

Muito além de emagrecer, os mais velhos devem manter uma vida ativa para evitar problemas cardíacos Os resultados de uma investigação realizada pela Universidade Erasmus de Roterdã, na Holanda, mostram que emagrecer nem sempre é a opção número um para melhorar a saúde cardiovascular.

Pelo menos não para os idosos.

Mais de 5 300 pessoas foram avaliadas por 15 anos, todas com idades entre 55 e 97. No começo do estudo, nenhum participante tinha problemas no coração — ao longo do tempo, 16% desenvolveram alguma doença do tipo.

Os cientistas então analisaram os dados e chegaram à conclusão que não existia conexão entre o

índice de massa corporal (IMC) sozinho e as enfermidades apresentadas. Por outro lado, a atividade física estava atrelada a um risco menor de disfunções cardíacas, independentemente do IMC.

Mas calma: os pesquisadores ressaltam que isso não quer dizer que o excesso de barriga é isento de consequências.

“A obesidade é associada a um risco aumentado de doenças cardiovasculares.

A perda de gordura é recomendada”, esclareceu a autora do estudo, Klodian Dhana, em comunicado.

“Porém, nos mais velhos, essa questão é um pouco diferente, porque o emagrecimento, especialmente o não-intencional, está relacionado à perda de músculos e morte”, completou.

Em outras palavras, os idosos devem checar com um profissional de saúde se é o caso de secar o abdômen ou não.

Klodian ainda disse que o recomendado é fazer exercícios moderados por 150 minutos, distribuídos ao longo de uma semana. “Qualquer atividade é positiva para o coração.

Para as pessoas mais velhas de todos os pesos, caminhadas, pedaladas e o trabalho da casa são boas formas de manter o movimento”, completa

Fonte: Revista Saúde é vital, março 2017