

A falta de exercícios também pode provocar stress

Nem sempre dormir um dia inteiro é a melhor maneira de se recuperar do cansaço acumulado na semana. De acordo com os médicos do esporte, somente a atividade física é capaz de reverter este quadro de cansaço crônico, de mau humor e desânimo. "O exercício é como a água para uma planta", diz o médico especialista Osmar de Oliveira.

Na opinião do médico, muitas das queixas características do stress, como falta de ar, ansiedade e insônia

estão ligadas à indolência física das pessoas. São inúmeros os estudos que relacionam a melhora da qualidade de vida de pessoas com a prática de exercícios sob orientação médica. Mas não se pode abusar.

"Quando a pessoa estiver bem fisicamente e sentir os mesmos sintomas que a levaram a fazer ginástica, é hora de uma reavaliação", explica Oliveira. Nestes casos, a pessoa pode estar sofrendo da síndrome do super-treinamento, quando reaparecem

a irritabilidade, insônia e cansaço crônico.

Sob controle e sem exageros, são inúmeros os benefícios da ginástica. Eis alguns deles:

Menos colesterol — Depois de 30 minutos de exercícios o corpo começa a queimar as gorduras — antes disso queima açúcar. Como as dietas que controlam peso normalmente eliminam o açúcar, a ginástica ajuda a baixar as taxas do colesterol.

Menos batimentos — O número de batimentos cardíacos

diminui porque, ao receber uma quantidade maior de sangue para bombear, o coração aumenta seu volume. No fim das contas, precisa bater menos.

Artérias mais flexíveis — Os exercícios fazem com que as artérias fiquem mais flexíveis, diminuindo a probabilidade de ocorrer depósitos de gordura, responsáveis pela arteriosclerose.

Pressão controlada — Quem tem pressão alta não pode fazer exercícios. A menos que tenham autorização mé-

dica e façam controle com auxílio de remédios. A ginástica estimula a irrigação sanguínea, contribuindo para que a pressão seja mantida em níveis normais.

Mais oxigenação — Os glóbulos vermelhos, encarregados de transportar o oxigênio a todas as células, existem em maior quantidade no sangue dos atletas.

Ventilação — A ginástica desenvolve a musculatura torácica, melhorando as condições de funcionamento do pulmão, na tarefa de venti-

lar e oxigenar.

Irrigação muscular — Há uma melhor irrigação do tecido muscular, que assim se torna mais eficiente no controle da postura corporal. Isso ajuda a eliminar as dores lombares.

Estômago — Ocorre uma diminuição na secreção ácida do estômago. A probabilidade de pessoa desenvolver gastrite fica menor.

Repouso — O trabalho muscular diminui as tensões e o stress. O sono pode ser mais repousante.

Sugestões para quem faz malhação em casa

Bê-á-bá para sedentários

- 1 - Escolha um local ventilado, sem correnteza de ar e que não seja escorregadio.
- 2 - Use um tênis acolchoado para que a coluna não sofra o impacto da sua força no chão.
- 3 - É melhor fazer exercício em frente ao espelho.
- 4 - Coloque o peito para a frente e mantenha os braços flexionados (imite os atletas nas competições).
- 5 - Corra no mesmo lugar e conte o número de vezes que o pé esquerdo toca o chão.
- 6 - Pare quando estiver cansado e tente aumentar 10% o seu desempenho diário.
- 7 - A dor muscular não deve impedi-lo de continuar a fazer os exercícios. A ginástica é a melhor maneira de eliminar os ácidos que se acumularam na musculatura em decorrência do esforço físico.

A conta dos batimentos

- 1 - Antes de começar a fazer ginástica, é aconselhável saber qual é a frequência normal dos batimentos cardíacos em repouso. Coloque três dedos no pulso e conte o número de batimentos num minuto.

2 - Durante os exercícios, a frequência cardio-respiratória não deve ultrapassar as médias normais de cada idade:	20 anos - até 180 p/minuto
	30 anos - até 170 p/m
	40 anos - até 160 p/m
	50 anos - até 150 p/m
	60 anos - até 140 p/m



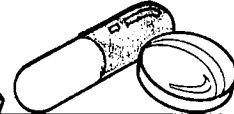
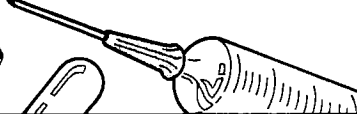
Preparação para os mais experientes

1. Independente dos equipamentos, o atleta precisa preparar o corpo. O ideal é repetir cada exercício pelo menos três vezes.
- 1 - Em pé, com as pernas separadas, dobre o tronco para frente e toque os dedos no chão. Mantenha-se nessa posição por alguns segundos.
- 2 - Coloque as mãos na cintura e jogue o tronco para trás, mantendo-se na posição por alguns instantes.
- 3 - Airda com as mãos na cintura, incline o corpo para a direita e depois para a esquerda.
- 4 - Coloque o pé numa mesa, apoiando o calcanhar. Deite o tronco sobre a perna e puxe o pé com as duas mãos.
- 5 - Segure o tornozelo pela frente, dobre o joelho e puxe a perna para trás o máximo que conseguir.
- 6 - Jogue as mãos para cima e tente elevá-las o mais alto que puder.
- 7 - Ponha as duas mãos para trás e junte-as nas costas. Depois, tente subir os dois braços.

O traje ideal

1. Esqueça a moda.
2. As camisetas de algodão, quando colocadas umas sobre as outras, são o melhor agasalho. Entre elas forma-se uma camada de ar que aquece o atleta.
3. Jamais use roupa de nylon ou de borracha: esses materiais impedem que a água evapore naturalmente para refrigerar a pele e abaixar a temperatura.
4. O tênis precisa ser confortável e acolchoado.

PÍLULAS



Israelenses descobrem novo medicamento contra trombose

JERUSALÉM — Dois pesquisadores israelenses descobriram por acaso um medicamento para tratar a trombose. Segundo o jornal *Yediot Ajronot*, o remédio foi descoberto quando os pesquisadores, do Hospital Hadassa, de Jerusalém, tentavam um tratamento para a retina afetada por um coágulo sanguíneo. Segundo o

médico Avinoam Ofir, a conclusão é que não há muita diferença entre os coágulos que aparecem nos vasos sanguíneos da retina e nas veias e artérias maiores, incluídas as do coração. Segundo se demonstrou em experiências com animais, o medicamento pode tratar com êxito cerca de 70% dos casos de trombose.

Enfartes podem ocorrer com baixas taxas de colesterol

DALLAS — Pessoas com baixas taxas de colesterol também correm o risco de ter um enfarte, diz um estudo publicado na revista da Associação Nacional do Coração, nos EUA. O estudo com 107 homens e mulheres com taxas normais de colesterol mostrou que aqueles que possuem menos HDL, ou lipoproteína de alta densidade (colesterol bom) ti-

nam mais probabilidade de sofrer um ataque do coração. "Nosso estudo sugere uma relação de causa e efeito entre baixas taxas de HDL e o surgimento de novos casos de doença em pacientes que não têm o mau colesterol (lipoproteínas de baixa densidade) em taxas elevadas", disse o médico Michael Miller, da Universidade de Maryland.



Dieta de verduras ajuda a evitar câncer do intestino

WASHINGTON — Uma alimentação rica em verduras pode evitar o desenvolvimento de câncer de intestino segundo um estudo publicado na revista da Associação Nacional do Câncer, dos EUA. O estudo afirma que as pessoas que não consomem grande quantidade

de verduras têm o dobro de chance de ter a doença. Ele apresenta o resultado de uma pesquisa com 7 mil participantes, em que 1.150 morreram de câncer. Os pacientes informaram se costumavam comer, semanalmente, frutas, verduras e legumes.

Maioria de canhotos teve complicações no nascimento

NOVA YORK — Embora ainda não esteja bem explicado porque algumas pessoas são canhotos, um estudo publicado pelo cientista Stanley Coren, da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, mostrou que o uso predominante da mão esquerda está associado, na maioria dos casos, a complicações no nascimento. Ele acredita que todas as pessoas estão inicialmente pro-

gramadas para ser destrás. Na metade dos casos, os canhotos têm um problema genético. Pode ocorrer também que os neurônios dos destros são rompidos durante a gravidez ou no nascimento. Um estudo publicado no *Jornal Americano de Epidemiologia* com 7 mil canhotos de cinco anos mostrou que as chances de usar a mão esquerda dobram nos gêmeos.

Estudo diz que pílula abortiva serve como anticoncepcional

NOVA YORK — A pílula abortiva francesa RU-486 provou ser um eficiente contraceptivo em um estudo publicado na revista *New England Journal of Medicine*. Originalmente, ela foi desenvolvida para provocar abortos nas semanas posteriores à fertilização e implantação do feto no útero. Mas no estudo feito por cientistas es-

coceses da Universidade de Edimburgo, a RU-486 demonstrou ser uma pílula do dia seguinte, que pode ser tomada logo depois do ato sexual. Nesse caso, provoca menos efeitos colaterais do que o regime de hormônios usado para prevenir a gravidez. O RU-486 só é vendido legalmente na França, Inglaterra, Suécia e China.