

Não termine o Carnaval antes da hora

Pular faz parte da rotina de todos os foliões, seja atrás do trio elétrico, em blocos, pipoca ou em camarotes. O importante é não perder nenhum dia de festa e garantir animação total. Porém, em muitos casos, entorses e até fraturas não permitem que os foliões, por mais que estejam animados, continuem na festa. De acordo com especialistas, algumas medidas simples fazem com que o corpo agüente toda a curtição e continue em perfeito estado.

“Não existe um calçado específico para o Carnaval, mas o importante é que seja confortável ao pé para evitar traumas”, explicou o coordenador do serviço de ortopedia do Hospital São Rafael e professor da Universidade Federal da Bahia (Ufba), Antônio Marcos Ferracini. De acordo com ele, a prevenção ainda é o melhor remédio para ter uma folia de momo longe de doenças.

Segundo ele, é fundamental que o calçado, de preferência tênis, não seja apertado. “Deve evitar ainda solas irregulares e que o calçado não seja novo, para que não ocorra bolhas”. Conforme o especialista o solado irregular é um grande facilitador de torções ou fraturas, principalmente no tornozelo. “As mulheres devem banir o salto durante o Carnaval, é possível ficar elegante com outros recursos”, alertou Ferracini.

Outro destaque dos especialistas é sobre o perigo excessivo da ingestão de bebidas alcoólicas. Conforme ele, no período carnavalesco, as internações por coma alcoólico, crescem pelo menos 30% em relação a outras épocas. “O ideal é que a bebida alcoólica seja associada a água”, informou o clínico geral Pedro Mendes.

Muita cautela e responsabilidade durante a curtição

“Muita gente, principalmente os jovens, pensam que o Carnaval é apenas um dia e já no início exageram muito, acabando em emergências”, alertou Mendes. De acordo com ele, é importante ainda que entre uma bebida e outra, associada a água, haja a ingestão de alimentos. “Comidas leves e saudáveis”, alertou.

Porém, entre um trio aqui e uma paquera ali, quem vai se lembrar de comprar uma barra de cereal ou uma bebida isotônica? “Os foliões que não querem perder nada da festa também podem fazer opções mais saudáveis na avenida, basta saber analisar os riscos envolvidos em cada alimento”, explicou o vice-presidente do Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) da 5ª Região (Bahia e Sergipe), Vanilson Silva.

Segundo ele, se alimentar bem durante o carnaval é uma tarefa difícil, mas possível. “A primeira coisa a ser levada em consideração é a necessidade de hidratação durante a festa, já que o calor, a atividade física e o consumo de bebida alcoólica causam a perda de água”, afirmou Vanilson.

As opções para resolver o problema são simples e podem ser encontradas em qualquer um dos circuitos carnavalescos: água mineral ou água de côco. Os refrigerantes, ao contrário do que muitos pensam, apenas pioram a desidratação. “Colas, guaranás e outros produtos do gênero possuem alto teor de sódio, que provocam a retenção de líquidos fora das células”, contou o nutricionista.

A dica do “quanto mais quente, melhor” se aplica também aos famosos churrasquinhos, que devem estar muito bem passados. Mas atenção: o especialista alerta que, nos casos do queijo coalho, o alto risco de contaminação permanece. “O calor da brasa não atinge o interior do queijo, apenas a camada externa. Logo, os micro-organismos permanecem no alimento”, informou. Além disso, os queijos vendidos devem ficar sob refrigeração.