

CARLOS LOPES DÁ O EXEMPLO NA PREVENÇÃO DA DIABETES

Campeão olímpico da maratona em 1984



Foto: Pedro Ferreira

O campeão olímpico da maratona em Los Angeles'1984 assinalou esta quinta-feira o Dia Mundial da Saúde, que este ano a Organização Mundial de Saúde dedica à causa da diabetes, dando o exemplo aos praticantes de desporto. "Descobri que tinha a doença aos 50 anos", contou o antigo atleta, que depois de partilhar a sua história deixou um conselho: "Se quiserem viver: desporto".

No ginásio Corpus Sanus, no Tagus Park, em Oeiras, Carlos Lopes fez a medição de glicémia e chamou a atenção para a importância da alimentação saudável e da prática de exercício físico na prevenção e controlo da diabetes numa iniciativa organizada pela Associação Protetora dos Diabéticos Portugueses e a empresa farmacêutica MSD. E mostrou que a força de vontade ajuda, e muito, a ter uma vida melhor, dando o seu exemplo quando recordou o que fez depois de receber o diagnóstico. "Um mês depois tinha menos cinco quilos e tinha os valores normais. Nós temos de ter a convicção e a força de vontade para levar à letra o que o médico nos pede", disse, sem esconder a boa disposição. "Tenho quase 70 anos e não estou mal", afirmou, sorridente.

A **Record** lembrou o impacto que teve quando ouviu o médico dizer que tinha diabetes, uma doença que a mãe do atleta tinha. "Fiquei um bocadinho confuso, mas também preocupado com o futuro, o que é normal", lembra. Não baixou os braços e começou a ter mais cuidado com a alimentação, a não abusar dos enchidos e do queijo da serra que tanto gosta, e a fazer mais desporto. "Saber controlar a boca, controla-se o organismo, os ideais e os princípios, e a vida continua", justificou. "Além da

determinação, tenho consciência daquilo que é necessário para viver mais anos. Não tenho medo da morte, mas se puder andar cá mais tempo, melhor", rematou Carlos Lopes.