

O exercício ideal para quem tem osteoporose

A fragilidade nos ossos não precisa ser motivo para ficar longe da atividade física. Basta ter alguns cuidados em mente

Não faltam pesquisas atestando a importância de mexer o esqueleto para ter uma vida saudável.

Mas e se a osteoporose, doença crônica que deixa o tecido ósseo frágil e poroso, dá as caras?

Nesses casos, será que os exercícios não gerariam fraturas graves?

Fique calmo: desde que bem realizadas, as atividades físicas na verdade evitam que o quadro piore.

Isso porque recompõem parte da massa óssea perdida em decorrência da doença. Como em outras doenças, o mais importante é passar por uma avaliação médica antes de adotar uma rotina de treinos.

Entre os profissionais, uma das principais preocupações na hora de prescrever a malhação é mesmo o risco de ossos quebrados.

Práticas com impacto, principalmente nos quadros mais avançados, exigem cuidado redobrado

— qualquer tipo de sobrecarga deve ser encarado com cautela.

Os experts sugerem que o ideal é combinar exercícios de força, como musculação, com modalidades aeróbicas de baixo impacto, caso da caminhada ou da dança.

Pessoas jovens e homens podem desenvolver osteoporose, mas ela é mais prevalente entre as mulheres acima dos 50 anos

— uma em cada três terá uma fratura devido à condição.

Nos homens a partir dessa faixa etária, a proporção é de um para cinco. E não é só o osso que precisa de atenção.

A osteoporose abala também o funcionamento dos músculos, o que compromete a agilidade, a postura e o equilíbrio. E, vale lembrar, muitas das fraturas entre os pacientes com osteoporose

ocorrem porque eles tropeçam e caem no chão.

Mais um motivo para investir na musculação ou em atividades similares.

Fonte: Revista Saúde è vital/2017