



Pílulas
de
Saúde



SEDENTARISMO: O INIMIGO SILENCIOSO DO CORAÇÃO E DA LONGEVIDADE

O sedentarismo é um dos grandes inimigos da saúde moderna.

Ficar parado reduz a qualidade e a quantidade de vida, pois compromete o **VO₂** – medida que reflete o condicionamento físico e, hoje, é um dos melhores indicadores de longevidade.

Estudos mostram que pessoas com baixo condicionamento cardiorrespiratório têm risco de morte semelhante ao de fumantes ou indivíduos com colesterol elevado. Em outras palavras: **um VO₂ baixo é mais perigoso do que muitos imaginam**, mesmo quando os exames de sangue estão normais.

A boa notícia é que isso pode ser transformado. Praticar exercícios regularmente melhora o **VO₂**, fortalece o coração, o cérebro e a mente.

Cuidar do condicionamento é, portanto, ampliar não apenas o tempo, mas também a qualidade de vida.

Obs: **VO₂** = Volume de Oxigênio

Dr. Breno Giestal
Cardiologista