

# MÊS MUNDIAL DA SAÚDE: como cuidar do corpo, da mente e da pele para uma vida longa e saudável



Abril é o Mês Mundial da Saúde, e a data reforça um ponto fundamental: mais do que tratar doenças, é preciso investir em qualidade de vida, prevenção e equilíbrio. Para o médico endocrinologista Rafael Fantin, a saúde plena é resultado de um conjunto de fatores — alimentação, sono, atividade física, saúde emocional, metabolismo e até o cuidado com a pele estão profundamente conectados.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 500 milhões de pessoas no mundo vivem com doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e hipertensão. “A grande maioria dessas doenças tem origem em um processo inflamatório silencioso, que se instala no corpo devido a hábitos inadequados e, com o tempo, afeta funções metabólicas essenciais”, explica Dr. Fantin, que também é especialista em Medicina do Exercício e Esporte, Ortomolecular e Nutrigenômica.

## **Corpo em movimento, metabolismo em equilíbrio**

A prática regular de exercícios físicos é um dos pilares mais eficazes para prevenir e controlar doenças metabólicas. “Os exercícios aeróbicos melhoram a função cardiovascular e ajudam a reduzir a inflamação. Já a musculação é essencial para aumentar a captação de glicose pelos músculos, reduzindo a resistência à insulina — uma das causas do diabetes tipo 2”, afirma o médico.

Um detalhe curioso: segundo o especialista, fazer musculação no fim da tarde pode potencializar os efeitos metabólicos, pois é nesse período que a sensibilidade à insulina costuma estar mais baixa.

## **Alimentação: ferramenta terapêutica**

Além de fornecer os nutrientes necessários para a produção de hormônios e enzimas, a alimentação também tem papel direto na redução do estresse oxidativo e da inflamação crônica. Substâncias como o resveratrol, curcumina, piquenogenol e quercetina, presentes em alimentos como frutas vermelhas, cúrcuma, cacau e vegetais, são exemplos de compostos antioxidantes e anti-inflamatórios que atuam na proteção celular e no reequilíbrio do organismo.

## **A importância de avaliar o corpo de dentro para fora**

A união entre os conhecimentos da ortomolecular e da nutrigenômica permite uma abordagem

personalizada da saúde. “Através de exames específicos, conseguimos identificar quais genes estão sendo ativados de forma disfuncional e como isso afeta o metabolismo. A partir daí, usamos vitaminas, minerais, aminoácidos e fitonutrientes para modular esses processos e restaurar o equilíbrio bioquímico do corpo”, explica Fantin.

### **Sono, estresse e intestino: os invisíveis que impactam tudo**

Fatores como sono ruim, estresse crônico e desequilíbrios intestinais também exercem forte influência sobre o metabolismo e os hormônios. “O corpo humano é interconectado. Quando um sistema está em desequilíbrio, outros também sofrem. Por isso, o cuidado precisa ser completo, levando em conta todos esses fatores”, afirma.

### **Pele: o espelho da saúde interna**

Sinais como acne, manchas, pele ressecada ou oleosa, queda de cabelo e unhas frágeis muitas vezes são reflexos de desequilíbrios hormonais. “O estrogênio, por exemplo, está ligado à hidratação e firmeza da pele. Já a testosterona, quando em excesso, pode causar oleosidade e acne. O cortisol, nosso hormônio do estresse, quando desregulado, acelera o envelhecimento da pele e prejudica a cicatrização”, alerta.

Por isso, segundo o médico, cuidar da saúde metabólica e hormonal não impacta apenas o peso e a disposição, mas também a aparência, autoestima e bem-estar.

“Saúde é resultado de escolhas diárias. Quando cuidamos do corpo, da mente e dos sinais que a pele nos dá, estamos investindo não só em longevidade, mas em uma vida com mais qualidade e propósito”, conclui Dr. Rafael Fantin.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/6617/mes-mundial-da-saude-como-cuidar-do-corpo-da-mente-e-da-pele-para-uma-vida-longa-e-saudavel>  
em 23/06/2026 09:14