

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ESTRESSE E LONGEVIDADE CEREBRAL A ERA DO ESTRESSE

O número de idosos está aumentando no mundo todo, assim como o número de afetados pelo mal de Alzheimer. Segundo o Dr. Khalsa, a incidência do mal de Alzheimer talvez esteja crescendo por causa de fatores ligados ao **efeito do cortisol**.

EFEITO DO CORTISOL

O cérebro faz parte do corpo humano, isso é óbvio, mas muitos menosprezam esse fato. Alguns também confundem cérebro e mente, ainda que estas sejam entidades diferentes. A mente é o software, os programas das experiências da vida, ou seja, o que somos. Já o cérebro é o hardware: como é um órgão, requer nutrição, exercícios, descanso, uso e cuidados necessários.

Ao longo da vida, 20% dos neurônios morrem, o tamanho do cérebro diminui significativamente e perde-se capacidade cerebral. Mas quando existe excesso de cortisol, pioram as condições cerebrais, pois diminuem a **glicose**, que é a fonte de energia, e os **neurotransmissores**, mensageiros químicos que levam as informações de um neurônio a outro.

Quando os neurotransmissores não podem funcionar adequadamente ou o nível de energia do cérebro está baixo, o indivíduo tem dificuldade de concentrar-se ou de se recordar de algo.

Ao longo dos anos, à medida que envelhecemos, o cérebro também perde a capacidade de orquestrar a secreção dos hormônios pelas glândulas endócrinas. Quando isso acontece, decrescem nossa energia, nosso humor, nosso impulso sexual e a função protetora do sistema imune.

Muitos idosos aceitam passivamente a diminuição do potencial do cérebro e a exuberância da capacidade física. Muitos argumentam: esses problemas são parte natural do envelhecimento? Não o são, necessariamente.

ESTRESSE AUMENTA A PRODUÇÃO DO CORTISOL

Nos últimos 20 anos, do final do século XX ao início do XXI, sofremos um bombardeio diário de informações em nosso sistema mente/cérebro.

O homem que vive em lugares afastados está adaptado ao ritmo do local em que vive, e as pessoas que vivem nas cidades do interior geralmente têm um ritmo de vida mais tranquilo. Nas grandes metrópoles, porém, o ritmo do trabalho aumenta e às vezes se torna alucinante: as pessoas enfrentam progressivamente maiores dificuldades, como concorrência, transporte complicado, superpopulação, ruídos exagerados, excesso de propaganda, dificuldades de arrumar emprego, chefes exigentes demais..., ou seja, o nível de estresse só aumenta.

É por isso que numa sociedade competitiva como a nossa o estresse veio para ficar: deixou de ser uma exceção e passou a regra do nosso cotidiano. Ocorre que população mundial aumentou muito e, como consequência, também a competição: trabalhamos demais, a vida transformou-se num "inferno" e temos pouco tempo para realizar todas as tarefas e para concretizar nossas vontades. Consequência: **estresse**.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A propaganda, por exemplo, não nos coloca em pânico, mas vai sendo registrada aos poucos em nosso sistema nervoso, sobrecarregando nossos neurônios, por isso a quantidade exagerada de informações tem profundo impacto em nosso cérebro. Conseqüentemente, nos estressados ocorre aumento da produção de cortisol, que causa estragos no corpo inteiro, mesmo no sistema nervoso.

SAÍMOS DA SELVA PARA A SELVA DA CIVILIZAÇÃO

Pense o seguinte: por quanto tempo você consegue permanecer na praia, no campo ou na montanha? No início muitos sentem uma vontade louca de voltar para a cidade, mas quando conseguem permanecer 1, 2, 3, 4, 5 dias... começarão a sentir as mudanças no sistema nervoso e assim se sentirão revigorados.

A sociedade moderna certamente será cada vez mais estressante, pois a tendência da economia mundial parece ser a de dificultar a vida das pessoas. O corte de pessoal nas empresas, por exemplo, está eliminando muitos empregos e gerando muito medo. A competição pelo emprego, portanto, será muito acirrada e dificultará a vida dos que querem trabalhar, por isso muitos serão forçados a aprender novas profissões. Além de tudo, os trabalhadores de meia-idade terão maiores dificuldades para arrumar ocupação.

A aposentadoria, que deveria ser um prêmio para quem trabalhou 30-40 anos, acabou se transformando num castigo. Para complicar, a incidência de doença no grupo dos idosos é grande e a longevidade está aumentando, conseqüentemente o mal de Alzheimer é crescente nos idosos acima do 65 anos.

Todos esses fatores são responsáveis pelo estresse crônico que muitas vezes nem percebemos, mas os hormônios liberados por cada crise vão minando nosso cérebro e acelerando o envelhecimento do nosso corpo. Essas informações, portanto, devem ser levadas a sério por quem quiser retardar os efeitos deletérios do estresse.

DOENÇAS FÍSICAS PRODUZINDO ESTRESSE

Existe uma ligação inseparável entre a mente e o corpo - uma interação complexa entre os pensamentos, o corpo e o mundo em que vivemos. A medicina moderna começa a compreender melhor a nutrição, e hoje já deposita confiança nos exercícios físicos e nas crenças pessoais que facilitam a capacidade curativa do sistema mente/corpo.

Como reforço a essa tese, estudos científicos têm demonstrado que 60-90% das visitas ao médico estão relacionadas a queixas sobre o estresse.

Mas hoje já é possível ajudar as pessoas a reduzir o estresse provocado pela exacerbação das dores nas articulações (juntas), pela síndrome da fadiga crônica, pela hipertensão arterial (pressão alta), pelos traumas físicos de repetição, pelas doenças cardíacas, pelas dores crônicas, pela infertilidade, pelas enxaquecas, pelo diabetes, pelas doenças gastrintestinais, pela tensão pré-menstrual...

Em certas patologias, por exemplo, os sintomas podem aparecer de forma aguda; em outras, podem evoluir de forma crônica ou com a combinação de vários tipos de estresse. Também é preciso lembrar que os estresses são cumulativos, e com o tempo provocam o envelhecimento cerebral; portanto, é necessário que o paciente procure ajuda para resolver ou pelo menos minimizar a doença.

As técnicas de PNL e TPA ajudam a reduzir estresse, a promover atitudes positivas, a diminuir a intensidade dos sintomas e a melhorar a qualidade de vida das pessoas.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

VOCÊ NO CONTROLE

As pessoas de nossa sociedade procuram resolver seus problemas quando estes já estão bem evidentes. São raras os indivíduos que procuram manter as condições de saúde. Tanto é que alguns só valorizam a saúde quando ficam doentes.

Está na hora, pois, de manter um modelo de vida saudável em vez de tentar curar as doenças quando elas aparecem, já que uma boa nutrição e exercícios físicos e mentais ajudam a manter o indivíduo saudável e, como consequência, a manter a qualidade de vida.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303