

# Atividade física é aliada no controle de doenças crônicas que são responsáveis por 74% das mortes no mundo



Cedida Pixabay

Rotina de exercícios pode ajudar a diminuir uso de medicamentos contínuos, mas acompanhamento médico é fundamental

DA REDAÇÃO

dos óbitos mundiais e a mais de 50% das mortes no Brasil. Dados do Ministério da Saúde indicam ainda que esses problemas de saúde são responsáveis por 62% dos anos de vida perdidos por incapacidade. Além disso, na pandemia, se mostraram agravantes da covid-19.

O bancário Bernardo Tavares, 33 anos, incluiu musculação e treino funcional na rotina diária para não fazer parte dessas estatísticas. Durante um check up, mesmo praticando corridas leves, viu que os resultados dos exames saíram bem alterados. A taxa de triglicérides estava em 450 mg/dL quando o normal é abaixo de 150 mg/dL.

"Em sete meses praticando atividade física regular, meus exames normalizaram. Além disso, tenho mais ânimo, durmo e acordo melhor. Se não incluísse os exercícios na minha vida, teria que recorrer aos medicamentos de uso contínuo", explica.

Um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Tohoku, no Japão, indica que o índice de mortes por doenças cardíacas e diabetes cai 40% e o de câncer diminui 28% para quem realiza regularmente atividades de força associadas às aeróbicas. Para a análise, foram acompanhados voluntários com idades entre 18 e 97 anos durante dois anos. Os resultados indicam que a morte prematura entre as pessoas que se movimentam varia de 10% a 17% menor se comparado às sedentárias.

As doenças crônicas não transmissíveis representam sete das 10 principais causas de mortes no mundo. Muitas vezes evitáveis com estilo de vida saudável, doenças como colesterol alto, hipertensão e diabetes correspondem a 73,9%

### Loterias

**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2464  
02 07 24 43 52 56

**QUINA**  
Acumulou - Concurso 5809  
35 37 67 72 80

**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2349  
06 15 18 38 39 41  
01 05 07 33 43 48

**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1763  
11 26 38 47 56 61 68

**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2289  
01 02 20 25 26 29 38  
39 49 52 55 57 59 61  
75 81 83 85 93 95

**FELIZ ANIVERSÁRIO**



**DIA 24**

ADRIANA ZANATA FAVERO  
AURELIO ANTONIO G. ALVES  
MARIA CLARA VECHI FERRACINI  
MARIA DE LOURDES  
CARARETO TOZZI  
RAUL MEIRELLES BREVES

**DATAS COMEMORATIVAS**



**DIA 24**

Dia Internacional para o Direito à Verdade para as Vítimas de Graves Violações dos Direitos Humanos  
Dia Mundial de Combate à Tuberculose