



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## OBESIDADE E SARCOPENIA

A obesidade sarcopênica é caracterizada pela combinação de excesso de gordura corporal com perda de massa e força muscular.

Essa condição é particularmente desafiadora, pois o manejo convencional da obesidade pode exacerbar a perda de massa magra, enquanto que o tratamento da sarcopenia, com aumento de ingestão proteica e exercícios de resistência, pode ser dificultado pela presença de comorbidades e limitações funcionais. A prescrição de exercícios deve ser personalizada, priorizando atividades de força muscular, para contrabalançar a perda de massa magra. Em algumas situações, essa atividade pode requerer profissionais e ambiente especializados.

A Mútua oferece *check-up* e ambiente especializado para a prática de atividade física. Agende seu *check-up* e deixe a Mútua cuidar de você.

**Dra. Renata Cardoso**

Cardiologista