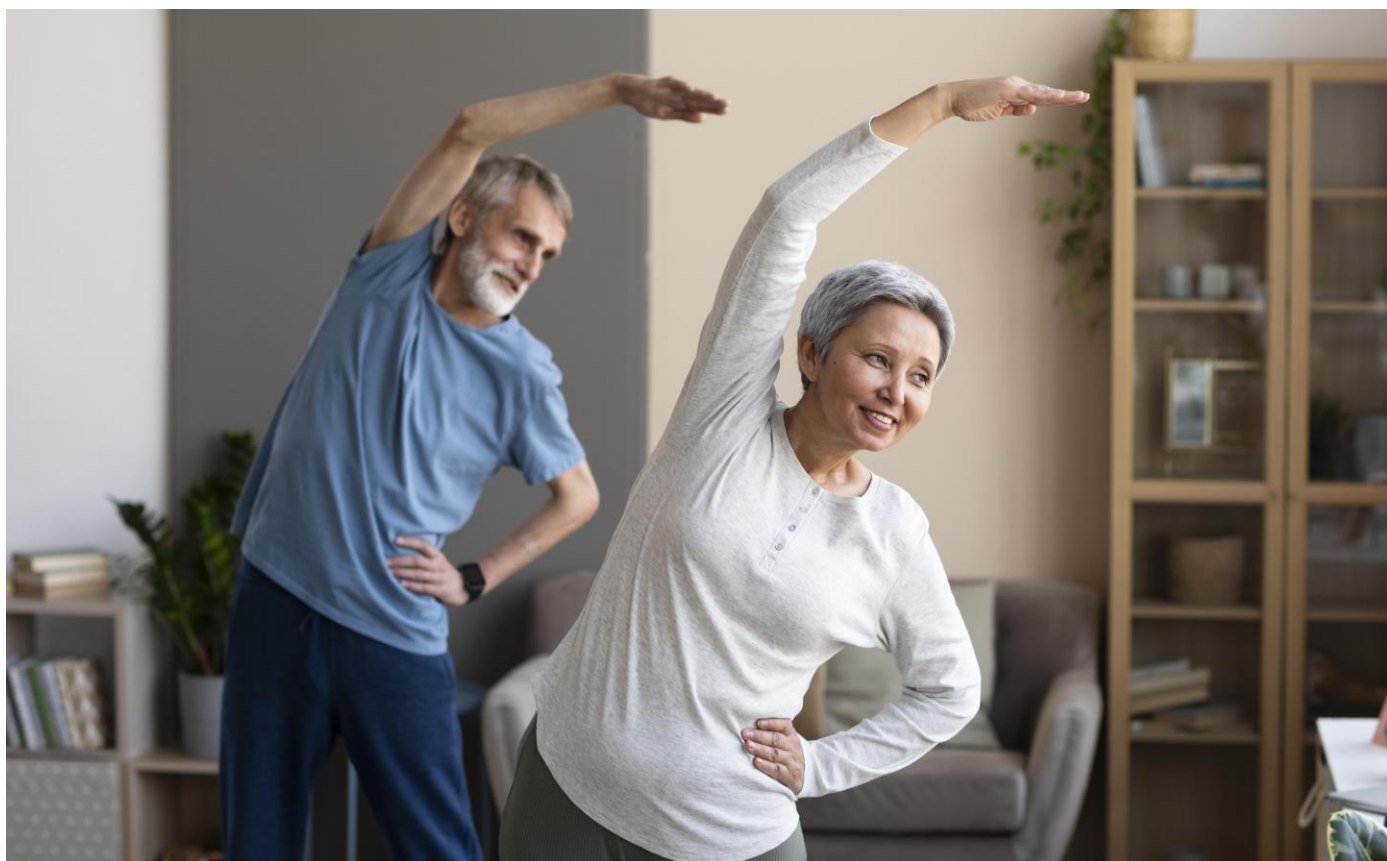




Atividade física e prevenção de doenças do coração

Estilo de vida ativo é altamente recomendado e traz benefícios aos indivíduos com histórico de problemas cardiovasculares



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação é de 150 a 300 minutos de exercícios moderados por semana, para adultos. Porém, indivíduos com problemas no coração possuem dúvidas se tal orientação também os abarca.

Para eles, Dr. Fernando Barreto, Cardiologista e Diretor Médico Assistencial do São Cristóvão Saúde, explica que a prática de exercícios também é altamente recomendada. Porém, com algumas ressalvas: “Sempre orientados por um educador físico, que irá prescrever a frequência e intensidade do exercício”.

Independente de infartados ou não, o Cardiologista recomenda algumas atividades que podem ser incluídas na rotina e que não colocarão a saúde do paciente em risco, como por exemplo:

- Fazer caminhadas em plano;
- Subir um lance de escadas ou descer dois ao invés de recorrer ao elevador;
- Parar em vagas distantes da entrada do shopping para fazer pequenas caminhadas.

Segundo Dr. Barreto, exemplos como os acima já ajudam a proteger o coração, conforme apontam os últimos estudos sobre o assunto. “Há uma vasodilatação das artérias coronárias no decorrer do exercício, melhorando a perfusão do músculo cardíaco, além de diminuir a ansiedade e o estresse”, finaliza o especialista.

De acordo com o Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, a prática regular de atividades físicas, associada ao controle do colesterol elevado e a uma alimentação adequada e saudável, tende a reduzir em 80% os óbitos por doenças cardiovasculares. É preciso dar o primeiro passo para abandonar o sedentarismo; assim, as chances de preservação da função cardiovascular se multiplicam, além dos inúmeros benefícios ao corpo e a mente.

