



Sedentarismo: uma doença do século que deve ser combatida

Considerada a doença do século, o sedentarismo se dá pela falta ou ausência de atividades físicas ou esportivas. Segundo um estudo divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano passado, o Brasil é o país em toda América Latina com o maior índice de sedentarismo na população. Cerca de 47% das pessoas no país não praticam atividade física suficiente para se manter saudável.

O sedentarismo pode acarretar em uma série de doenças como aumento do colesterol, hipertensão arterial, diabetes, infarto do miocárdio, doenças respiratórias crônicas, obesidade, acidente vascular cerebral (AVC) e lombalgia, além de estar relacionado direto ou indiretamente com a morte súbita, causar perda de flexibilidade articular gerando a hipotrofia muscular, ou seja, perda da força ou do volume muscular do corpo.

E não pense você que uma pessoa magra que não se exercita, está livre dos problemas relacionados ao sedentarismo, pelo contrário, ela pode ter as mesmas enfermidades que uma pessoa acima do peso. No geral, pessoas que não praticam exercícios físicos, fumam, bebem, mantêm uma dieta rica em carboidratos e gordura, estão mais suscetíveis a ter problemas de saúde, seja gordo ou magro.

Um estudo produzido pela Agência Nacional de Saúde (ANS) e pelo Ministério da Saúde apontou que cerca de 53,7% dos brasileiros está acima do peso. E é mais que comprovado que a atividade física regular é o melhor meio para se tratar do sedentarismo. Mais do que um desafio para a saúde, a inatividade física também traz impactos financeiros. Globalmente, estima-se que a falta de atividade física custe US\$ 54 bilhões em assistência médica direta, dos quais 57% são incorridos pelo setor público.

O corpo do ser humano naturalmente precisa de movimentos para se manter saudável e, a partir do momento que o indivíduo para de se movimentar, absorve mais calorias do que perde. Com isso, o organismo pode entrar em colapso com o passar dos anos. O indicado é realizar por dia, no mínimo, 30 minutos de exercícios físicos para não ser considerado uma pessoa sedentária.

Para quem quer começar a se mexer, consultar um nutricionista e um treinador pessoal é fundamental. No caso de pessoas com algum problema de saúde ou acima dos 45 anos, é aconselhado solicitar previamente a avaliação de um médico.

Além disso, trocar alguns hábitos como subir as escadas ao invés de elevadores, caminhar, andar de bicicleta, lavar o carro, levar o bicho de estimação para passear, descer num ponto de ônibus antes do que normalmente se desce para poder caminhar, entre outros, podem contribuir bastante. Cuide da sua saúde.

Movimente-se!

Fonte: Dra. Aline Maynart Godoi é médica Fisiatra do Transmontano Saúde

[Read More](#)
