

Ficar muito tempo sentado faz mal?

DA REDAÇÃO

"**P**assamos grande parte dos nossos dias sentados, seja vendo televisão, assistindo a uma aula na escola, dirigindo ou trabalhando em escritórios. Apesar de parecer uma prática inofensiva, ficar muito tempo sentado pode provo-

car consequências graves.

Diversos artigos publicados mostram a relação entre ficar muito tempo sentado e problemas de saúde. Entre as principais consequências desse hábito, encontra-se o risco aumentado de surgimento de diabetes, problemas cardiovasculares e até

mesmo morte precoce.

Curiosamente as pesquisas indicam que pessoas que ficam sentadas por muito tempo e praticam exercícios físicos regularmente possuem o mesmo risco de desenvolverem diabetes e problemas cardiovasculares do que as pessoas sedentárias. Percebe-se, portanto,

que seguir as recomendações de realizar atividades físicas periodicamente não basta, sendo fundamental não ficar longos períodos sentado.

Ficar sentado também tem relação direta com alguns tipos de câncer. Pesquisas comprovam que essa prática aumenta os riscos de desenvolver câncer do intestino, endométrio e pulmão. Os estudos também fazem uma relação com o tipo de alimento ingerido ao ver televisão e jogar videogame, por exemplo. Normalmente, nesses momentos, as pessoas optam por refrigerantes e alimentos nada saudáveis, como pizza e sanduíches, que também influenciam no surgimento de neoplasias.



Por Ma. Vanessa dos Santos/ Brasil Escola.uol.com.br/saude

Ficar muito tempo sentado causam problemas de saúde, apontam estudos

Além desses problemas, alguns trabalhos demonstraram que grandes períodos sentados diminuem os telômeros, estruturas que protegem o DNA. Ao diminuir o tempo sentado, os telômeros ficam preservados por mais tempo, protegendo o material genético e evitando mutações.

Não podemos nos esquecer de citar também a obesidade. Pessoas que passam muito tempo sentadas têm uma redução no metabolismo e conseqüentemente ocorre um maior acúmulo de gordura, que pode levar à obesidade. Juntamente a essa doença, diversos outros problemas aparecem, tais como aumento das taxas de colesterol, triglicérides e os já citados diabetes e problemas cardiovasculares.

ESQUENTA

BLACK

friday



Drogarias
Farmais
sempre por você



DE: R\$ 15,24
R\$ 9,99 CADA

NEO LORATADIN
10MG 12CPR
MS 1046502070041



DE: R\$ 15,24
R\$ 18,99 CADA

NEOSORO
FLUID SPRAY 50ML
MS ISENTO DE REGISTRO



DE: R\$ 13,99
R\$ 11,49 CADA

SAB. LIQ.
DOVE 250ML



DE: R\$ 19,39
R\$ 12,49 CADA

DES. NIVEA
AEROSOL 150ML
(MASC/FEM)

ESTES SÃO MEDICAMENTOS, SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA, SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.



ESCANEE O QR CODE
E CADASTRE-SE!
OU ACESSAR
[HTTP://CLUBEDEVANTAGENSORA.COM.BR](http://CLUBEDEVANTAGENSORA.COM.BR)



OFERTAS VÁLIDAS DE 31/10/2022 A 06/11/2022