

## Viva o futebol saudavelmente e... Força Portugal!

Tardes de calor, fervor patriótico, convívio, união familiar são elementos normalmente associados à época desportiva que agora atravessamos... Tudo isto pode ser vivido de uma forma positiva e até benéfica para a saúde. Contudo, convém estar consciente de alguns comportamentos de risco que podem, mais do que o eventual resultado desportivo, estragar verdadeiramente a festa. E vem isto a propósito de um estudo publicado numa conceituada revista médica, no *The New England Journal of Medicine*. O estudo decorreu durante o último Campeonato do Mundo de Futebol realizado na Alemanha e demonstrou um claro aumento de eventos cardiovasculares agudos (enfartes do miocárdio, angina de peito, arritmia) registados nos serviços de urgência da área urbana de Munique nos dias dos jogos da selecção alemã: 2,6 vezes mais (1,82 vezes mais nas mulheres e 3,26 vezes mais nos homens)! Quase metade dos eventos coronários (47%), ocorreu em pessoas que já tinham doença cardíaca prévia. O período de maior incidência dos eventos cardiovasculares foi nas duas primeiras horas após o início dos jogos.

Este estudo serve de alerta e é possível retirar alguns conselhos práticos daqui... O excesso de ansiedade e o stress com que se vive o jogo de futebol, mesmo à distância, pela televisão, podem ser perigosos para a saúde. Deverão ter particular cuidado aqueles que já têm antecedentes de patologia cardíaca.

Além disso, também se deve atentar nalguns comportamentos frequentemente associados a estes momentos: a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas (p.ex. a cerveja) e a ingestão de excessiva de sal (...os salgadinhos...). Também estes factores poderão contribuir para os eventos cardiovasculares.

Sugestões práticas:

- Viva o futebol de uma forma alegre e saudável, mas lembre-se de que se trata apenas de um simples jogo.
- Por mais amor que tenha à selecção nacional, lembre-se que o futuro da nação e o seu futuro não dependem desse jogo.
- Se tem dificuldade em controlar a sua ansiedade, retire-se por alguns momentos, caminhe um pouco pela rua e aprecie o deserto que se vive nesses instantes... Entretanto, pode ter deixado o jogo a ser gravado para o ver serenamente mais tarde...
- Não se esqueça de tomar a sua medicação habitual e evite a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, bem como os salgadinhos...

**Assim, saudavelmente, viva o futebol e força Portugal!**

