

# Saúde para seus joelhos!



Prof. Esp. Rodrigo Sacilotto  
CREF 040045-G/SP  
Diretor de operações da Fit  
Labore Assessoria Esportiva

Hoje as dores fazem parte da vida da população. E as dores articulares são particularmente uma das que mais incomoda e causa transtornos para as pessoas, entre homens e mulheres. Em algum momento da vida você vai passar por algum tipo de dor em alguma articulação. E uma das mais afetadas por dores crônicas são as articulações do joelho, que é uma das principais articulações do corpo humano.

E as dores podem aparecer devido a várias situações. Idade, problemas congênitos, traumas (entorses), sobrecarga na articulação devido ao sobrepeso ou esforço acima do normal, lesões como a dos



meniscos e ligamentos, tendinites, artrite reumatoide e doenças degenerativas, como a condromalácia patelar que é o "amolecimento" de uma car-

tilagem em específico, e consequentemente seu desgaste. A condromalácia em especial ocorre mais em mulheres do que em homens devido ao po-

sicionamento em "x" ou "valgo" dos joelhos. Para um diagnóstico mais preciso é extremamente necessária a consulta e avaliação de um médico ortopedista, que vai te orientar qual o melhor tratamento para o seu caso.

A boa notícia é que você pode evitar ou amenizar muitos desses problemas. Um programa de fortalecimento muscular, por meio de exercícios específicos aumenta a força e o equilíbrio das articulações, diminuindo e muito a sobrecarga causada pelo sobrepeso, que é uma das principais causas de lesões, traumas e evolução da condromalácia. O trabalho da flexibilidade e do alongamento também contribui muito para essa boa condição, pois evita-se o encurtamento dos músculos que envolvem os joelhos

e diminuem sua mobilidade. Dessa maneira pode começar um programa de atividades físicas para perder peso com mais segurança e sem dores, sendo muito útil também para idosos e pessoas que realizaram algum procedimento cirúrgico.

Independente do seu caso, isso também é uma questão de saúde e qualidade de vida. Um dia-a-dia sem dores já é um grande avanço para que você possa executar suas tarefas e seu trabalho com mais satisfação, sem aquele incomodo indesejável. Procure profissionais capacitados e que possam fornecer a você uma boa orientação. Se precisar de alguma ajuda ou tiver alguma dúvida, envie um e-mail para [rodrigorsacilotto@yahoo.com.br](mailto:rodrigorsacilotto@yahoo.com.br). Terei o maior prazer em lhe ajudar. Até mais!

## NÃO ao Terrorismo Nutricional e à NEURA: Nutrição Comportamental, um novo método de sucesso!

Dra. Clarissa Casale Doimo

Comer de vez em quando alguma "besteirinha" não vai te engordar! Basta saber: quando, como, porque, etc. (aprender a fazer a melhor escolha). Pois o que vale mesmo, é ser saudável e FELIZ!

Você come porque quer captar nutrientes para seu corpo funcionar direitinho ou porque é gostoso, lhe dá prazer, reúne a família, etc??? A segunda opção, é claro! Se você respondesse a primeira, algo estaria errado! ;) É comprovado que o açúcar e a gordura atingem uma área do cérebro responsável pelo prazer e recompensa, deixando-o mais "feliz".

Então toda vez que eu quiser ter saúde (comer esses alimentos com menos frequência) vai ser um SOFRIMENTO, NEURA? SIM se você utilizar o método convencional

de emagrecimento e NÃO, se você utilizar o que tenho para contar aqui nesse post!

Como nutricionista e humana (gosto de comer coisas gostosas também, viu?!) digo para você: qual seu objetivo? Emagrecer? Melhorar a saúde? Seja qual for a resposta, estamos trabalhando com sentimentos e comportamentos humanos. Saúde envolve também a parte psicológica, não somente a física (sabendo que uma influencia diretamente a outra). Então não devemos viver um terrorismo nutricional, e sim analisar em qual parte do seu dia, algum detalhe de seu comportamento está te prejudicando e poderia estar ajudando!

Algumas nutricionistas pesquisam o que há de melhor para seu paciente, colocam em uma "dieta" e entregam para que o coitado siga

tudininho. Muitas vezes, foge demais à realidade, costumes e comportamento que estava acostumado, fazendo com que:

1) Seja difícil, sofrido, conseguindo seguir por pouco tempo e depois tem sequelas: traumas de alimentos "saudáveis" - nojo de queijo branco, frango, etc.

2) Mente para a nutricionista que fará tudo e no segundo dia, joga fora aquela lista absurda de alimentos diferentes, caros (muitas vezes) e fora de sua realidade.

O fato é: reeducação alimentar fará com que você tenha realmente que mudar alguns hábitos para alcançar o melhor resultado, porém, de acordo com o que você já pratica, sem coisas que fogem demais ao seu costume, proibições, etc. Nenhum ser humano foi feito para viver

assim! Só por isso que essas dietas não dão certo, pois foge de nossa natureza!

Para isso, na hora do atendimento a nutri deve entender melhor o seu paciente e TOOOOODA a sua rotina, detalhes mesmo! Os estudos em nutrição comportamental provam que o simples fato de uma fruta estar em seu campo de visão, e a guloseima estar bem guardada em outro lugar, a chance de comer a fruta é muito maior!

Estratégias diárias que "boicotam" o cérebro, direcionam e o levam para a melhor adesão ao cardápio! Esse sim é o melhor tratamento que poderia existir, pois quando lidamos com o cérebro (que é o "manda chuva" dos sentimentos, sensações de fome e saciedade), conseguimos concatenar todas as ações para aquilo que se deseja alcançar!

É isso que proponho para VOCÊ hoje: troque o lugar de algum alimento que você come com muita facilidade (guloseima) e deixe algo saudável "na vista"! Isso com certeza mudará o rumo de algumas ações diárias suas, até que um dia torne-se hábito e aí, a chance de querer consumir aquela guloseima de antes, não vai mais existir. Você vai acabar querendo a opção mais saudável, pois seu corpo habituou-se! :D

Existe essa e outras milhares de técnicas que podem ser utilizadas durante o dia tudinho, facilitando e tornando a alimentação sua amiga, e não inimiga! Sua receita para a saúde e não a sua dieta! Tornando a sua segunda-feira o dia de "limpar-se" e não o dia de começar novamente o sofrimento! Pois o que vale mesmo, é ser FELIZ!!!! :)