

Passo a passo para reduzir o risco de doenças cardíacas

Caminhada rápida traz benefícios ainda maiores

• Se a única atividade física de uma mulher for a caminhada rápida, de três horas por semana, ótimo: a saúde de seu coração, veias e artérias estará protegida. Essa é a constatação de estudo que está avaliando a evolução de doenças cardiovasculares em 84 mil enfermeiras americanas de 40 a 65 anos. Para metade das enfermeiras — nenhuma das quais tinha sinais dessas doenças em 1986, quando a pesquisa começou — a caminhada é seu único exercício.

Os pesquisadores, que dividiram as mulheres em cinco grupos, de acordo com a atividade física, disseram que as que caminham pelo menos três horas por semana apresentam um risco médio 40% menor de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral que as sedentárias. Desde o início da pesquisa, as participantes tiveram 590 ataques cardíacos e 456 acidentes vasculares cerebrais.

O ritmo da caminhada também tem importância, ressaltou uma das coordenadoras do estudo, a médica JoAnn Manson, professora da Faculdade de Medicina de Harvard e co-diretora do programa de saúde feminina do Brigham and Women's Hospital, em Boston:

— O risco de doença cardiovascular foi 54% mais baixo entre as mulheres que informaram caminhar depressa, a uma velocidade de 5 a 6,5 quilômetros por hora. Mas mesmo as que andam devagar tiveram benefícios, pois seu risco de doenças cardiovasculares foi 32% menor que o das sedentárias. Um programa permanente de caminhadas é uma das defesas mais simples, práticas e baratas contra o infarto e o derrame cerebral.