

Proteção solar corporal

Fazer exercícios físicos ao ar livre traz, para muitos, a sensação de liberdade e motivação de dar continuidade às atividades. No entanto, mesmo em dias nublados a proteção solar é indispensável. A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SDB) afirma que usar protetor solar auxilia no combate ao envelhecimento precoce, deixando a pele jovem e saudável, prevenindo também manchas,

queimaduras e câncer de pele. Com foco na prática esportiva, a marca de Barcelona, Isdin, lançou o Fusion Gel Sport, protetor solar corporal com FPS 50 para os esportistas do ar livre. A textura é ultraleve, com acabamento invisível, resistente à água e ao suor, e é oil free. Em novembro estará disponível nas principais farmácias e e-commerces de beleza do Brasil.



CÂNCER DE MAMA também é assunto deles

O grande índice de câncer de mama nas mulheres resulta na conscientização da prevenção mais focada no público feminino. Engana-se quem pensa que os homens não sofrem com isso. Conforme o cirurgião oncológico e urologista, Gustavo Cardoso Guimarães, diretor do Instituto de Urologia, Oncologia e Cirurgia Robótica (IUCR), anualmente pelo menos 500 homens são vítimas de câncer de mama no Brasil, sendo a maioria com idade entre 65 e 70 anos.

Dos fatores de risco para os homens estão a exposição a níveis mais elevados do hormônio estrogênio em relação ao hormônio masculino (androgênio); ter recebido radiação, por exemplo, para tratamento de câncer de pulmão ou linfoma; ter histórico familiar de algum câncer de mama feminino ou masculino; e mutações nos genes BRCA1 ou BRCA2.

Embora mais frequente nelas, é importante a atenção deles para os sintomas e o diagnóstico precoce. Fique alerta com alterações na mama, como retração do mamilo (achatamento), inversão (quando cresce para dentro) ou secreção (liberação de fluido), vermelhidão ou descamação do mamilo ou pele da mama. “Eles podem ocorrer devido a algum tipo de infecção, mas é essencial consultar um médico na presença desses sinais”, destaca Guimarães.

Treino de força ou aeróbico?

Há quem goste apenas de atividades aeróbicas, outros preferem a musculação. A dúvida para quem busca sair do sedentarismo é: qual das opções escolher? Para o diretor técnico da Bodytech Company, Eduardo Netto, a melhor alternativa é unir as duas atividades, pois uma complementa a outra, resultando em longevidade e qualidade de vida. “O aumento da capacidade aeróbica e, conseqüentemente, no condicionamento cardiovascular, é um forte aliado na melhora dos treinamentos de força muscular. Isso está ligado ao fato de os exercícios aeróbicos proporcionarem o aperfeiçoamento da produção de energia, velocidade de recuperação e redução de fadiga precoce”, afirma.

