



Pílulas
de
Saúde



Mútua

QUAL A QUANTIDADE IDEAL DE PASSOS POR DIA?

Análise de um estudo feito por Maciej Banach, da Universidade de Lodz, indica que **apenas 4.000 passos por dia** são necessários para **reduzir significativamente as mortes por qualquer causa**, e que menos ainda são precisos para reduzir as mortes considerando apenas doenças cardiovasculares.

De forma mais precisa, o mais amplo trabalho já feito (com 226 mil pessoas em todo mundo) sobre o tema mostrou que ao **caminhar um total de 2.337 passos por dia foi suficiente para se observar um menor risco de óbito por doenças cardiovasculares**. Entre aqueles que alcançaram ao menos 3.967 passos, a redução foi constatada nas mortes por todas as causas.

Dr. Bruno Borges da Fonseca
Medicina do Esporte e do Exercício