

## Caminhada para uma vida saudável

## Duração importa mais do que número de passos

Um estudo liderado por pesquisadores da Espanha revela que quanto menos se caminha por dia, maior é o risco de morte por doenças cardiovasculares ou câncer. Não é a primeira vez que uma pesquisa associa a caminhada a uma vida mais longa e saudável, mas este trabalho se diferencia por avaliar não apenas a quantidade de passos que devem ser dados diariamente, mas também a duração que esse esforço deve ter.

Quanto mais longo o período em movimento, melhor para a saúde, segundo o artigo publicado em outubro na revista *Annals of Internal Medicine*. A investigação analisou dados de saúde de 33 mil pessoas do UK Biobank, levantamento britânico que acompanha voluntários para pesquisas sobre

saúde e prevenção de doenças. Os indivíduos selecionados para avaliação caminhavam até 8 mil passos por dia, tinham, em média, 62 anos no início do estudo e não apresentavam doenças.

Após oito anos de acompanhamento, os resultados demonstram que passos acumulados em trechos longos de caminhada importam mais para manter a longevidade do que as pequenas caminhadas distribuídas ao longo do dia. As mortes foram mais frequentes entre pessoas que caminhavam por períodos contínuos inferiores a cinco minutos ao dia: nesse grupo, 4,36% dos indivíduos morreram. Entre os que se moviam por mais de 15 minutos seguidos, o índice caiu para 0,84%.

A incidência de doença cardiovascular manteve um



padrão semelhante: entre os voluntários do grupo que caminhava por menos de cinco minutos, 13,03% apresentaram esses problemas. No grupo que andava por mais tempo, o índice ficou em 4,39%. “O que a ciência mostra hoje é que o principal fator de proteção é acumular passos ao longo do dia. Algo em torno de 7 mil pas-

sos diários já reduz bastante o risco cardiovascular”, observa a cardiologista e médica do esporte Luciana Janot, do Einstein Hospital Israelita. “Mas existe um plus: quando parte desses passos vem de caminhadas mais longas, de pelo menos 15 minutos contínuos, o benefício para o coração é ainda maior.” (Agência Einstein)

## + Coração em atividade

Já se sabe que caminhar reduz o risco de infarto, AVC e doenças crônicas como diabetes, hipertensão e depressão. Só que é preciso fazer do jeito certo. “A receita ideal tem três componentes: quantidade, regularidade e momentos de atividade contínua”, frisa Luciana.

Antes se imaginava que caminhar rápido era um fator importante, mas manter uma rotina de exercícios regular, por longas distâncias e com grande duração deve ser o foco especialmente para quem está buscando deixar de ser sedentário. “Não precisa caminhar até ficar ofegante. Manter um ritmo confortável, mas contínuo, basta”, orienta.

O estudo espanhol sugere que as caminhadas contínuas têm esse efeito protetor por manterem o coração em atividade elevada por mais tempo, o que melhora a circulação sanguínea e aumenta a flexibilidade das artérias. Na pesquisa, os idosos que se movimentavam por menos tempo de caminhada contínua foram os que tiveram piores resultados cardiovasculares. “As caminhadas mais longas permitem ativar de forma mais sustentável os mecanismos cardiovasculares e metabólicos”, observa o médico do esporte Borja Del Pozo Cruz, autor principal da pesquisa.

**Emergência**

# Pediátrica

Carinho e cuidado especializado às crianças

Serviço de atendimento de urgência e emergência nas 24 horas integrado com as demais áreas da Pediatria.

Médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem especializados no cuidado avançado com a saúde das crianças.

Suporte com modernos equipamentos de exames de imagem, trazendo um resultado rápido e preciso para o diagnóstico.

**HOSPITAL REGINA**

Acompanhe o Hospital Regina nas redes

Avenida Dr. Maurício Cardoso 711 - Hamburgo Velho, Novo Hamburgo 3553.8800

**CATARATA CENTER**  
HOSPITAL DE OLHOS

**A sua visão precisa de cuidados?**  
**Lembre-se ela é a sua janela para o mundo!**

**NO CATARATA CENTER, SEU HOSPITAL DE OLHOS EM NOVO HAMBURGO, NOS DEDICAMOS A CUIDAR NÃO SÓ DA SUA VISÃO, MAS A CUIDAR DE VOCÊ.**

**Venha para o Catarata Center e recupere a liberdade de ver bem!**

Atendemos convênios.

Agende sua consulta!

**Catarata Center - seu hospital de olhos em Novo Hamburgo.**

51 2500-7598 51 98992-3467 @cataratacenter