

## **Exercício é essencial para saúde das brasileiras**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:30/06/2009

Pesquisadores do Instituto de Ciências Biomédicas (ICB) e da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) estudaram os efeitos das dietas ricas em gorduras sobre o metabolismo feminino e observaram que a atividade física é essencial para a saúde das brasileiras, segundo informações da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp). Saiba mais...

Segundo especialistas, a prática de exercícios é capaz de influenciar diretamente a qualidade de vida das mulheres. Pesquisadores do Instituto de Ciências Biomédicas (ICB) e da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) estudaram os efeitos das dietas ricas em gorduras sobre o metabolismo feminino e observaram que a atividade física é essencial para a saúde das brasileiras, segundo informações da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp). De acordo com professor e orientador da tese de doutorado, Antonio Herbert Lancha Júnior, as mulheres consomem 45% mais gordura saturada na alimentação regular. "O padrão alimentar da brasileira é diferente quando comparado às norte-americanas e às europeias". Lancha Júnior destaca ainda que a brasileira faz menos refeições diárias, acreditando que é uma solução para o emagrecimento. A tese da nutricionista Luciana Oquendo Pereira envolveu 80 mulheres na pré-menopausa que apresentavam excesso de peso. Elas foram acompanhadas durante dois meses e, ao final, tiveram os resultados de seus hábitos alimentares avaliados. Os cientistas constataram que as mulheres que participaram do programa de atividade física proposto, somado à orientação nutricional, obtiveram as melhores condições de saúde. "A prática de exercícios representa uma alternativa barata e capaz de influenciar diretamente a qualidade de vida das pessoas", defende Lancha Júnior. O pesquisador alerta que, além dos problemas de natureza estética e psicológica, a obesidade traz riscos à saúde e, quando não combatida, danifica o coração, as artérias, o fígado, as articulações e também o sistema endócrino. Para o pesquisador, hábitos alimentares saudáveis e atividade física podem prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida das mulheres. Fonte: Portal da Educação Física/Abril.com.br