Atividade Física, Diabetes e Obesidade

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/05/2008

Como decorrência do fenômeno de industrialização associado ao aumento do sedentarismo e mudança de hábitos alimentares, o surgimento da obesidade e também do diabetes tipo 2 na nossa população tem se tornado cada vez mais freqüente.Saiba mais...

A atividade física sempre fez parte da rotina da vida dos seres humanos. Dessa forma, o que somos hoje em dia como espécie é o resultado de um longo processo de seleção natural, que nos aparelhou para vivermos bem com certos hábitos e estilo de vida. No entanto, com o advento de utensílios e equipamentos feitos para facilitar o nosso dia-a-dia, processo que teve início há aproximadamente 200 anos, e com uma intensidade e velocidade crescentes, aliado à mudança dos hábitos alimentares, fez com que sofrêssemos as conseqüências dessa evolução. Como decorrência do fenômeno de industrialização associado ao aumento do sedentarismo e mudança de hábitos alimentares, o surgimento da obesidade e também do diabetes tipo 2 na nossa população tem se tornado cada vez mais freqüente. Se compreendermos esse fenômeno, ou seja, tivermos claros os mecanismos que favorecem o desenvolvimento destas doenças, fica mais fácil atuarmos para evitar ou retardar o seu aparecimento. Sabemos, no entanto, que a obesidade é uma entidade complexa e que o simples aumento de peso não qualifica indivíduos ao desenvolvimento de determinadas doenças. Há a necessidade de uma predisposição genética que, aliada a fatores ambientais (sedentarismo e má alimentação, entre outros), pode levar ao aparecimento de doenças (dislipidemias, hipertensão, diabetes, etc.). Na prática, indivíduos com certo grau de obesidade (IMC entre 25 e 30, portanto com sobrepeso), que se exercitam com regularidade, podem ter um risco menor de desenvolver diabetes e outras doenças metabólicas do que os sedentários. O importante é lembrarmos que, mesmo indivíduos com IMC normal, ou seja, menor que 25, mas que apresentem um valor de circunferência de cintura maior que 94 para homens e 80 para mulheres (segundo a IDF, 2005), apresentam maior risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Em todos esses casos, a atividade física é um fator atenuante quanto ao surgimento ou controle de transtornos metabólicos. “Todo indivíduo deve acumular pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, na maior parte dos dias (5) da semana (se possível todos), de intensidade moderada, de forma contínua ou acumulada”. Essa é a mensagem do programa Agita São Paulo, que mostra a redução de 33% no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares com esse procedimento. Especificamente para o indivíduo portador de diabetes, a atividade física aumenta a sensibilidade à ação da insulina. Dessa forma, indivíduos obesos, com resistência insulínica, ou aqueles com uma certa redução na produção desse hormônio, podem ser beneficiados pela realização de exercícios regulares. É sempre bom lembrar que os efeitos benéficos da atividade física ocorrem somente para quem se exercita com regularidade. Por isso, a importância de realizar atividade física pelo menos cinco vezes na semana. Caminhar, andar de bicicleta, nadar, correr, dançar, são algumas atividades possíveis. Mas todos devemos procurar fazer algo que nos seja prazeroso para tornar o exercício um momento de felicidade. Dr. Marco Antonio Vívolo, membro do conselho científico do site da Sociedade Brasileira de Diabetes. Fonte: http://www.diabetes.org.br/atividade_fisica/doat_mav.php