



CrossFit DIÁRIO

APTIDÃO, SORTE E SAÚDE

O exercício pode prevenir doenças crônicas, que são responsáveis por 70% das mortes nos Estados Unidos.

ADAPTADO DE PALESTRAS DE GREG GLASSMAN



“(Os afiliados da CrossFit) são a única resposta efetiva, bem-sucedida e em crescimento para as doenças crônicas no mundo atual.” —Greg Glassman

Adaptado das conferências do curso de Certificação de Nível 1 do fundador e CEO da CrossFit, Greg Glassman, em 27 de fevereiro de 2016, em San José, Califórnia; 27 de março de 2016, em Aromas, Califórnia; e 24 de abril de 2016, em Oakland, Califórnia.

Em 2002, observamos que quase qualquer parâmetro de saúde se alinha em um contínuo de valores que vai de doente a saudável e em forma. Por exemplo, as lipoproteínas de alta densidade (colesterol HDL): menos de 35 mg/dL é problemático, 50 mg/dL é aceitável e 75 mg/dL é muito melhor. Pressão arterial: 195/115 mm Hg é preocupante, 120/70 mm Hg é saudável, e 105/50 mm Hg se assemelha mais à de um atleta. Os triglicerídeos, a densidade óssea, a massa muscular, a gordura corporal, a hemoglobina A1c (HbA1c, também conhecida como hemoglobina glicada) podem ser representados em relação a esses três valores.

A importância está em que esses são os indicadores, a causa e a manifestação de doenças crônicas. As doenças crônicas incluem obesidade, doença coronariana, diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, câncer (incluindo mama, cólon e pulmão, mas minha teoria é que eventualmente incluirá todos os cânceres positivos em tomografia por emissão de pósitrons, que é 95 por cento de todos os cânceres), Alzheimer, doença arterial periférica, envelhecimento biológico avançado, dependência de drogas, entre outras.

É muito provável que, se você tiver alguma doença crônica, tenha indicadores alterados. Se você tiver Alzheimer, veria seu HDL reduzido, sua pressão arterial elevada, seus triglicerídeos elevados, sua gordura corporal aumentada, sua massa muscular diminuída, sua densidade óssea reduzida, sua HbA1c alta, etc. O mesmo ocorre com o diabetes. O mesmo ocorre com a maioria dos cânceres.

O estímulo do CrossFit... pode te dar um passe contra as doenças crônicas.

A medicina não tem um tratamento efetivo para as doenças crônicas: é apenas sintomático. O médico te dá um medicamento para baixar o colesterol, outro diferente para aumentar sua densidade óssea. Você pode precisar de cirurgia bariátrica se tiver obesidade mórbida. Se tiver artérias coronárias obstruídas, podem realizar uma cirurgia de bypass. Se você se tornar intolerante à glicose, o médico pode prescrever insulina. Mas todas essas não são soluções. Estão escondendo o problema. Se você tiver hipertensão maligna persistente, deveria tomar um anti-hipertensivo se não puder baixar sua pressão arterial de outra maneira. Mas, como você poderia baixá-la de outra maneira? A CrossFit Inc. tem uma solução elegantemente única para o maior problema que o mundo enfrenta hoje em dia. Não é o aquecimento global nem a mudança climática. Não são as piores duas opções imagináveis para presidente.

Dave Re/CrossFit Journal



Os treinadores de CrossFit oferecem cuidados de saúde não médicos: ao focar na capacidade de trabalho, os clientes podem evitar doenças crônicas.

É a doença crônica. O estímulo do CrossFit—que é movimento funcional de alta intensidade constantemente variado combinado com carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar—pode te dar um passe na doença crônica. É elegante no sentido matemático de ser marcado por simplicidade e eficácia. É tão simples.

Setenta por cento das mortes nos Estados Unidos são atribuídas a doenças crônicas. Das 2.6 milhões de pessoas que morreram nos Estados Unidos em 2014, cerca de 1.8 milhões morreram por doenças crônicas. Este padrão de mortes crescentes devido a doenças crônicas também se mantém em países devastados por doenças infecciosas. Os números estão aumentando, e quando finalmente adicionamos os cânceres positivos à tomografia por emissão de pósitrons, o número pode ser de 80-85 por cento nos Estados Unidos. Os Centros para o Controle e a Prevenção de Doenças (CDC) estimam que os Estados Unidos podem ter até cem milhões de diabéticos em 2050. Isso afetará a todos. Você não irá para a sala de emergência por algo tão simples quanto um braço quebrado: Verá ataques cardíacos em cada esquina. A medicina não tem solução; você sim. O CrossFit—com carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar—vai te ajudar a evitar tudo isso.

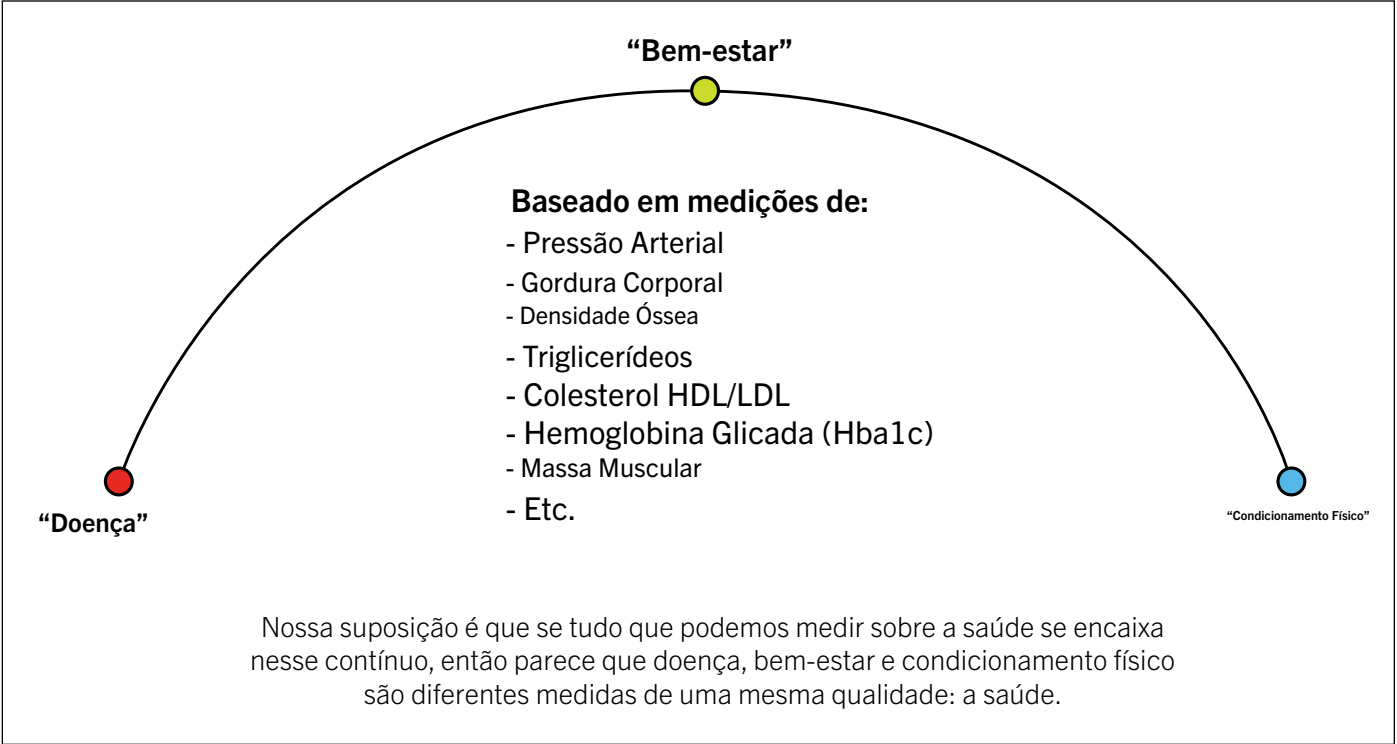
Os outros 30 por cento morrem por acidentes que vêm em quatro variantes “-icas”: cinéticas, genéticas, tóxicas e microbicas. Cinéticas: trauma físico, acidente de carro, queda de bicicleta. Tóxicas: toxinas ambientais, como envenenamento por chumbo. Genéticas: distúrbios genéticos como fibrose cística, com os quais você nasce. Microbicas: vírus, bactérias, príons.

Aqui é onde o tratamento pode ser sintomático. Aqui é onde estão os milagres da medicina. Se você tem um distúrbio genético que te deixa doente, você precisa de um médico. Se você foi envenenado, precisa de um médico. Se pegou um vírus desagradável ou uma bactéria devoradora de carne, você precisa de um médico. Você não precisa ir para a academia, e não precisa de burpees.

Os médicos são como salva-vidas; os treinadores de CrossFit são como treinadores de natação. Quando você está se afogando, não precisa de um treinador de natação. Precisava de um, e não teve. O que você precisa é de um salva-vidas. Vamos ensinar as pessoas a nadar, e quando não prestarem atenção e se afogarem, os médicos cuidam disso.

Os acidentes são em grande parte coisas sobre as quais você não pode fazer nada, mas há uma exceção. Estar em forma. Cinético: Ouvimos histórias de guerra de crossfitters que sobrevivem a coisas que outras pessoas não sobreviveram antes. Toxicidade: Alguém que está mais em forma é mais provável que sobreviva ao mesmo envenenamento que alguém que não está. Genética: Há genes que você herdou que se expressarão ou não devido ao seu comportamento através da dieta e do exercício. Microbica: Quem é mais vulnerável à pneumonia viral? Os frágeis, os fracos. Assim, o condicionamento físico oferece uma proteção aqui.

Mas assuma que não há proteção do condicionamento físico porque o que você precisa em termos de prevenir acidentes em grande medida é sorte. Sorte—não há “boa sorte” versus “má sorte”—parece não ter



O Contínuo Doença-Bem-Estar-Condicionamento Físico.

essas coisas acontecem. Setenta por cento do que mata as pessoas pode ser abordado pelo que os treinadores de CrossFit fazem, e os outros 30 por cento das mortes ocorrem com base na sorte, então fique em forma e não pense na sorte. Se você fica preocupado com os germes, preocupado com o pneu que vai atravessar o para-brisa, preocupado com o ar tóxico e preocupado com seus genes, você está perdendo tempo. Isso não vai te fazer feliz. Não vai te fazer melhor. Não vai te fazer mais seguro. Você não vai viver mais tempo.

Vá para a academia, coma como recomendamos e divirta-se.

Isso resume minha “teoria cinética da saúde”. O foco singular na cinematática—aumentar a capacidade de trabalho, aumentar seu condicionamento físico—é como evitar doenças crônicas. Apenas consiga um melhor tempo no Fran, melhor deadlift, melhor tempo no Diane, e faça todas as coisas que apoiariam um melhor tempo no Fran—como comer carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar; dormir bem; e talvez tomar um pouco de óleo de peixe. Depois disso, ficamos sem coisas que importem.

Com esse foco singular na capacidade de trabalho, podemos evitar doenças crônicas e realmente não há com o que se preocupar. Você tem a resposta no seu estilo de vida. Vá para a academia, coma como recomendamos e divirta-se.

Deciframos a saúde. Aqui está a fórmula mágica:

Condicionamento Físico + Sorte (ruim) = Saúde

É a parte sobre a qual você pode fazer algo mais a parte sobre a qual não pode fazer nada que soma ao seu resultado. Então, tire o máximo proveito do condicionamento físico e você não será parte dos sete em cada 10 que morrem desnecessariamente devido ao estilo de vida. No final, a doença crônica é um síndrome de deficiência. É sedentarismo com má nutrição.

O custo da doença crônica é tal que o gasto médico nos EUA agora é de aproximadamente \$4 trilhões por ano. Em 2008, a Price Waterhouse Cooper estimou que aproximadamente metade de todo o gasto médico nos EUA era desperdiçado em procedimentos desnecessários, ineficiências administrativas, tratamento de condições evitáveis, etc. Adicione fraude e abuso e estamos desperdiçando bem mais de um trilhão de dólares. Também sabemos que 86 por cento do gasto total em atenção médica é destinado a tratar os cronicamente enfermos de maneira ineficaz. Dos 14 por cento restantes, metade vai para o que a medicina realmente pode abordar. Isso significa que sete por cento do gasto em atenção médica não é desperdiçado. O valor gasto em doença crônica é um desperdício.

O que os treinadores de CrossFit estão proporcionando é cuidado de saúde não médico. Quando os médicos tratam os afetados por acidentes (os 30 por cento), isso é atenção médica. Se você está confuso sobre os dois, é fácil distinguir pelos métodos e ferramentas. Se alguém é cortado, irradiado, recebe pílulas, é injetado com seringas, é medicina. É tratamento por um médico.

Do nosso lado, parece CrossFit. Temos anéis, pesos, barras de pull-up, nossos próprios corpos—e a prescrição é universal. Não é para tratar doenças. Não importa onde você caia nesse contínuo: Colocam você no mesmo programa. Se a prescrição é universal, não pode ser medicina. Se é algo que todos precisam—como o ar ou o oxigênio—isso não é medicina.

Sem vitamina C, você pode contrair escorbuto. Os médicos deveriam controlar os pomares de laranjas e limões, a produção de cebolas e couve porque têm vitamina C sem a qual você não pode viver? Não queremos que façam isso com a comida. Não podemos deixar que façam isso com o exercício, e há um movimento poderoso com muito financiamento em andamento para fazer exatamente isso. Estão gastando milhões de dólares para levar o exercício ao âmbito médico para que caia sob a Lei de Cuidado de Saúde Acessível.

Temos 13.000 academias com 2 a 4 milhões de pessoas a salvo de doenças crônicas agora mesmo. Esta comunidade está fazendo muitas coisas boas em muitos fronts. No entanto, nossas academias estão prosperando não pelo nosso impacto nas doenças crônicas. Elas estão prosperando porque os usuários finais, os clientes, estão extremamente satisfeitos com a transformação. E é parte física, parte emocional, parte de marcadores de saúde, parte de relacionamentos.

Esse é o milagre do CrossFit: as pessoas estão obtendo algo que nem sabiam que queriam ou precisavam.

29 de agosto de 2016—Corrige estatísticas de doenças crônicas nos Estados Unidos e no mundo todo, estatísticas de 2014 sobre mortes nos Estados Unidos devido a doenças crônicas, e estimativas do CDC sobre o número de diabéticos em 2050. Esclarece os custos dos gastos médicos relacionados ao tratamento dos cronicamente enfermos.