

Exercício vigoroso melhora bom colesterol

BOSTON — Fazer exercícios de forma vigorosa aumenta o bom colesterol em homens e mulheres, concluiu um novo estudo. Paul Williams, do Lawrence Berkeley National Laboratory, deu a 1.837 corredores não-profissionais um questionário de duas páginas com vários tipos de perguntas sobre saúde, incluindo quanto eles haviam corrido por semana nos últimos cinco anos. Ele constatou que os níveis do bom colesterol, ou HDL, aumentaram mais à medida que homens e mulheres se exercitavam mais. O benefício representa redução de 29% do risco de doença coronariana e 45% de redução do risco de mortalidade por doença cardiovascular.