



Pílulas
de
Saúde



Mútua

PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO PARA A SARCOPENIA

O envelhecimento populacional impõe desafios à saúde, entre eles a sarcopenia, caracterizada pela perda de massa muscular e força. A prática regular de exercícios físicos é crucial para prevenir e mitigar esses efeitos, promovendo funcionalidade e independência.

A sarcopenia está relacionada à desregulação hormonal, inflamação crônica, alterações na composição das fibras musculares, entre outros fatores como a resistência insulínica; sendo que esses processos contribuem para a degradação da qualidade e força muscular.

Com relação ao tratamento e ao controle da doença, **a atividade física aparece como a forma mais eficaz de correção do problema**, visto que a realização de treinos de força tem a capacidade de melhorar exponencialmente a musculatura.

A importância do exercício na abordagem da sarcopenia destaca-se impactando positivamente a qualidade de vida e prevenindo a deterioração, que aumenta o risco de mortalidade.

A Mútua disponibiliza serviço de prevenção e reabilitação para a sarcopenia, com profissionais especializados, ou seja, médicos e professor de educação física capacitados, assim como aparelhos de última geração.

Agende seu *check-up* e deixe a Mútua cuidar de você.

Dra. Renata Cardoso
Cardiologista