



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Exercício x Câncer de próstata

Com o passar da idade, o organismo sofre gradativamente algumas alterações em sua estrutura, entre elas a perda de massa magra e óssea, o que acaba comprometendo a realização de atividades da vida diária. Em indivíduos com câncer de próstata essas alterações são acentuadas, pois alguns dos efeitos colaterais do tratamento são a perda de massa óssea, massa magra e a redução de força muscular, particularmente em pacientes mais velhos.

Estudos apontam que exercícios, especificamente o treinamento de resistência, podem ser uma estratégia eficaz e eficiente para limitar ou até mesmo reverter alguns desses efeitos adversos durante e após a terapia. O fortalecimento muscular atua também na melhora do sistema imune, reduzindo a perda das massas musculares e ósseas e na redução da fadiga.

Daniela Parizotto
Educadora Física



 **SUA**
saúde

Serviços Unificados de Atenção à Saúde