



## Exercício e as articulações

A artrite e a artrose são alguns dos problemas nas articulações do corpo que mais afetam os brasileiros. Dados das autoridades de saúde do país, mostram que mais de 40 milhões de pessoas sofrem com estes males.

Estas duas enfermidades são provocadas por falhas nas cartilagens das pontas dos ossos. E quando ocorrem falhas nas cartilagens, um osso encosta no outro, provocando as terríveis dores que infernizam as pessoas.

É aí que uma prática constante de atividade física pode ajudar. Manter uma rotina de malhação ajuda a fortalecer não só os músculos, mas também os ossos, criando assim uma massa óssea mais resistente.

A atividade física fortalece assim a ossatura, compensando a perda nas cartilagens. Os exercícios mais recomendados para enfrentar a artrite e a artrose são: caminhada, corrida, dança e musculação.

Você não precisa ser radical e abrir mão das coisas que gosta de fazer e comer para ser saudável. Devemos apenas adaptar a rotina, incorporando hábitos importantes, como fazer atividade física de forma regular e se alimentar com equilíbrio e critério. Afinal, quem mais pode fazer pela sua saúde do que você mesmo?

Fonte: [Bem Estar](#)

[Read More](#)

---