

BOA FORMA

#atitudeboaforma



TAINÁ MÜLLER Aos 31 anos, a Marina, de *Em Família*, aposta no cardápio funcional

DERRETA
3,5 kg
SÓ DE GORDURA
COM A DIETA DO ÔMEGA-3

LIPOCAVITAÇÃO: raio x do tratamento mais procurado contra a gordura localizada

OS SUPERPODERES
DA BIOMASSA
DE BANANA VERDE

VIVA A COR NO CABELO!
Novos tons e produtos para blindar os fios tingidos

BALE & PILATES
Faça em casa a aula que seca a barriga e desenha as pernas

DESAFIO DA CORRIDA

www.boaforma.com.br

ISSN 0104-153-3

00332>

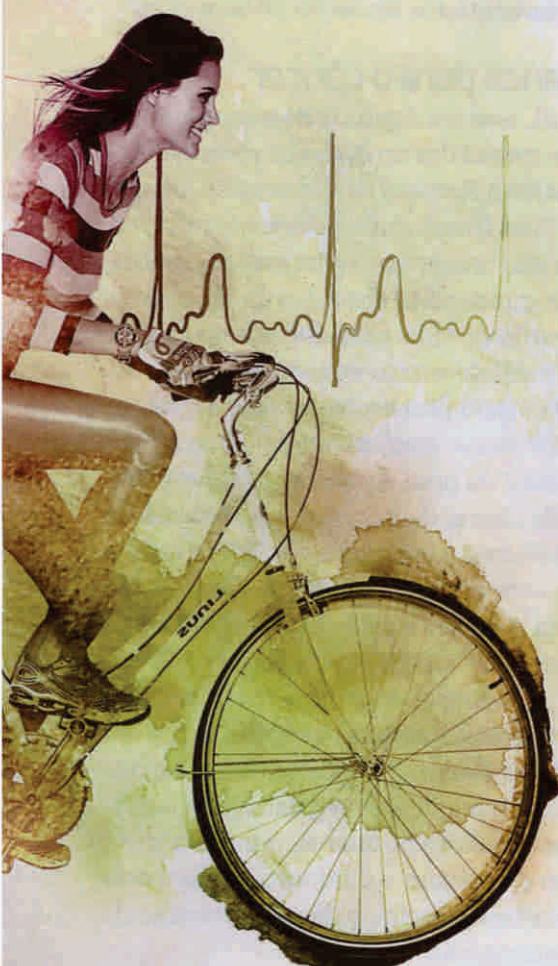
9 770104 153001

R\$ 11,00 - Edição 332 JUNHO 2014

malhar é o melhor remédio

Não é só um corpo bonito que você ganha quando coloca a ginástica na rotina. Mais do que nunca, manter-se em movimento é a recomendação número um para blindar a saúde contra doenças e viver mais

POR JULIANA MESQUITA | ILUSTRAÇÕES MURILO MACIEL



Quando você está com dor nas costas, procura o ortopedista. Quando é aquela enxaqueca que está incomodando, bora para o neurologista investigar o porquê. Se anda ansiosa ou com a autoestima ruim, busca ajuda de um psicólogo. Cada profissional vai dar orientações que a especialidade pede para cada queixa, mas uma coisa é praticamente certa: todos vão querer saber como é a sua rotina de exercícios e, se ela for zero, recomendar que você adote logo uma atividade física. “O exercício é o remédio de mais ampla indicação que existe”, fala o fisiologista Turíbio Leite de Barros, diretor do Physio Institute, em São Paulo. “O que a medicina defende hoje é que não há nenhuma doença, seja de natureza física ou emocional (como depressão e transtornos de ansiedade), que não tenha a atividade física pelo menos como coadjuvante no tratamento.” Tanto é assim que, desde 2010, o American College of Sports Medicine, a maior e mais importante organização sobre medicina esportiva e atividade física, realiza anualmente o congresso Exercise Is Medicine (Exercício É Remédio) a fim de discutir as possibilidades, cada vez maiores, de usar a malhação para prevenir, controlar e tratar doenças.

turbine sua máquina

Pense em um carro que fica muito tempo sem rodar. Quando você tenta dar a partida, é difícil fazê-lo pegar, pois a falta de uso deteriora as peças e compromete o funcionamento da máquina. Com o corpo, é a mesma coisa: se ficar parado, os órgãos vão deixando de trabalhar como deveriam, o sangue não circula bem e as doenças vão aparecendo. É por isso que o sedentarismo, há tempo um assunto de saúde pública, hoje é visto como o grande mal do século 21. No levantamento mais recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgado em 2012, está em quarto lugar entre os fatores de risco para doenças que mais matam (depois de pressão alta, tabagismo e diabetes). Do ranking das principais causas de morte no mundo, sete poderiam ser evitadas com o exercício regular (leia quadro *Escape Dessa Malhando*). Tem mais: a inatividade está ligada a outros fantasmas atuais, como obesidade, stress, depressão e ansiedade, campeões de venda de remédios no mundo.

A boa notícia: para deixar de ser sedentária, você não precisa gastar um tempão na academia. Trinta minutos de atividade todos os dias já contam – e olha que vale qualquer coisa que a tire do sofá ou da cadeira do escritório por algum tempo e coloque o corpo em movimento, como subir escada, fazer as tarefas de casa e passear com o cachorro (isso é o mínimo e, é claro, você pode extrapolar essa meta). Somando tudo, o resultado é uma vida mais saudável. Mesmo assim, cerca de 70% da população mundial é inativa, conforme os números da OMS. No Brasil, em um levantamento de 2012 do Ministério da Saúde, 27% das pessoas disseram assistir a três ou mais horas de televisão por dia, um comportamento sedentário que eleva o risco de obesidade, diabetes e doenças do coração. Quer outros motivos para convencer-se de que uma vida ativa é o melhor caminho para viver mais e melhor? Aqui estão eles.

coração bombando

As doenças cardiovasculares provocam quase 50% das mortes registradas anualmente nos Estados Unidos, segundo dados do American College of Sports Medicine. E boa parte delas poderia ser evitada se os norte-americanos não estivessem entre os mais sedentários e obesos do planeta.

O coração é como o motor do corpo, do qual dependem todos os outros sistemas. E, assim como todo músculo, o cardíaco também fica mais forte e saudável quando é submetido à malhação. Durante o exercício, acontece uma espécie de faxina nas artérias: o colesterol ruim vai embora, o bom aumenta e os vasos ficam mais flexíveis, o que facilita a circulação do sangue e reduz a pressão arterial – vários estudos já mostraram que os sedentários têm até 50% mais risco de apresentar pressão alta do que quem se exercita regularmente. Por isso é que a atividade física tem efeito comprovado na prevenção e no tratamento de doenças do coração assim como na reabilitação pós-panes cardíacas, como infarto. Outro vilão poderoso de problemas cardiovasculares (de sobrepeso e de outras doenças também), o stress fica pequenininho quando você coloca a ginástica na rotina. Isso porque a prática, qualquer que seja, libera endorfinas e serotonina, substâncias que relaxam e aumentam a sensação de bem-estar.

sem chance para o câncer

No Brasil, essa é a segunda doença que mais mata (atrás apenas das cardíacas) e, pelas estimativas do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (Inca), pode se tornar a primeira até 2030 se não mudarmos agora nossos hábitos. Isso porque grande parte dos casos de câncer está ligada ao estilo de vida, com alimentação ruim, obesidade e sedentarismo no topo da lista de fatores de risco para desenvolvê-lo. Mas a instituição também avisa: com atividade física e controle da dieta e do peso, é possível evitar até 28% dos casos de câncer de mama, o mais prevalente entre as mulheres, e cortar em até 30% os outros tipos mais comuns, como os de pulmão, cólon e fígado. Uma pesquisa da Associação Americana para Pesquisa do Câncer feita com mais de 73 mil mulheres na menopausa revelou risco 25% menor de ter a doença entre as que malhavam em comparação às inativas. Os médicos explicam que o exercício, desde que seja regular, ajuda a controlar o desequilíbrio hormonal, retarda o envelhecimento das células e diminui a gordura corporal, dificultando, assim, o desenvolvimento de células cancerígenas.



cérebro tinindo

Quer encontrar a solução de um problema ou ampliar o repertório de ideias? Saia para uma caminhada. Segundo um estudo da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, recém-publicado no periódico *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, andar, seja ao ar livre, seja na esteira, turбина a criatividade. No trabalho, os cientistas submeteram voluntários a testes de criatividade, que incluíam achar diferentes usos para um mesmo objeto, a serem feitos durante e depois de uma caminhada e enquanto estavam sentados. Os resultados apresentados, tanto com as pessoas em movimento quanto logo após se exercitarem, foram, em média, 60% melhores do que os de quem estava parado. Diversos estudos comprovaram o efeito positivo do exercício também sobre outras funções cognitivas. Os especialistas explicam: mexer o corpo e coordenar os movimentos melhora a circulação sanguínea, aumentando a oxigenação no cérebro, estimula a comunicação entre os neurônios e ativa regiões cerebrais responsáveis pela memória, a aprendizagem e o raciocínio, além de estimular a produção de substâncias que ajudam a controlar estados de ansiedade, stress, mau humor e depressão.

emoções sob controle

O benefício para a mente de praticar atividade física vai além do barato experimentado depois das sessões de treino e da disposição para encarar a rotina – o que não é pouca coisa. É por isso que há bastante tempo se defende a prática de exercícios como parte fundamental no tratamento de males psíquicos, como depressão. No entanto, o estudo de um pesquisador da Universidade de Toronto, no Canadá, publicado em 2013 no periódico *American Journal of Preventive Medicine*, comprovou a importância de você se manter ativa para preservar a saúde mental e prevenir o surgimento da depressão ainda que haja a predisposição genética para a doença. O cientista analisou 30 trabalhos publicados durante mais de duas décadas relacionando exercícios e depressão e descobriu evidências consistentes de que mesmo sessões curtas de atividade física todo dia, como uma caminhada de até 30 minutos, podem contribuir

para afastar o risco de desenvolver depressão no futuro. "Se você já é ativa, não deve parar. Se não, deveria adotar agora o hábito de se exercitar", fala George Mammem, autor da pesquisa. "O impacto positivo do exercício vai muito além do físico."

dor de cabeça a distância

Menos analgésicos, mais exercícios. Essa parece ser a melhor receita para boa parte das queixas de cefaleia e enxaqueca, como mostrou um grande estudo brasileiro sobre dor de cabeça feito com pouco mais de 3,8 mil pessoas. O objetivo era estimar a ocorrência de crises de dor e associá-las ao estilo de vida dos voluntários. O resultado: os sedentários relataram ter 43% mais enxaqueca e 100% mais cefaleia crônica (com crises todo dia) do que quem disse malhar de três a sete vezes por semana. "O exercício aumenta a produção de endorfinas, que agem nos centros reguladores da dor e funcionam como um analgésico natural", explica o neurologista Luiz Paulo de Queiroz, da Universidade Federal de Santa Catarina, um dos autores do estudo. Malhar também diminui o stress e a tensão muscular, dois gatilhos da dor de cabeça.

escape dessa malhando

Confira o ranking das principais causas de morte no mundo, de acordo com levantamento da Organização Mundial da Saúde. A maioria são doenças que podem ser evitadas e tratadas com um estilo de vida ativo

DOENÇA	MILHÕES DE MORTES POR ANO
Infarto	7,25
AVC (acidente vascular cerebral)	6,15
Infecções pulmonares	3,46
DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica)	3,28
Diarreia	2,46
Aids	1,78
Câncer de pulmão	1,38
Tuberculose	1,34
Diabetes	1,26
Acidentes de carro	1,21

o fim do atchim

Quem malha fica menos resfriada do que quem fica parada. Isso ficou comprovado em um estudo do American College of Sports Medicine com dois grupos de mulheres: enquanto um fez caminhadas moderadas de 35 a 45 minutos cinco dias por semana por até 15 semanas, o outro passou esse período sem se exercitar. No fim do trabalho, as sedentárias relataram duas vezes mais sintomas de resfriado do que as ativas. Outra pesquisa, também divulgada pela instituição norte-americana de medicina esportiva, revelou que 61% de 700 corredores entrevistados passaram a ter menos resfriados desde que adotaram o esporte. Atividades aeróbicas, como corrida, caminhada, ciclismo e natação, feitas em intensidade moderada, fortalecem as defesas do organismo e melhoram a função pulmonar, aumentando a capacidade de combater infecções das vias respiratórias, como gripe e resfriado.

ossos duros na queda

Pelo menos 80% da população mundial vai ter algum episódio de dor nas costas na vida, revelou uma pesquisa da OMS. "A maior parte desses incômodos se deve ao estilo de vida sedentário e à postura errada na hora de trabalhar, dirigir, dormir e sentar para ver televisão e pode ser evitada com um trabalho de fortalecimento da musculatura abdominal e das costas, que dão sustentação à coluna", afirma o ortopedista Alexandre Fogaça Cristante, da Sociedade Brasileira da Coluna (SBC). Outro mal que acomete a coluna e o resto do nosso esqueleto e tem relação direta com a falta de atividade física é a osteoporose. A perda de resistência dos ossos afeta 10 milhões de pessoas no Brasil (cerca de um em cada 17), de acordo com a Fundação Internacional de Osteoporose, a maioria mulheres perto dos 50 anos. Mesmo se você está longe de chegar lá, saiba que é prevenindo que dá para fugir das estatísticas. "Fazer exercício, de preferência com carga e impacto, como musculação e corrida, é uma perna do tripé de prevenção da osteoporose, junto com a alimentação rica em cálcio e a exposição ao sol, para favorecer a produção de vitamina D", explica Alexandre Fogaça. Então, pronta para aderir ao melhor remédio? 

 Dicas de saúde no seu celular! Envie mensagem de texto BOA FORMA para o número 80530

Assinatura SMS p/ Claro, TIM e Nextel (R\$ 0,31 + tributos por SMS), Oi (R\$ 0,43 + tributos por SMS) e Vivo (R\$ 0,39 + tributos por SMS). Para cancelar envie SAIR para 80530.