elas as alérgicas?

A resposta é sim e não ao mesmo tempo!

Está bem estabelecido que nosso código genético, herdado da nossa família, nos predispõe a certos tipos de doenças. Estudos mais recentes, entretanto, mostram que podemos ativar ou desativar certos genes ao longo da vida (epigenética). Essas modulações dependem de fatores externos e internos ao nosso organismo, os quais podem ser impactados pelo nosso estilo de vida.

Embora não possamos controlar as doenças suscetíveis à genética (pelo menos por enquanto), podemos, sim, interferir naquelas relacionadas ou potencializadas pela epigenética. Pensando nisso, vamos explorar o estilo de vida que podemos adotar para minimizar as doenças alérgicas no nosso organismo!

Alimentação

A alimentação é um fator determinante para o desencadeamento de doenças crônicas ao longo da vida. Sabemos que a microbiota intestinal, composta por micro-organismos benéficos, principalmente bactérias que nos colonizam, desempenha um papel muito importante no bom funcionamento do nosso organismo. Quando nossa microbiota está equilibrada, temos menos chances de provocar reações imunológicas que podem liberar substâncias inflamatórias no corpo e, como consequência, desencadear doenças crônicas, incluindo as alérgicas.

Como faço para manter uma boa microbiota?

O ideal é cuidar dela antes mesmo do nascimento de uma criança, adotando uma alimentação saudável durante a gestação e, quando possível, escolhendo a via de parto natural. Também é aconselhável manter o aleitamento materno exclusivo por seis meses e, mesmo após a introdução alimentar, estender a amamentação até os 2 anos de idade, se possível.

Para crianças com menos de 2 anos, manter uma alimentação saudável é fundamental, o que significa evitar alimentos industrializados e açúcar, além de seguir as orientações do pediatra e de um nutricionista para a introdução alimentar.

E para quem não conseguiu seguir essas recomendações? Ainda é possível melhorar a microbiota?

Sim! Sempre há tempo de incorporar hábitos saudáveis. Nosso organismo é sábio e nos dá essa oportunidade. Com uma alimentação saudável (sem alimentos industrializados, rica em fibras e com baixo teor de gordura e açúcar), muitas vezes com a ajuda de um profissional da nutrição, podemos melhorar nossa microbiota e reduzir os impactos negativos na saúde.

O uso frequente de medicamentos, como antibióticos, também pode interferir na microbiota intestinal. E não se esqueça de que, além de uma boa alimentação, devemos ingerir água adequadamente! A água ajuda a eliminar toxinas, manter as células hidratadas e garantir o bom funcionamento do organismo.

Sedentarismo

A atividade física é outro ponto a ser revisado quando falamos de prevenção, saúde e bem-estar. Nas últimas décadas, nossas atividades foram se modificando e nos tornamos mais sedentários, inclusive na infância. Aliado ao aumento do consumo de alimentos industrializados, o sedentarismo contribui para a epidemia de obesidade que vivemos em todas as faixas etárias, inclusive entre as crianças.

O acúmulo de células gordurosas no organismo facilita a produção de substâncias inflamatórias que podem piorar as doenças alérgicas. A falta de atividade física também está relacionada à gravidade dessas doenças, dificultando seu controle, especialmente da asma.

Quando praticamos atividade física regularmente, de preferência alguma que realizemos com prazer, fortalecemos nossos músculos e melhoramos o condicionamento cardiorrespiratório. Esses fatores contribuem para a autonomia nas atividades diárias, e muitos estudos científicos mostram que a atividade física regular também promove a liberação de substâncias que combatem a inflamação nos pulmões de pessoas asmáticas, além de melhorar a sensação de bem-estar por meio da liberação de substâncias pelo cérebro.

Portanto, os benefícios da atividade física são inúmeros, tanto para o equilíbrio físico quanto mental.



Estresse emocional

Quando falamos de saúde mental, podemos fazer um link com os benefícios da atividade física para o cérebro. Tudo está interligado, e precisamos cuidar do todo para que as partes funcionem bem e em harmonia, como uma orquestra.

O estresse emocional é um grande fator de comprometimento na vida das pessoas, incluindo as crianças, especialmente em tempos de pandemia. Ele agrava muitas doenças, pois emoções negativas também estimulam a liberação de substâncias pelo cérebro que, em vez de promoverem o bem-estar, podem piorar doenças crônicas preexistentes.

Quando estamos estressados, ansiosos ou tristes, ocorre um desequilíbrio na liberação de neurotransmissores pelo cérebro, que interagem com nosso sistema imunológico, metabólico e hormonal, promovendo disfunções.

Se você perceber que os sintomas de estresse e ansiedade estão prejudicando sua vida, é hora de buscar ajuda profissional, com avaliação médica e psicoterapia, para melhorar esse quadro.

Mudanças climáticas

Por último, mas não menos importante, temos os fatores ambientais. Diversas pesquisas científicas demonstram que as modificações no meio ambiente estão impactando negativamente nosso organismo. Um triste exemplo são as evidências de que a poluição do ar começa a influenciar o sistema respiratório da criança ainda na gestação, prejudicando o desenvolvimento das células pulmonares de forma precoce.

Estamos adoecendo mais devido à poluição, às mudanças climáticas e, portanto, é necessário que, além de cuidar do nosso corpo, também olhemos para o meio ambiente, nos perguntando: de que forma podemos contribuir para um mundo melhor?



Saúde integral

Como podemos observar, para prevenir ou controlar as doenças crônicas, especialmente as alérgicas, precisamos cuidar do nosso organismo de forma global. Ele não funciona de maneira segmentada, e é importante tratá-lo de forma integral.

Também é importante lembrar que os medicamentos são apenas uma parte do tratamento. Se não fizermos nossa parte, os remédios sozinhos não conseguirão controlar as doenças crônicas de maneira adequada, especialmente se mantivermos nosso corpo sobrecarregado.

Aos meus queridos pacientes e familiares,

Este e-book sobre a prevenção de doenças foi elaborado com base nas interações que tivemos em nossos atendimentos. Nosso objetivo é esclarecer dúvidas frequentes e incentivar um estilo de vida mais saudável, destacando a importância de um cuidado integral que vai além do uso de medicamentos.

Busque sempre atendimento médico e pratique o autocuidado, adotando uma alimentação equilibrada, atividades físicas regulares e cuidados com a saúde mental. **Este e-book foi escrito em um momento desafiador, durante a pandemia,** mas hoje enfrentamos novos obstáculos, como o clima seco e o aumento da poluição ambiental, que também afetam nossa saúde.

Cuide-se e cuide de todos ao seu redor. Juntos, somos mais fortes!

OBRI GA DA!



Dra. Rosana Neves

CRM 68816

