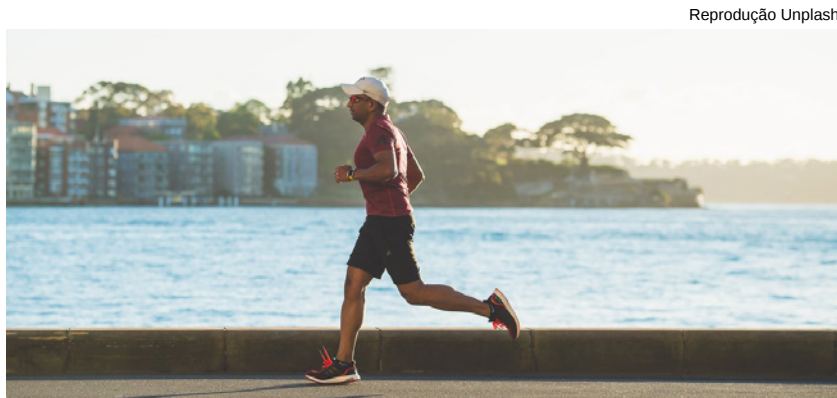


Vai se exercitar no Verão? Saiba a importância da reposição de vitaminas e minerais para prevenir dores e lesões



Reprodução Unplash

A atividade física promove a perda de água do organismo, por meio do suor e da respiração

DA REDAÇÃO

O verão está aí! E com ele uma série de conceitos e desejos que todos os anos fazem sucesso. Nesse período, a corrida

pela boa forma fica mais intensa e cresce a malhação por conta própria, com pouca preocupação com a parte nutricional e prevenção de lesões.

"Todos os anos observamos a mesma atitude. As pessoas querem ganhar um corpo perfeito e saudável faltando dias para o verão e com essa pressa acabam sobrecarregando o corpo com atividade física descontrolada e se esquecem de repor vitaminas e minerais, além dos riscos

de desidratação", comenta o Dr. Daniel Magnoni, cardiologista e chefe de nutrologia do Instituto Dante Pazzanese e do HCor, em São Paulo.

REPOSIÇÃO DE LÍQUIDOS E MINERAIS

A atividade física promove a perda de água do organismo, por meio do suor e da respiração, que elimina água em forma de vapor. Essa perda não é somente de água, mas também de minerais. Dessa forma, a reposição adequada desses componentes é essencial.

"Pessoas que não praticam esportes de maneira competitiva podem realizar a hidratação e reposição de eletrólitos apenas rotineira. Iniciantes costumam ter perdas mais acentuadas, uma vez que o corpo vai se adaptando ao exercício. É indicado a reposição de minerais como cálcio, potássio e magnésio, além de manter equilibrado os níveis de vitaminas como A, C, D e Complexo B", explica Dr. Magnoni.

ALIADOS CONTRA DORES E CÃIBRAS

Normalmente ao iniciar uma atividade física e exigir mais da parte muscular, do que de costume, algumas contrações involuntárias dos músculos acompanhadas de dor

intensa e de difícil controle podem acontecer inesperadamente e, geralmente, nos membros inferiores, com espasmos repentinos ou prolongados, as chamadas cãibras.

Essa condição é causada pela falta de líquidos intramuscular, que deixa as fibras musculares sujeitas a sofrerem espasmos e também pela carência de minerais como cálcio, potássio ou magnésio na alimentação.

"Alongamentos antes e depois da atividade física, hidratação contínua e alimentação equilibrada, com frutas, verduras e legumes, auxiliam na prevenção de cãibras. Para quem não consegue manter uma dieta rica em alimentos que forneça as necessidades diárias das principais vitaminas e minerais é indicada a suplementação, que se mostra eficaz e muito prática, inclusive já estão disponíveis no mercado multivitamínicos de uma nova geração, em formato de gomas, que podem ser consumidas sem água. Mas é importante, sempre, buscar orientação médica", orienta Dr. Magnoni.

Loterias



Acumulou - Concurso 2439

02 08 34 38 47 51



Acumulou - Concurso 5741

07 50 52 73 78



Acumulou - Concurso 2315

1ª SORTEIO
09 20 21 23 34 43

2ª SORTEIO
01 06 13 18 22 24



Acumulou - Concurso 1730

07 14 20 48 58 78 79



Acumulou - Concurso 2254

05 10 11 14 18 20 23

24 31 32 36 42 44 51

53 61 78 82 83 93



DIA 30

FABIO WILLIAN VITOR
MILENA CRISTINE PONTES
RAFAEL GABANI BELONI