

Caminhada é o exercício mais seguro para quem quer vencer o sedentarismo, diz cardiologista

Durante o setembro vermelho, mês de conscientização sobre a importância dos hábitos saudáveis para a saúde do coração, médico reforça a importância de praticar uma atividade física moderada



Caminhar 60 minutos por dia é uma das principais recomendações para quem deseja vencer o sedentarismo e prevenir doenças cardíacas, segundo o Dr. Marco Mota, cardiologista e consultor da Omron Healthcare Brasil.

Durante o Setembro Vermelho, mês de conscientização sobre a importância dos hábitos saudáveis para a saúde do coração, o médico reforça que este tipo de exercício é considerado o mais seguro para qualquer pessoa - independente de faixa etária ou se nunca praticou atividade física na vida.

Segundo a Federação Mundial de Cardiologia, as pessoas que não se exercitam possuem um risco duas vezes maior de sofrer doenças do coração, ter pressão alta e desenvolver diabetes, independente do fato de estar ou não acima do peso. "Para que o coração possa funcionar bem, ele precisa de um corpo em atividade, ativo e fortalecido, capaz de protegê-lo. A ausência de movimento coloca a saúde do coração em risco", revela o cardiologista.

Ele prossegue dizendo que o sedentarismo é fator de risco para doenças coronárias e, no Brasil, dados do Ministério da Saúde estimam 350 mil mortes anuais por problemas ligados ao coração. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

"Resolve-se esse problema com uma iniciativa simples e acessí-

vel: caminhar. Se você não tem 60 minutos seguidos para andar, faça 20 minutos pela manhã, 20 minutos à tarde e 20 minutos à noite. Também funciona", explica Dr. Mota, lembrando que esta caminhada pode ser uma ida a pé para o trabalho ou para outros compromissos. "O importante é andar por uma hora todos os dias", completa ele.

Dr. Mota informa que há estudos mostrando que o sedentário tem coração muito mais vulnerável em relação a uma pessoa que pratica exercícios de forma moderada; porém, aqueles que praticam exercícios exageradamente também estão mais suscetíveis a doenças do coração. Sendo assim, ele recomenda bom senso e coloca a caminhada como uma excelente alternativa para quem deseja se manter saudável.

Para aqueles que gostam de se exercitar e desejam praticar outras atividades, o médico recomenda uma visita periódica ao cardiologista para uma avaliação clínica e uma consequente liberação. O especialista pode também solicitar exames de rotina, como um teste ergométrico e um ecocardiograma. "São exames que podem oferecer um panorama mais detalhado sobre a saúde do coração, permitindo que o médico libere o paciente com segurança para outras atividades", finaliza o cardiologista.

Fonte: MGA Press