



POR UM NOVO ESTILO DE VIDA

Elias Porto

Estilo de vida é uma expressão moderna que se refere à estratificação da sociedade por meio de aspectos comportamentais, expressos geralmente sob a forma de padrões de consumo, rotinas, hábitos ou uma forma de vida adaptada ao dia a dia. Estilo de vida é a forma pela qual uma pessoa ou um grupo de pessoas vivenciam o mundo e conseqüentemente se comportam e fazem escolhas.

É fácil perceber que o estilo de vida tem sido objeto de estudo nos últimos anos. Atualmente se argumenta que doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes mellitus, hipertensão arterial e síndrome metabólica podem estar associadas ao estilo de vida vivido. Apesar de não estar estabelecida completamente a relação causa e efeito entre o estilo adotado e surgimento destas doenças, já se sabe que a prevalência das mesmas é maior entre tabagistas, sedentários, etilistas e indivíduos que consomem dietas mais ricas em gorduras e pessoas estressadas.

Os aspectos mais frequentemente abordados nas avaliações do estilo de vida são o comportamento social, a forma de se enfrentar o estresse, a nutrição, a prática de atividade física, ausência de drogas e do uso de tabaco e álcool. Alguns estudos têm mostrado que a mudança no estilo de vida pode diminuir os fatores de risco para doenças cardiovasculares. O que leva a crer que um estilo de vida compatível com bons hábitos deve ser desenvolvido o mais precocemente possível. O que, se não for feito, deixa nos um alerta, afinal, os fatores relacionados ao estilo de vida desfavoráveis e modificáveis são a causa de 50% das mortes (entre as 10 causas mais importantes), incluindo: doenças cardíacas, câncer, derrame cerebral e doença pulmonar crônica.

Em resumo, vários hábitos, que foram adquiridos com o estilo de vida moderno, têm proporcionado efeitos negativos à saúde. As mudanças ocorridas no estilo de vida das sociedades urbanas e industrializadas, incluem uma vida mais sedentária, o aumento do peso corporal, ingestão pobre em alimentos integrais, poluição e contaminação ambiental; maior competitividade e necessidade de atualização devido a um crescente número de informações do meio, maior envolvimento social e maior exposição à violência. E é dentro dessa discussão que a presente edição da Life Style Journal se insere, em uma constante busca por pesquisas científicas, interdisciplinares, que ajudem o ser humano a entender o que seria melhor fazer em nossa constante busca por um melhor estilo de vida. Por isso, bem-vindos à nossa nova edição. A revista agora conta com uma nova roupagem, novo endereço, nova parceria, a Unaspress (editora do Centro Universitário Adventista de São Paulo), mas mantém a mesma qualidade e foco que a originou. Sendo assim, só nos resta desejar uma boa leitura e um excelente estilo de vida para todos os nossos leitores.