



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

O problema não é ter problema, o problema é ter sempre o mesmo problema

Todas as pessoas acreditam que o estresse é sempre negativo, mas não é não. Nosso corpo tem como se defender de momentos de tensão, ansiedade e nervosismo sem grandes danos. Para isso liberamos hormônios que nos preparam para tudo. Por exemplo, o cortisol providencia energia para esses momentos. Esse hormônio aumenta o uso de gordura como fonte energética e assim sobra mais glicose no sangue para que o nosso cérebro tenha energia suficiente para traçar planos e estratégias para sair da situação de estresse.

Outra coisa que o cortisol faz, ainda para assegurar mais disponibilidade de glicose para o cérebro, é a quebra de proteína muscular e a transformação de algumas partes dessas proteínas (os aminoácidos) em glicose, pelo fígado. Tudo para que possamos

nos dar muito bem. E ao final do período de estresse, a satisfação do fim, do sucesso e da meta alcançada, temos a liberação de neurotransmissores que nos dão a sensação de recompensa. Esse sim, um verdadeiro manjar dos deuses para nossa saúde física e mental.

Junto com tudo isso a adrenalina que mantém nosso sistema circulatório funcionando mais e melhor, garantindo o suprimento de oxigênio para cada uma das nossas células que por sua vez tem combustível garantido. Tudo isso, um grande desafio sempre superado!

Mas, claro que não é sempre assim. Não por culpa do cortisol ou da adrenalina que não funcionaram, mas por culpa dos nossos pensamentos que teimam em temer e criar situações sem saída.

O que causa o estresse que faz mal, aquele que é crônico, que

nunca passa é o nosso pensamento. Nesse caso o cortisol será um vilão.

Se o cortisol estiver alto por muito tempo a glicemia vai ficar alta por muito tempo e o nome disso é diabetes. Se a adrenalina for liberada sempre, irá aumentar a pressão arterial sempre e o nome disso é hipertensão arterial.

Tudo isso aumenta o risco de acidente vascular encefálico, AVE. Se não houver resolução não teremos satisfação e isso pode nos causar danos emocionais.

Por tudo isso, temos que entender o problema e agir para resolver, ou entender que não temos como agir.

E se não temos como agir não temos mais problema, não está ao nosso alcance a solução. Difícil? Acho que não, porque todos nós sabemos que não existe a possibilidade de estarmos sempre certos.



O que causa o estresse que faz mal, aquele que é crônico, é o nosso pensamento.

BLUE FASHION

Roupas e Acessórios para Diversas Ocasões

Blue Fashion
@Blue_Fashion_Boca

(954) 793-7221

3200 N Federal Hwy Suite #108 | Boca Raton FL 33431

DiPizza
Restaurant & Bar

Ambiente Agradável para Reuniões e Comemorações

BUFFET COMIDA BRASILEIRA por peso no ALMOÇO

sábados no Almoço - Delicioso Buffet de Feijoada

ABERTO DE TERÇA A DOMINGO DE 11AM ÀS 11PM

7625 North State Road 7 - Parkland, FL 33073 (954) 688-9701