



Como sair do sedentarismo e ter uma coluna mais saudável, veja dicas

A chegada de 2020 trouxe novas oportunidades para colocar em prática as tão sonhadas mudanças de hábitos ruins, fator muito importante para alcançar a longevidade com mais saúde. E entre desejos de emagrecer e cuidar melhor do coração, também é preciso contemplar o principal alicerce da estrutura física: a coluna vertebral.

Mais do que manter o corpo em pé, a coluna é o eixo que permite locomoção, a realização de movimentos e ainda facilita o funcionamento de todas as estruturas que dependem de músculos ativos e circulação de sangue, por exemplo. E como acontece em todo o organismo, a coluna também sofre com processos degenerativos com o passar dos anos.

Segundo o neurocirurgião mestre pela UNIFESP, Dr. Alexandre Elias, a relevância do envelhecimento para a coluna se dá pelo desenvolvimento de problemas na região diretamente relacionados a ela. “Hérnia de disco, espondilólise, artrose, artrite, entre tantas outras doenças, estão essencialmente conectadas à degeneração por idade. Isso ocorre em cerca de 80% dos casos, ainda que possam ter fatores agravantes, como costumes alimentados ao longo da vida”, diz o especialista.

O médico reforça que é possível evitar ou adiar o processo natural de degeneração, e lista dez práticas que podem ser facilmente aplicadas na rotina:

1. Praticar alongamento todos os dias, ao menos por 10 minutos;
2. Caminhar 30 minutos por dia, tendo atenção para a pisada e uso de tênis confortáveis;
3. Realizar atividades de musculação pelo menos duas vezes por semana, garantindo a manutenção da massa muscular que sustenta a estrutura vertebral;
4. Evitar uso excessivo de celulares e tablets, que acabam forçando a inclinação de cabeça e pescoço, e trazem consequências para a área cervical;
5. Manter um peso ideal para estrutura corpórea, uma vez que o sobrepeso sobrecarrega estrutura da coluna – e os processos degenerativos;
6. Não carregar peso em excesso, especialmente para indivíduos cujo trabalho exija, por exemplo, carregamento de caixas e afins. O peso máximo de cargas não deve exceder 10% do peso total do indivíduo;
7. Ter atenção com a postura em todos os momentos, ou seja, ao abaixar, levantar, na mesa de trabalho e ao assistir televisão;
8. Dormir adequadamente, o que equivale ao período de descanso necessário para a recuperação do organismo, assim como estar atendo à posição para deitar. O ideal é permanecer de barriga para cima, com um travesseiro ou pequena almofada atrás dos joelhos. O travesseiro na cabeça deve manter o pescoço alinhado, e a densidade do colchão não pode deixá-lo nem muito rígido e nem muito flexível;
9. Alimentar-se corretamente, equilibrando água, quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, fibras e sais minerais;
10. Realizar visitas regulares ao médico, especialmente em caso de dor persistente e sem motivo aparente.

Fonte: [Webrum](#)

[Read More](#)
