

# REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DIMINUI USO DE REMÉDIOS POR IDOSOS (15/08/2011)

UM APOSENTADO DE 68 ANOS CONTA QUE, TOMAVA 9 COMPRIMIDOS POR DIA PARA CONTROLAR A SUA PRESSÃO. POIS DESDE QUE COMEÇOU A PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS DIMINUIU A QUANTIDADE DE COMPRIMIDOS, CAINDO PARA TRÊS POR DIA.

E ELE NÃO FOI O ÚNICO: 56% DOS HIPERTENSOS, DIABÉTICOS E OBESOS INSCRITOS NO PROGRAMA ACADEMIA, CONSEGUEM REDUZIR A DOSAGEM E A QUANTIDADE DE REMÉDIOS. 2% DEIXARAM DE PRECISAR DE REMÉDIOS, SEGUNDO LEVANTAMENTO DO PROGRAMA.

O LEVANTAMENTO MOSTROU AINDA QUE 72% DOS ALUNOS PERDERAM PESO, 97% CONSEQUIRAM CONTROLAR A PRESSÃO E 86% DOS DIABÉTICOS REDUZIRAM AS TAXAS DE GLICEMIA.

DONA LAURÊNCIO MARIA DOS SANTOS, 66 ANOS CONTA QUE TOMAVA MUITO REMÉDIO, PARA DIABETES E PRESSÃO ALTA.

AGORA, JÁ NEM PRECISO MAIS DO REMÉDIO DE PRESSÃO, O EXERCÍCIO TÊM FEITO UMA DIFERENÇA MUITO GRANDE NA MINHA VIDA.

ALÉM DO QUE A RESPONSÁVEL POR ESTE PROGRAMA, EXPLICA QUE O EXERCÍCIO FAZ COM QUE O CORPO PRODUZA SUBSTÂNCIAS QUE DIMINUEM A PRESSÃO E A GLICOSE.

A CONSEQUÊNCIA É A DIMINUIÇÃO DA NECESSIDADE DE REMÉDIOS. MAS É BOM LEMBRAR QUE SÓ O MÉDICO PODE DIMINUIR AS DOSAGENS.

SEM DOENÇAS O EXERCÍCIO FÍSICO É UM REMÉDIO CONTRA DEPRESSÃO, PROBLEMAS CARDIOVASCULARES E AJUDA A PREVENIR ALGUNS TIPOS DE CÂNCER.

EM RECIFE, OS PACIENTES INSCRITOS EM UM PROGRAMA DE SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA DIMINUÍRAM 50% O USO DE ANTIINFLAMATÓRIOS E ANTIDEPRESSIVOS. ALÉM DISSO, A OMS(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE) RELACIONA A PRÁTICA DE 30 MINUTOS DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS COM MENOR RISCO DE CÂNCER DE COLO E MAMA, DIZ O MINISTRO DA SAÚDE ALEXANDRE PADILHA.

FONTE : CREF RJ (CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO RIO DE JANEIRO)