

# Maravilhosa máquina de viver

**U**m laboratório onde milhares de reações químicas acontecem a todo instante.

É assim que, provavelmente, um especialista em química definiria nosso corpo. Para captar energia, movimentar os músculos, manter a temperatura ideal, recuperar-se de ferimentos e defender-se de doenças, o organismo humano inteiro age como um sistema integrado em piloto automático, com eficiência e sofisticada tecnologia fisiológica.

Todo o esforço da medicina através dos tempos foi no sentido de entender a maneira como tudo isso funciona. E em razão do modo como o corpo é tratado, quase sempre de maneira equivocada, a medicina também se esmerou em combater enfermidades diversas e organismos invasores, vírus e bactérias oportunistas, capazes de destruir e matar essa maravilhosa máquina de viver.

Mas hoje, um setor significativo da medicina tem se debruçado sobre a importância da maneira de lidarmos com o corpo, como sendo o meio mais eficiente para manter esse laboratório em bom estado de funcionamento e prolongar seu tempo de vida. A matéria de capa deste mês mostra uma parte importante do segredo que mentem o corpo: glicose, oxigênio e água. O autor, Dr. Rogério Frossard, especialista em nutrologia e estudioso do metabolismo, diz que “nosso corpo vive uma pane energética”, ou seja, “num estado intermediário entre a plena saúde e a franca doença”. E o motivo, diz ele, é o fato de nossas reservas de glicose, oxigênio e água serem baixas, ao mesmo tempo em que estamos abarrotados de conforto, gorduras e toxinas.

Para reverter esse quadro, precisamos adotar um regime baixo em gorduras, acompanhado de atividades aeróbias regulares e paz mental. E isso significa investir em um ambiente que seja propício à vida. Leia e pratique. Isso só vai fazer bem a você e a quem você ama. Saúde!