



Melhore seu equilíbrio corporal e viva mais e melhor

“Viver é como andar de bicicleta: É preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio”. Esta frase atribuída a Albert Einstein expressa bem o tema que quero compartilhar com você hoje.

Claro que Einstein estava falando filosoficamente sobre manter o equilíbrio na vida, mas eu quero falar sobre o equilíbrio corporal. À medida em que envelhecemos as quedas e a perda do equilíbrio são muito frequentes.

Segundo dados da Universidade Federal de São Paulo, cerca de 29% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano e 13% caem de forma recorrente. A queda de idosos é um problema de saúde pública que cresce a cada ano no Brasil.

Perder o equilíbrio facilmente na melhor idade é muito comum, especialmente quem toma medicamentos fortes, teve um Acidente Vascular Cerebral (AVC), sofre de artrite, tem labirintite ou alguma doença neurológica como Parkinson ou esclerose múltipla.

Mas como venho falando sempre aqui neste espaço, medidas simples como alimentação saudável, exercício físico e uma vida social ativa também podem contribuir.

Um relatório da [Harvard Medical School](#) mostra que algumas medidas podem ajudar a fortalecer os músculos e a manter o equilíbrio.

- Caminhar, andar de bicicleta e subir escadas fortalece músculos das pernas.
- Exercícios de alongamento melhoram a flexibilidade e a consciência corporal, podendo melhorar a postura e o equilíbrio.
- Faça Yoga ou Tai Chi Chuan. Eles fortalecem e alongam os músculos e oferecem uma série de desafios para melhorar seu equilíbrio.
- Se o seu médico permitir, faça musculação. Esta atividade é excelente para ter músculos fortes e saudáveis.



Lembre-se sempre: mantenha uma atividade regular – pelo menos 30 minutos por dia. Essa é uma boa forma de se manter ativo e em constante movimento. Viva mais e melhor

Fonte: [Estadão](#)

[Read More](#)

---