

## Musculação Educação Física

Enviado por:

Postado em:28/07/2011

Musculação dá aquela força para insulina no controle do diabete.

Por Éverton Oliveira - Redação Saúde Plena Um trabalho da Universidade do Estado da Louisiana, nos Estados Unidos, comprova que a musculação é muito mais do que um instrumento em prol do vigor e da beleza, dando uma força e tanto para domar o mal que eleva a glicose na circulação. A análise dos cientistas separou 262 diabéticos do tipo 2 em dois grupos: um se concentrava nas práticas aeróbicas, como a corrida; já outro aliava as passadas a exercícios anaeróbicos — a famosa musculação. Após nove meses, os pesquisadores averiguaram o índice de açúcar dos últimos 90 dias. Entre os que adotaram a combinação, houve uma redução de quase 7% nesses níveis, o dobro em relação à outra turma. O resultado obtido com a musculação foi comparável aos alcançados em testes para medicamentos. Além disso, o aumento no uso de medicamentos ficou em torno de 18% nos participantes que fizeram o treino duplo, contra 22% em quem se limitou às pedaladas. Especialistas acreditam que, pelo menos aparentemente, atividades aeróbicas (aquelas que usam oxigênio no processo de geração de energia dos músculos) são complementares, porque mexem com mecanismos diferentes no corpo. Já na hora da musculação, atividade anaeróbica, a via utilizada pelo organismo para conseguir energia é diferente da empregada em uma caminhada. Atividades anaeróbicas, como é o caso da musculação, tendem a usar glicose, enquanto a aeróbica se vale, dependendo da duração, mais da gordura. Vale lembrar que é a mistura entre os diferentes tipos de exercícios que traz melhores resultados. Isso porque, se por um lado a musculação consome muita glicose, são as passadas largas e rápidas que diminuem a barriga. E o acúmulo de gordura na região abdominal prejudica o trabalho da insulina. Se esse hormônio não funciona corretamente, a glicose fica fora das células e, logo, sobra nas artérias. Isso sem contar a contribuição de esportes como a natação para o sistema cardiovascular, o que facilita o trabalho da insulina e previne doenças do coração. Para se valer dos benefícios dessa união, no entanto, é importante visitar a sala de ginástica com frequência. Em contrapartida, exagerar na malhação é traz um efeito contrário, especialmente para quem tem diabete e, portanto, necessita de cuidados antes de pôr o calçado esportivo. Um dos cuidados mais importantes é usar tênis adequados e meias para evitar feridas nos pés que podem passar despercebidas e, então, culminar em problemas sérios. Desde que tudo esteja em ordem, tenha certeza: qualquer academia é bem-vinda aos diabéticos em busca de uma vida saudável. Além disso, quando o diabético for se exercitar, ele deve procurar: \* Fazer testes ergométricos regularmente \* Medir a glicose antes, ao longo e depois da atividade; \* Realizar exames oftalmológicos; \* Não se exercitar com glicemia acima de 250 mg/dL; \* Andar com identificação de diabético; \* Coordenar, com o médico, o uso dos medicamentos; \* Fazer uma avaliação cardiológica completa; e \* Levar um sachê de açúcar líquido para eventual hipoglicemia. Esta notícia foi acessada em 19/072011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.