

## Caminhar é preciso

MILTON HÊNIO

As pessoas estão a cada dia mais conscientizadas de que a vida sedentária não é boa para ninguém. É um dos fatores que concorrem para o surgimento de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, etc.

Pelos menos oito entre dez especialistas apontam a caminhada como o mais democrático e saudável exercício do mundo. Sem contra-indicação, pode ser praticado por qualquer pessoa, sem gastos e em qualquer idade, dentro, é claro, dos limites de cada um.

A vida sedentária aliada ao estresse é um dos desastres do mundo moderno. Essa inatividade física aliada a problemas da vida diária, já era conhecida desde as gerações antigas. Rousseau, dizia em suas aulas na França: “Cultivai a inteligência dos vossos alunos, mas cultivai antes de tudo, o vosso físico”. Nossos avós também davam os seus conselhos: “junta parada, enferruja”; “quem não anda, desanda”. Numa pesquisa feita por mim entre amigos que resolveram agora caminhar, durante e após o isolamento, quase todos foram unânimes em afirmar que a marcha aumentou neles o sentimento de bem-estar. E não querem mais parar. Andar é o exercício mais antigo que existe.

Hoje, infelizmente, as múltiplas atividades do homem não deixam mais tempo para ele colocar o “pé na estrada”. O tempo é curto para resolver seus negócios e o automóvel tem que ser utilizado para encurtar as distâncias. Mas, o indivíduo tem que arranjar um tempinho, ou logo cedo ou ao entardecer, para exercitar o corpo. É que a caminhada tem um papel importantíssimo na prevenção de doenças, inclusive as degenerativas. A osteoporose, por exemplo, é uma delas; doença típica da terceira idade, causa perda da massa óssea, fazendo os ossos ficarem frágeis e quebradiços. A Organização Mundial de Saúde está muito preocupada com essa patologia que atinge uma em cada 50 mulheres após os 45 anos de idade. Com uma simples e benéfica caminhada diária de 20 minutos, as mulheres serão enormemente beneficiadas quanto a essa doença. A marcha também melhora a circulação sanguínea, revitalizando os tecidos e impedindo o aparecimento de varizes. Sem contar que melhora a oxigenação do cérebro e dos tecidos, melhorando o colesterol “bom” e diminuindo o “mau” colesterol. E, se nessa caminhada, tiver uma boa companhia, melhora ainda a “saúde do cérebro” botando em dia os assuntos da cidade. E, ao caminhar na praia olhando a beleza do mar ou em qualquer canto que a natureza lhe contorne, aproveite para agradecer a Deus a sua vida.

Por falar em caminhada, quero parabenizar a Academia Brasileira de Pediatria e a Sociedade Brasileira de Pediatria, as quais tenho a honra de pertencer há muitos anos, pela belíssima caminhada que tiveram nesses respectivos 25 e 110 anos de existência, completados recentemente. Quero parabenizar aos presidentes atuais Mário Santoro e Luciana Rodrigues Silva, pelo entusiasmo e dinamismo em realizar sonhos em benefício da criança brasileira. Bem-aventurados os que amam a medicina e fazem dela a razão de ser de suas vidas. Caros colegas pediatras, sois abençoados.