



Dica de Saúde

## O EXERCÍCIO FÍSICO:

um grande aliado no combate à aterosclerose.

A aterosclerose consiste no desenvolvimento de placas nas paredes dos vasos sanguíneos. Essas formações chamadas ateromas ocorrem a partir da oxidação do LDL (popular “colesterol ruim”) na parede interna das artérias. Na tentativa de combater este corpo estranho, células de defesa e outras estruturas como fibras musculares, são mobilizadas, mas, ao fim, acabam se fixando no aglomerado gorduroso inicial formando a placa de ateroma propriamente dita.

A existência do ateroma pode gerar sérias complicações, evoluindo para uma trombose ou, por conta da interrupção do fluxo sanguíneo, levar a um AVC (acidente vascular cerebral) e infarto.

O exercício físico é uma importante terapia não medicamentosa, útil tanto para o tratamento quanto para a prevenção da aterosclerose. A prática regular de exercícios físicos produz efeito regulatório nas principais causas metabólicas do surgimento do ateroma, a exemplo dos níveis de LDL, triglicérides, sensibilidade à insulina, redução da hipertensão arterial, redução do estresse emocional e níveis de cortisol, no equilíbrio saudável entre níveis de gordura e de massa muscular. Além disso, o exercício físico melhora a atuação do HDL, reduz substâncias pró-inflamatórias no organismo, assim como diminui a oxidação do LDL, que influenciam diretamente na probabilidade do indivíduo em desenvolver ou não a aterosclerose.

Falando em caráter protetor, o respeito ao corpo e nível de condicionamento atual do indivíduo é fundamental para que se obtenha os benefícios do exercício na prevenção e no tratamento da aterosclerose. Portanto não se recomenda uma alteração abrupta no volume ou intensidade de treinamento. A mudança deve ser progressiva, tanto porque, o nível ótimo de esforço para obter os benefícios do exercício frente à aterosclerose é em nível moderado, ou seja, aquele que você consegue se exercitar sem ficar extremamente ofegante.

Um programa de exercícios para prevenção da aterosclerose deve ser composto por atividades aeróbicas, como caminhadas, ciclismo, natação, corrida, etc; assim como exercícios de fortalecimento com pesos. A frequência recomendada é de três a seis vezes na semana, sendo importante que a rotina de treinos inclua exercícios de flexibilidade e de relaxamento.

Jackson R. Ricardo  
Profissional de Ed. Física  
025490-G/SC