

## **Os 10 benefícios da caminhada**

Saiba quais são os 10 maiores benefícios da caminhada na opinião do Dr. Fabio Ravaglia, presidente do Instituto Ortopedia & Saúde....

### **1. MAIS AMIGOS**

A caminhada é um excelente exercício para manter as pessoas saudáveis e integradas na sociedade. Ajuda as pessoas a terem mais amigos! A caminhada é também um excelente exercício para atingir um condicionamento físico saudável. Na caminhada, os riscos de lesões ortopédicas e cardiovasculares são mínimos em comparação a outras atividades.

### **2. AUXILIA NO CONTROLE DO COLESTEROL**

A caminhada é uma atividade que emagrece, proporciona condicionamento cardiovascular e fortalece membros inferiores, além de reduzir as taxas de colesterol ruim (LDL e o VLDL) e aumentar o colesterol bom (HDL).

### **3. AUXILIA NO CONTROLE AO DIABETES**

A caminhada é a atividade física mais indicada para o diabético, que deve praticá-la de três a quatro vezes por semana por, pelo menos, meia hora. A principal dica é usar tênis confortável e caminhar em local plano, sem buracos e bem ventilado. Já foi demonstrado em muitos estudos que a realização de exercícios reduz os níveis de glicose e melhora a ação da insulina. Essas ações reduzem a necessidade de medicamentos orais e a dose de insulina a ser aplicada. Além disso, o exercício queima calorias, o que ajuda no controle de peso e melhora o humor, ajudando a enfrentar os problemas da doença.

### **4. É BOM PARA O CORAÇÃO!**

Como é uma atividade aeróbia, provoca a oxigenação cerebral e, se realizada rotineiramente, é capaz de liberar endorfinas — os hormônios que tranquilizam e dão a sensação de bem-estar. A lista de doenças que a caminhada ajuda a evitar é imensa: acidente vascular cerebral, depressão, ansiedade, osteoporose, artrose, obesidade, diabetes “mellitus”, câncer de intestino e até intestino preguiçoso.

### **5. AUXILIA NA PREVENÇÃO À OSTEOPOROSE**

Exercícios com suporte de peso (mesmo que o peso seja o seu próprio corpo) tais como caminhadas, exercícios aeróbicos, tênis e jogging são essenciais para o paciente com osteoporose. Mulheres no período pós-menopausa devem consultar o médico para verificar a necessidade de tomar estrógenos e progesterona (ou somente estrógenos para mulheres sem o útero). Esses medicamentos podem parar rapidamente a perda de osso, aliviar alguns dos sintomas associados à menopausa, beneficiar o coração por aumentar o "bom colesterol" (HDL) e diminuir o "mau colesterol" (LDL). Vale lembrar que se admite que os estrógenos podem aumentar ligeiramente a probabilidade do câncer de mama e útero. O paciente e seu médico determinarão a melhor alternativa em cada caso.

## **6. OSSOS MAIS FORTES**

Assim como os músculos, os ossos se tornam mais fortes com as atividades físicas. Os melhores exercícios para os ossos são os exercícios de sustentação do peso, que forcem a pessoa a trabalhar contra a gravidade. Esses exercícios incluem a caminhada, corrida, subir degraus, musculação e dança.

## **7. MAIS VITALIDADE**

A caminhada regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios como:

- Melhor estabilidade articular;
- Aumento de massa óssea;
- Aumento da taxa de hormônio do crescimento;
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhor utilização da insulina;
- Controle da obesidade;
- Diminuição do risco de varizes;
- Diminuição do risco de derrame cerebral;
- Diminuição do risco de arteriosclerose;
- Diminuição do risco de lombalgia;
- Aumento da força;
- Aumento da flexibilidade;
- Aumento da resistência aeróbica;
- Aumento da resistência anaeróbica;
- Facilitação da correção de vícios posturais;
- Aceleração da recuperação de várias cirurgias;
- Melhora da qualidade do período gestacional;
- Facilitação do parto normal;
- Facilitação da mecânica respiratória;

## **8. AUMENTA A EFICIÊNCIA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO**

## **9. DIMINUI O ESTRESSE E COMBATE A DEPRESSÃO**

A caminhada ajuda no tratamento de distúrbios psicológicos. Caminhar por 30 minutos, três vezes por semana, pode ser tão eficiente no tratamento de depressão aguda quanto à utilização de medicamentos.

## **10. CAMINHAR EMAGRECE!**

O excesso de peso pode aumentar o risco para doenças cardiovasculares na medida em que aumentam suas chances de desenvolver hipertensão (pressão elevada), níveis elevados do "mau colesterol" e diabetes. A caminhada pode ajudar — e muito — a alcançar o peso ideal para manter a saúde.