

MAURÍCIO HIRATA

Conhecido como o médico das estrelas, Maurício Yagui Hirata, 42 anos, é a referência do momento quando o assunto é boa forma, saúde e bem-estar. É atrás das tão sonhadas medidas exatas que muitos artistas e socialites visitam sua clínica, de segurança reforçadíssima, na zona sul da cidade. "Cada caso é um caso, é difícil avaliar o peso ideal. Duas pessoas com o mesmo peso e o mesmo tamanho têm corpos diferentes", diz Hirata. Por isso, ele não tem fórmulas. Como ele gosta de afirmar, atua como um médico generalista e trata todos os aspectos de cada paciente – auxiliado, é claro, por uma equipe de especialistas que inclui cardiologista, ginecologista, ortopedista, dermatologista, psiquiatra, fisiologista, psicóloga, sexóloga e nutricionista. Além da clínica, toda decorada com telas e cerâmicas de famosos artistas japoneses e um lago de carpas, Hirata entra em contato com os pacientes nikkeis nas consultas que faz no Hospital Santa Cruz. Devido à ascendência japonesa e às observações feitas em consultório, o médico elaborou uma série de orientações para os descendentes.

Como viver bem

Nikkeis devem comer menos carboidratos

O oriental tem uma tendência menor para ganhar peso. Em compensação, é mais sensível à culinária ocidental. O nikkei tem uma sensibilidade maior ao carboidrato. Ele engorda mais facilmente com o macarrão que um italiano. Os japoneses que adotam uma dieta ocidental têm maior incidência de problemas cardíacos e diabetes. O ideal é adotar uma dieta sempre com o índice de carboidrato menor. Só isso já daria uma boa diminuída de peso. Outra dica é evitar comer muito carboidrato à noite. O nikkei tem a taxa de triglicérides alta. Triglicérides é o primeiro aviso da diabetes.

Mais sensível ao álcool

Os descendentes que têm tendência a ficar vermelhos rapidamente após consumo de bebida alcoólica possuem uma predisposição para desenvolver diabetes no futuro.

Menores doses de hormônio

As mulheres devem buscar métodos anticoncepcionais

com dosagens mais baixas ou mesmo métodos não-hormonais, e fazer a reposição com doses menores. Com isso, o índice de complicação, aparentemente, seria menor.

Os japoneses estão mais altos

Tanto no Japão quanto no Brasil, os japoneses e descendentes estão ficando mais altos. O consumo de carne bovina e leite é o principal responsável. Isso é uma coisa da ocidentalização. Com reforço protéico, de carne, leite e ovos, houve um 'boom' de crescimento. As proteínas e o cálcio presentes nestes alimentos também ajudam na prevenção da osteoporose, que deve ser feita desde a adolescência.

Como se molda a estrutura corporal?

Uma boa recomendação para quem quer moldar o corpo é se entregar aos exercícios, como a musculação. A alimentação e a falta de exercícios na infância e adolescência fizeram com que os japoneses adquirissem formas mais retas. Como eles têm maior dificuldade em ganhar massa muscular, é importante praticar esse

tipo de exercício. Na infância e adolescência ele deve ser feito com orientação médica ou substituído pela natação.

Mais chances de ter depressão

Os orientais sofrem uma incidência maior de depressão. Muitas vezes, transtornos de ansiedade social ou fobia social são erroneamente interpretados como timidez. É doença quando atrapalha o andamento normal da vida.

Diminua o sal da comida

Um dos povos que têm mais derrame no mundo é o japonês. Não se sabe ainda se o fato se deve ao fator genético ou alimentar. Provavelmente os dois. A alimentação japonesa tem um índice muito elevado de sal – o maior do mundo – e também um índice elevado de carboidratos (arroz). Os responsáveis pelo alto teor de sal são os derivados de soja, como shoyu e missô. A recomendação é diminuir a quantidade de carboidrato (arroz) e sal, dieta também responsável pela explosão de diabetes tipo 2, que atinge os idosos. Os sanseis também parecem ser mais sensíveis à dieta

ocidental. O colesterol parece subir mais rapidamente.

Peixe cru ajuda a viver mais

O sashimi (peixe cru) é um dos principais responsáveis pela longevidade dos japoneses. O salmão e o atum possuem um alto índice de ácido graxo linoleico, que ajuda a manter a vitalidade. Um alerta: os mesmos peixes cozidos perdem muito da propriedade nutritiva.

Não exagere na soja

O alto consumo de soja está relacionado à atrofia cerebral. É útil quando ingerido com moderação: três ou quatro vezes por semana, uns 50g, o que já é muito.

Calma no chá verde

Nenhum estudo comprovou que o chá verde tenha algum tipo de ação anticancerígena. Eu acredito que possa ter, mas não há nada definitivo. A única coisa que verificamos é que ele possui antioxidantes que combatem os radicais livres, mas, como ele tem muita cafeína, não podemos tomar à vontade como o pessoal está fazendo. As possíveis consequências desfavoráveis do consumo excessivo são taquicardia, ansiedade e insônia.