**CURSO SAÚDE TOTAL**

****

 **EQUILÍBRIO NO**

##### CUIDADO COM A SAÚDE

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

**O ESTUDO DA SAÚDE NOS**

 **ADVENTISTAS**

 **Esta lição teve a colaboração do Dr. Helnio Judson Nogueira (Nefrologista).**

 Anos atrás alguns cientistas adventistas decidiram submeter os seus irmãos de fé a uma avaliação científica. Se o estilo de vida adventista promove a saúde, como se afirma, os resultados deveriam ser óbvios.

 Os adventistas do sétimo dia se abstêm do fumo, das bebidas alcoólicas e da carne de porco. Cerca de 50% deles pratica o regime ovo-lacto-vegetariano, e a maioria deles não faz uso do café e outras bebidas que contém cafeína, nem faz uso de condimentos picantes. Eles fazem abundante uso de frutas, nozes ou castanha, cereais e grãos, vegetais, e são incentivados a evitarem os alimentos refinados.

 Por mais de um século os adventistas têm seguido estas orientações, em maior ou menor grau. De maneira geral, eles têm grande interesse pela saúde e se esforçam por seguir um estilo de vida saudável, crendo que, para apreciar conceitos espirituais, é necessário ter saúde mental. (Richard A. Schaefer).

 Em 1958 a Universidade de Loma Linda começou a fazer um estudo com 50.000 adventistas do Estado da Califórnia (EUA). As taxas de mortalidade foram comparadas com as dos califor-nianos em geral, para descobrir do que eles morriam e se o seu estilo de vida fazia alguma diferença na saúde e no tempo de vida. Foi o chamado Estudo da Mortalidade dos Adventistas. Ao mesmo tempo a Sociedade Americana de Câncer fez um estudo usan-do uma população parecida em tamanho, nível cultural e social. Assim, foi possível compará-los e ver as diferenças entre os dois grupos. Esta comparação mostrou várias conclusões surpreendentes:

**OS HOMENS ADVENTISTAS**

- viviam de 5 a 8 anos mais

- tinham 40% menos câncer

- tinham 34% menos infarto do coração

**AS MULHERES ADVENTISTAS**

- viviam de 2 a 5 anos mais

- tinham 24% menos câncer

- tinham 2% menos infarto do coração

 Ficou sem resposta, porém, uma pergunta: Por que o risco de morte por outras doenças também é menor entre os adventistas ? Tem relação com menos estresse ou ansiedade ? Melhor atendimento médico, fatores hereditários ou sócio-econômicos ou práticas dietéticas ?

 Esse Estudo foi tão significativo que sob o patrocínio do Ministério da Saúde dos Estados Unidos, do Instituto Nacional do Câncer, dos Institutos Nacionais de Saúde (NIH), foi resolvido investir recursos num novo estudo, com duração de quinze anos, para descobrir porque a saúde dos adventistas era melhor. Esse novo projeto chamado Estudo da Saúde dos Adventistas, foi conduzido pela Universidade de Loma Linda, acompanhou 34198 adventistas desde 1972 e periodicamente as conclusões estão sendo publicadas pela Universidade de Loma Linda. Centenas de artigos tem sido publicados na literatura médica como conseqüência dessas avaliações.

 Inicialmente foram mandados questionários com mais de 300 itens que definiam o estilo de vida dos participantes. Depois, foram observando ao longo dos anos, o que o estilo de vida fazia com a saúde das pessoas.

 Em 1992, depois de vinte anos de acompanhamento, foi possível dividir adventistas em três grupos, com estilos de vida bem distintos e avaliar os resultados:

**Grupo 1:** Era composto de adventistas que:

- que comiam maiores quantidades de carne vermelha

- usavam muitos alimentos gordurosos

- muito ovo

- muito café

- muito café

GRUPO 2: Adventistas que davam maior ênfase a frutas e verduras.

GRUPO 3: adventistas que comiam a maioria das coisas, mas poucas calorias.

**CONCLUSÕES :**

1 – Se você fosse um adventista do Grupo 1, você teria 4 vezes mais chance de morrer do que se estivesse nos grupos 2 e 3

2- Os adventistas relativamente magros vivem 3 a 4 anos mais.

3- Fazer exercício físico moderado, regularmente, faz você viver outros 3 a 4 anos mais

4- Comer muitas frutas e verduras regularmente garante uma expectativa de outros 4 a 5 anos a mais.

 Assim, um adventista, que não fume, que seja relativamente magro, que coma muitas frutas e verduras e que faça exercício regularmente, pode ter uma esperança razoável de viver 10 a 12 anos mais do que um adventista relativamente obeso, que não faz exercício e que come muita carne e gorduras

**HABITOS QUE INFLUENCIAM NA SAÚDE**

Alguns hábitos que influenciam a saúde e a longevidade foram ficando evidentes:

- As pessoas que **comem muitas frutas e verduras** e **pouca carne** têm menor risco de contrair câncer de pulmão, do tubo digestivo e das vias urinárias.

- Comer **pão integral** regularmente diminui em 40% o risco de um infarto.

- Comer algumas **nozes, castanhas ou amendoins** mais de 4 vezes por semana diminui em 50% o risco de um infarto.

- **Carne vermelha** mais de 3 vezes por semana aumenta o risco de um infarto fatal em

60 a 70 % nos homens e mais ou menos 30% nas mulheres.

- **Fumo** aumenta o risco de câncer de pulmão, bexiga, pâncreas, de leucemia e mieloma.

**NOVAS CONCLUSÕES**

 Em 1996 o Estudo completou 25 anos e novas descobertas se tornaram evidentes:

1- Os **vegetarianos** tem menor incidência de todos os tipos de câncer e de infarto do miocárdio.

2- Comer **nozes** mais de 5 vezes por semana além de diminuir o risco de infarto, diminui em 15% a mortalidade geral.

3- O **exercício físico** regular é benéfico mes-mo depois dos 85 anos. A mortalidade nos ve-lhinhos que se exercitam regularmente é 20% menor.

4- Comer **frutas 2 vezes** ao dia reduz em 43% a mortalidade geral.

5- **Saladas verdes diariamente** reduzem em 35% a mortalidade geral.

6- Por outro lado comer **carne mais de 4 vezes por semana**, aumenta em 80% o risco de um infarto fatal. Carne mais de 3 vezes por semana, aumenta também em 80% o risco de câncer de cólon. Esse efeito da carne sobre o cólon pode ser em grande parte eliminado se a pessoa comer feijão. **Feijão mais de 3 vezes por semana** diminui em 40% o risco de câncer de cólon.

####  Quem vive Mais ?

 Os adventistas foram divididos em 3 grupos:

**GRUPO 1:**

Composto de vegetarianos totais; fazem **exercício físico** por mais de 15 minutos pelo me-nos 3 vezes por semana; têm **peso médio** (nem magros demais nem obesos); comem **nozes** mais de 4 vezes / semana; **nunca fumaram**

**GRUPO 2:**

Composto de pessoas que comem **carne de vez em quando**, mas menos de 1 vez por semana; fazem **exercício físico** com freqüência mas não regularmente; têm peso médio, comem **nozes** 2 ou 3 vezes por semana; **nunca fumaram.**

**GRUPO 3:**

Composto de pessoas que comem **carne mais de 3 vezes por semana**; não fazem **nenhum exercício** regular; têm **excesso de peso**; comem **nozes menos de uma vez por semana**; **foram fumantes no passado.**

**CONCLUSÕES:**

 Os Adventistas do **grupo 2** vivem em média **10 anos mais** que os do **grupo 3** e os do **grupo 1**, **12 anos mais.**

 Estas conclusões são extremamente significativas e importantes. É verdade que nem tudo que é possível ou verdade para os americanos também será possível e verdadeiro para os outros, mas este estudo, sem dúvida está sendo levado a sério no mundo inteiro e seria muito bom se cada um de nós fizesse o mesmo.

**Referências:**

1- Loma Linda University Scope Jul.- Sept. 1991

2- Loma Linda University Scope Jul - Sept. 1992

3- Loma Linda University Scope Spring 1997

 **Expectativa de Vida dos Adventistas**

**GRUPO I GRUPO II GRUPO III**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

carne vegetarianos totais - de 1 X / semana + de 3 X/ semana

nozes + de 4 X/ semana 2 ou 3X/ semana - de 1X/ semana

exercício + de 15’ 3X/semana Frequente raramente

peso médio médio excesso

fumo nunca nunca no passado

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

vivem 12 anos mais 10 anos mais ++++++++++++

.

 A despeito de todo interesse que este tipo de informações possa suscitar, o objetivo final do estudo é medir a freqüência de doenças graves futuras.

 À exceção das causas de morte intimamente relacionadas com álcool e o fumo, os adventistas morrem basicamente pelas mesmas doenças da população geral. Entretanto, suas taxas relativas de mortalidade, ajustadas à idade, são baixas porque eles tendem a morrer mais tarde em comparação com a população geral.

 Aparentemente, os adventistas do sétimo dia se expõe mais aos fatores de proteção, tornando-se assim mais resistentes às doenças.