

Capítulo 5 - FásCIAS em forma: comer e o estilo de vida saudável

Por fim, nós queremos dedicar ainda um curto capítulo ao tema alimentação e estilo de vida. Com frequência são feitas perguntas a esse respeito no nosso trabalho: o que nós devemos comer? Como a alimentação afeta o tecido conjuntivo? Quais minerais, oligoelementos ou vitaminas são importantes?

Em geral, é claro que uma alimentação e um estilo de vida saudável estão inseridos nesse contexto, quando se quer que as fásCIAS fiquem em forma ou voltem a ficar em forma. Isso é quase de conhecimento geral, afinal o corpo depende de que nós o mantenhamos com boa alimentação e sono suficiente. A maioria dos conselhos para isso são conhecidos e evidentes, que, na verdade, não precisamos listar para vocês. Mas há alguns aspectos, nos quais se deve prestar especial atenção e que se pode otimizar, quando se quer que as fásCIAS fiquem em forma.

Nossas dicas baseiam-se em conhecidos conselhos de alimentação e saúde, mas são um amplo aconselhamento nutricional. Nós acentuamos somente o que é especialmente importante para as fásCIAS. E por fim eu darei a vocês mais algumas dicas bem pessoais.

O risco da obesidade

Evite a obesidade, pois ela significa que o sistema músculoesquelético - ossos, articulações, ligamentos, tendões e tecido fascial - é sobrecarregado além do que deveria. Além disso, afeta a mobilidade. A obesidade significa sobretudo que se armazena muita gordura no tecido adiposo, onde está parte do tecido conjuntivo. Os adipócitos repletos de gordura liberam hormônios adversos, bem como muitas substâncias inflamatórias - e elas comprovadamente atuam prejudicando o metabolismo e o tecido conjuntivo. Sem contar, sobretudo, a aparência: obesos tem frequentemente celulites visíveis na barriga, nas pernas, nas nádegas e nos braços.

Não fume!

Fumar prejudica o corpo todo. E se vocês quiserem fazer algo bom para o tecido conjuntivo de você, então não devem, de forma alguma, fumar. Ao fumar, surgem vastas quantidades de radicais livres, danificando as células do corpo e diminuindo o teor de oxigênio no sangue. Além disso inala-se nicotina - um tóxico vascular que contrai os vasos sanguíneos, colocando-os sob estresse. Para as fásCIAS isso tudo significa que elas estão mal nutridas. Fumar comprovadamente aumenta os riscos de dores nas costas, danos nas cartilagens, artrose e hérnias de disco, todos os quais estão associados à má nutrição das estruturas do tecido conjuntivo.

Bebam bastante água

Como o tecido conjuntivo é constituído de até setenta por cento de água, precisa-se também bastante dela: portanto, bebam de um até um litro e meio de água por dia - e nós queremos

dizer a água de fato e não sucos, refrigerantes, milkshakes ou café. Estas são bebidas e não algo para matar a sede. Acostume-se preferencialmente a beber água da torneira sem gás. Ela chega por toda parte com muito boa qualidade. Em esportes de alto desempenho talvez seja preciso um pouco mais, mas não siga o princípio da grande quantidade - já houve casos de morte por consumo excessivo de água.

Proteína é importante

Fibras de proteína são o material básico mais importante das fâscias. Para fabricar as fibras, o corpo precisa de proteína. Isto é, aminoácidos específicos que devem estar presentes na alimentação, já que o corpo em si não pode produzi-los. Essa quantidade suficiente de proteína é também pré-requisito para que as células do tecido conjuntivo possam produzir fibras. A proteína de origem animal é, por isso, melhor aproveitada do que a de origem vegetal. Por isso, comam carne de qualidade e ovos de animais criados livremente, peixe, derivados de leite e queijo. Para os vegetarianos é especialmente importante prestar atenção a quantidade de proteína ingerida, advinda de lentilhas, feijões e de outros leguminosas ou de derivados do leite. Informe-se em bons livros de culinária e tabelas nutricionais sobre fontes de proteína.

Vitamina C para o colágeno

A síntese do colágeno no tecido conjuntivo depende também de vitamina C - as células precisam dela como um tipo de aglutinador que une as fibras. Quando falta muita vitamina C no corpo, há deficiência no tecido, porque a produção de colágeno é atrapalhada: sangramento nas gengivas, feridas que não cicatrizam, descolamento do periósteo, hiperqueratinização e outros - conhecido como escorbuto. Por isso, a vitamina C é importante para o tecido conjuntivo. Atualmente, é raro uma real deficiência, mas prestem atenção na ingestão suficiente de vitamina C. E não se enganem, as frutas não são os melhores provedores de vitamina C. Nas maçãs há bem pouco e o limão e a laranja estão no topo das frutas que contém essa vitamina. Olhem na tabela de vitaminas e informem-se: tipos de couve, como o brócolis, a couve de Bruxelas, o repolho e a couve-de-folhas possuem mais vitamina C do que as frutas cítricas. O espinafre, o funcho, a salsa, o chili e especialmente o pimentão são também bombas de vitamina C. Até mesmo as batatas são fontes confiáveis de vitamina C. No verão, consumam morangos e outras frutas silvestres. Frutas tropicais, como kiwis, goiabas, mamões e acerolas (em pó ou em suco) contém muita vitamina C. Muitas ofertas de verduras e legumes são mais adequadas e baratas.

Em forma com zinco, magnésio e potássio

Zinco é um oligoelemento essencial que está envolvido no metabolismo celular, proteico e da gordura; reforça o sistema imunológico; influencia na produção de insulina; e é indispensável para várias funções hormonais, incluindo os hormônios tireoidianos e a testosterona. A testosterona contribui, nos homens e nas mulheres, para um tecido conjuntivo firme. O zinco tem também importância para a cicatrização de feridas e esta presente nas paredes das

células do tecido conjuntivo, bem como participa da síntese de colágeno. A deficiência de zinco se manifesta através de problemas na cicatrização de feridas, um tecido conjuntivo fraco e susceptibilidade a infecções, entre outros. Há bastante zinco nas carnes bovinas e suínas, ovos, leite, queijo, leguminosas, nozes, frutos do mar e miúdos. O zinco advindo de origem animal é melhor absorvido do que o de origem vegetal. Magnésio e potássio influenciam igualmente o metabolismo e o crescimento celular, a síntese de colágeno e a oferta hídrica, eles também devem ser suficientemente absorvidos. Água e muitas nozes (em especial sementes de girassol) são, entre outras, boas fontes de magnésio. Cogumelos, bananas, feijão, queijo, espinafre e batatas são ricos em potássio.

Durmam o suficiente!

No sono o organismo se regenera, especialmente o tecido conjuntivo e os ligamentos. Estes últimos, ao ficarmos deitados por longo período, voltam a se imundar com o líquido, de modo a obter nutrientes. E somente na fase mais profunda do sono o hormônio HGH (*human growth hormone*), o hormônio do crescimento, é secretado, provocando a síntese de colágeno nas células do tecido conjuntivo. Dormir suficiente e ter um sono relaxante é portanto importante. Pratiquem a higiene do sono: ir para a cama no mesmo horário regularmente; não permaneça acordado, indo contra seu estado natural de cansaço. Durma o quanto bastar, para a maioria das pessoas isso quer dizer de seis a oito horas. E insira pausas ao longo do dia, sobretudo após o almoço. Fisiologicamente, o corpo está programado para o sossego e não para o esforço, após o almoço. Quanto mais você seguir esse ritmo, menos estresse produzirá no corpo. Suas fâscias os agradecerão.

Os suplementos alimentares são úteis?

Sílica, silício, vitamina C, zinco, minerais, oligoelemento, vitaminas do complexo B - a suplementação é recomendada para o tecido conjuntivo, pela praticidade de se poder tomar as pílulas rapidamente, em vez da alimentação preparada meticulosamente. Embora seja indiscutível nas pesquisas, que vitaminas e oligoelementos funcionem melhor se chegarem ao corpo sob a forma genuína de alimentos. Estas trazem consigo outras substâncias saudáveis: as vitaminas nos alimentos estão incluídas nas expressivas fibras; verduras e legumes e frutas contém, além de vitaminas e oligoelementos, outros fitoquímicos. Carne, ovos e leite fornecem gorduras importantes. Eles garantem que as vitaminas possam ser absorvidas pelo corpo.

O zinco constitui uma exceção, pois é uma das poucas vitaminas que pode levar a uma deficiência oculta, assim a suplementação de zinco com comprimidos ocasionalmente não faz mal. Procurem o aconselhamento de um médico ou farmacêutico. Também as vitaminas do complexo B, oito no total, pertencem as vitaminas, as quais pode-se de vez em quando repor, especialmente nas doenças infecciosas, fases de estresse ou na dieta vegetariana. Elas são armazenadas no corpo e os reservatórios decaem, se estresse excepcional surge. Para a reposição do reservatório é igualmente suficiente uma pequena suplementação de vitaminas do complexo B, como sempre após aconselhamento de médico ou farmacêutico.

Sílica é um preparado misto que contém silício. É considerado, tanto em meios tradicionais quanto alternativos, favorável para o tecido conjuntivo, cabelos e unhas. De fato, o silício é encontrado no tecido conjuntivo, mas não é comprovado se, suplementado, ele realmente funciona e pode se acumular nas fáscias. Além disso, há alguns anos os produtos de sílica caíram em descrédito, porque eles continham areia e estavam contaminados, não excluindo os danos aos rins. A *central do consumidor de Hamburgo*¹ pronunciou uma sentença grave, autoridades estaduais e federais verificaram e médicos desaconselharam seu uso.

Minhas dicas de saúde pessoais

Eu sempre tomo preventivamente extratos herbais, vitaminas e minerais, mas não ininterruptamente e sim por algumas semanas do ano e com pausas. As substâncias as quais eu ocasionalmente suplemento são zinco, vitamina C, além de curcumina e chá verde em pó. A curcumina, componente ativo do açafrão-da-Índia, usado na *medicina ayurvédica*² como remédio popular. A pesquisa moderna atesta de fato as propriedades antiinflamatórias da especiaria amarela. Ela também parece ter um efeito inibidor do crescimento de certos tumores. O mesmo se aplica ao chá verde: os ingredientes ativos contidos nele reduzem os radicais livres no corpo e são considerados por isso igualmente antiinflamatórios e agem em muitos aspectos preventivamente.

Um preparado misto interessante que eu quero experimentar novamente, desenvolvido por Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, médico esportivo e da seleção nacional alemã de futebol, contém diferentes vitaminas e oligoelementos, bem como importantes aminoácidos. Não tenho conhecimento se há estudos sobre isso, mas mesmo eu sendo a favor, de obter as substâncias necessárias antes através de uma dieta normal mista, é possível que tal preparação seja muito útil em situações de emergência, de estresse ou de doença e em esportes competitivos.

¹ uma espécie de PROCON.

² medicina tradicional indiana.

IMAGENS

página 200: Os quilos a mais não sobrecarregam somente os joelhos. Mas sim também o tecido conjuntivo.

página 201: O organismo como um todo precisa de água - e ela é especialmente importante para o tecido conjuntivo.

página 202: Carne e derivados de leite fornecem especialmente muita proteína valiosa. Vegetarianos podem obtê-la nas leguminosas.

página 203: Couves e pimentão são boas fontes de vitamina C.

Fígado, ostras e camarões são incríveis “bombas de zinco”, mas eles também está presente nas nozes e na carne.

página 204: Não dormir adequadamente estressa também o tecido conjuntivo.

página 205: Pílulas coloridas tornam a suplementação de vitaminas convenientemente fácil.

página 207: Cúrcuma, também chamado de açafrão-da-Índia, contém um ingrediente ativo antiinflamatório.