



Caminhada pode reduzir sintomas da artrose

Em artigo publicado na revista médica *Arthritis Research and Therapy*, os especialistas destacaram que pacientes que caminham pelo menos duas séries de 1.500 passos em três dias da semana relatam bem menos dor da artrite e, significativamente, melhor função física. A caminhada progressiva – aliada ao tratamento com sulfato de glucosamina – pode ajudar as pessoas a melhorar os sintomas de artrose, segundo os pesquisadores.

Estes pesquisadores avaliaram 36 pacientes com artrose – todos receberam suplemento de sulfato de glucosamina e os pesquisadores atestaram a eficácia de um programa de caminhada orientada para reduzir os sintomas da doença. Os pacientes que participaram do programa – que incluía um guia de caminhada, um pedômetro (aparelho que mede distâncias e passos), folhas de registro de exercícios e planejamento semanal -, seja caminhando três ou cinco dias por semana, apresentaram significativa melhora nos sintomas da doença inflamatória.

“As descobertas oferecem evidência preliminar de que os pacientes com osteoartrite podem se beneficiar da combinação de sulfato de glucosamina e o exercício de 3 mil passos de caminhada por dia, em séries de pelo menos 1.500 passos, pelo menos três dias por semana”. Os especialistas destacam que essa quantidade de exercícios é menos do que a das recomendações atuais de atividades físicas para a população geral, mas acompanha as recomendações para pessoas com artrite. Antes da prática, porém, os pacientes devem procurar um especialista.

Fonte: <http://torcedores.com/noticias/2016/01/caminhada-pode-reduzir-sintomas-de-artrose>

[Read More](#)
