



EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O exercício físico desempenha um papel crucial na prevenção de doenças cardiovasculares. Vários estudos científicos têm demonstrado consistentemente que a prática regular de atividade física está associada a um menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Alguns exemplos incluem: aterosclerose, hipertensão arterial, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial periférica.

Existem várias maneiras pelas quais o exercício físico contribui para a prevenção dessas doenças:

1. Redução do risco de doença arterial coronariana

O exercício regular ajuda a melhorar a circulação sanguínea, promovendo a dilatação dos vasos sanguíneos e reduzindo o acúmulo de placas nas artérias coronárias. Isso diminui o risco de desenvolver aterosclerose, que é uma das principais causas de doença arterial coronariana, como angina e infarto do miocárdio.

2. Controle da pressão arterial

A prática regular de exercícios aeróbicos moderados, como caminhada, corrida ou ciclismo, pode ajudar a reduzir a pressão arterial em pessoas com hipertensão ou pressão arterial elevada. A hipertensão arterial é um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares, e o exercício regular pode ajudar a manter a pressão arterial sob controle.

3. Melhora dos níveis de lipídios no sangue

O exercício físico regular pode aumentar os níveis de colesterol "bom" (HDL) e reduzir os níveis de colesterol "ruim" (LDL) e triglicerídeos. Essas alterações benéficas nos níveis de lipídios ajudam a prevenir a formação de placas nas artérias e reduzem o risco de doenças cardíacas.

4. Controle do peso corporal

O exercício físico regular é uma ferramenta eficaz para ajudar na perda de peso e na manutenção de um peso saudável. O excesso de peso está associado a um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como doença arterial coronariana e insuficiência cardíaca. Portanto, o exercício regular desempenha um papel importante na prevenção dessas condições.

5. Melhora da função cardíaca e pulmonar

O exercício aeróbico regular fortalece o músculo cardíaco e melhora a capacidade dos pulmões fornecerem oxigênio ao corpo. Isso resulta em um coração mais eficiente, capaz de bombear mais sangue com menos esforço. Além disso, o exercício físico ajuda na redução do estresse e melhora a saúde mental, o que também pode ter efeitos benéficos no sistema cardiovascular.

A American Heart Association (AHA) recomenda a prática de exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada a vigorosa: pelo menos 150 minutos por semana, ou 75 minutos de atividade aeróbica intensa por semana, ou uma combinação equivalente dessas duas.

A AHA também sugere realizar exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana. Essas atividades podem incluir levantamento de peso, exercícios com elásticos, ioga, pilates, entre outros.

É importante ressaltar que o exercício físico deve ser adaptado às necessidades e capacidades individuais. Sempre consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se você tiver alguma condição médica preexistente.

Lembre-se também de que o exercício físico deve ser combinado com uma alimentação saudável e outros hábitos de vida saudáveis, como não fumar e controlar o estresse, para obter os melhores resultados na prevenção de doenças cardiovasculares.

Que tal realizar a sua avaliação cardiológica e já iniciar o seu exercício?

Dra. Karine Simões Azevedo
Cardiologista