



Pílulas  
de  
Saúde

  
Mútua

# PROGRAMA DE PREVENÇÃO À SARCOPENIA

A perda muscular relacionada à idade, juntamente com o aumento da prevalência de obesidade, revela uma nova condição chamada obesidade sarcopênica. Na coexistência dessas duas condições, evidenciam-se maiores riscos de mortalidade e agravamento de incapacidades, como pior desempenho físico, maior risco de quedas, menor desempenho cognitivo, agravamento de doenças cardiovasculares e outras condições desfavoráveis à saúde, como hospitalizações.

## As causas da obesidade sarcopênica incluem:

- nutrição inadequada;
- resistência à insulina;
- inflamação por meio da produção de substâncias pró-inflamatórias pelo tecido adiposo;
- e inatividade física e sedentarismo.

A perda muscular, ao longo das décadas, é significativa e, para termos uma vida independente e mais saudável, é imprescindível inserirmos, na nossa rotina, exercícios que promovam o aumento da massa e força muscular.

O treino de musculação associado a uma ingestão adequada de proteína promove o aumento da massa muscular e da força, ou seja, **se você quer ter saúde, longevidade e se manter ativo e independente, exercite-se!**

Venha participar do nosso **Programa de Prevenção à Sarcopenia**. Para participar, é necessário realizar o *check-up* e passar pela avaliação com o Dr. Breno Giestal.

Agende seu *check-up* em um CDT (Barra, Centro ou Niterói) e faça parte do programa inovador de prevenção à sarcopenia.

**Deixe a Mútua cuidar de você!**

**Dra. Renata Cardoso**  
Cardiologista

**Marcelo Estefano**  
Professor de Educação Física