

Exercício: cura para todo mal

Diariamente, desde muito cedo, o Parque do Ibirapuera, na Zona Sul da capital paulista, é palco de uma anárquica passeata, cujos integrantes caminham em todas as direções. O traço comum é o ritmo rápido do andar.

A maioria dos andarilhos é de velhos. Também não faltam ciclistas. Todos imbuídos da vontade de melhorar a saúde.

Depois de duas pontes de safena e uma operação na carótida, o ex-juiz trabalhista Nichan Bertezlian, 74 anos, começou a andar uma hora por dia. "O movimento faz circular o sangue", diz. "Águas paradas são águas pútridas. Sangue parado não faz bem".

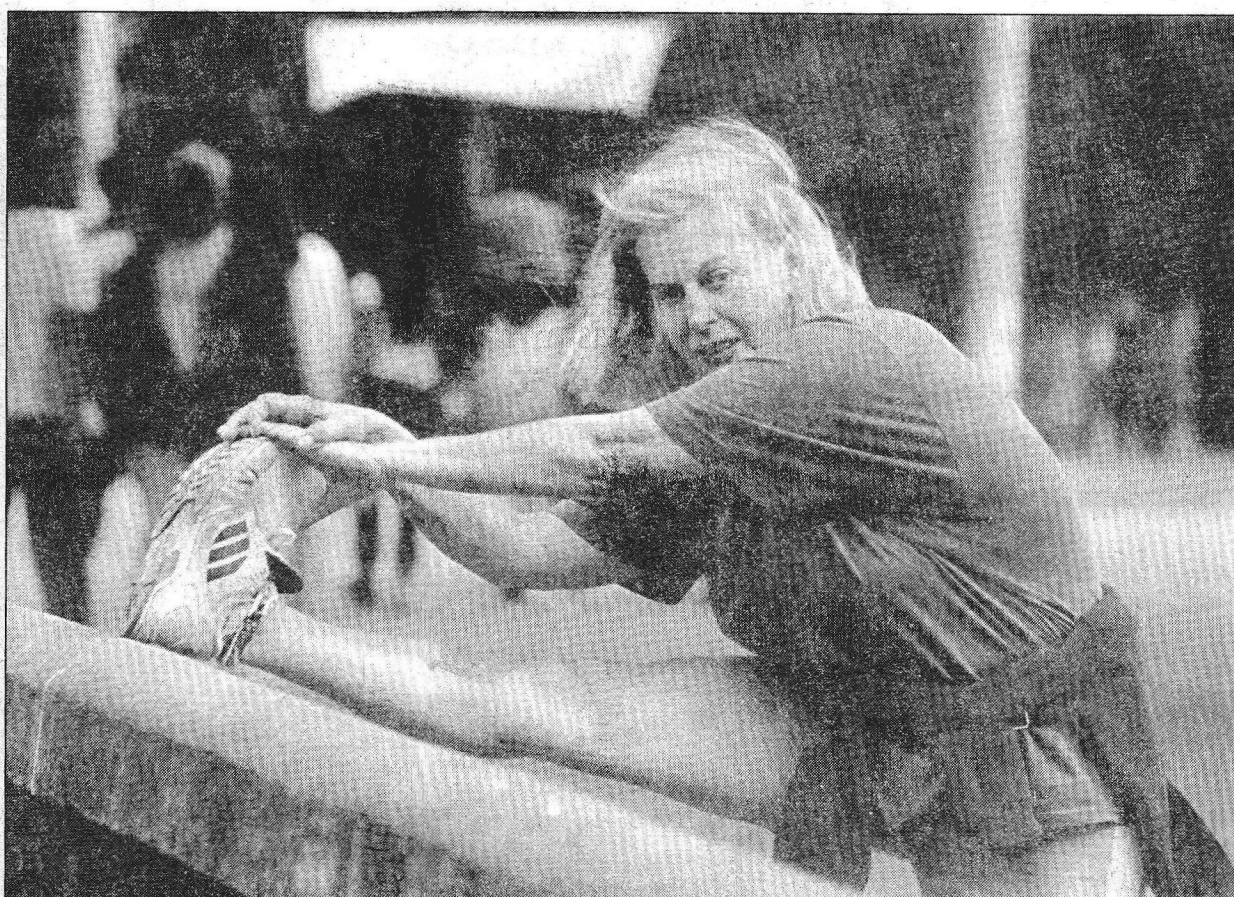
Helena Torres, 65, foi para o Ibirapuera e puxou as primas Anna Mathilde Pinto 68, e Leny Pinto 70. Donas-de-casa, as três sentem falta do exercício diário quando não podem fazê-lo. O colesterol de Anna baixou e ela não precisa mais tomar remédio. Todas notaram melhora na respiração e circulação.

Caminhadas — Praticante de tai-chi-chuan e adepta das caminhadas diárias, a tradutora Elizabeth Pacheco não aparenta 58 anos.

As voltas no parque são o aquecimento de que necessita para fazer a ginástica oriental. "Me livrei dos problemas de coluna".

Armando Réa, 51 anos, dono de uma corretora de seguros e imóveis, parou de fumar e começou a exercitar-se uma hora por dia depois de um infarto. "Respiro melhor e me sinto mais disposto".

A flexibilidade de Regina Dallanezi, 62 anos, surpreende. Professora de ioga, caminha 20 km todos os dias. "Meu médico disse que, se não fossem os exercícios, eu estaria gritando de dor na coluna".



Armando Réa, 51, parou de fumar e corre no Ibirapuera uma hora por dia, enquanto Regina Dallanezi, 62, surpreende com sua flexibilidade