

Sedentarismo, o inimigo da vida

As doenças do aparelho circulatório, ou cardiovasculares, resultam de um estilo de vida baseado em alimentação inadequada, excesso de bebida e de fumo e falta de exercícios. De dois a quatro por cento de toda a população masculina no Brasil, com idade em torno de 40 anos, sofrem de males cardiovasculares, que podem levar à morte ou invalidez. Atualmente, elas são responsáveis por 30,8 por cento das mortes no País, o que as coloca como a principal causa de óbitos.

Para evitar as doenças cardiovasculares é importante que as pessoas busquem uma vida equilibrada, unindo vários fatores. Não adianta, por exemplo, praticar exercícios e ao mesmo tempo comer alimentos gordurosos.