**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**FAÇA EXERCÍCIOS E VIVA MAIS**

**Ponce de Leon ficou famoso ap procurar a fonte da juventude. Viajou o mundo todo tentando encontrar o lugar e a substancia que lhe dariam saúde e longevidade. Historiadores contam que ele acabou morrendo de malaria numa floresta tropical. Interessante é que o explorador já havia encontrado a fonte da juventude, mas não sabia. Em sua busca, durante anos, Ponce de Leon andou milhares de quilômetros. E, nesse exercício de caminhar era justamente a fonte mágica.**

**Por que devemos praticar exercícios físicos? As respostas a essas perguntas tem sido as mais variadas: ajuda a circulação, melhora a digestão, produz sono tranqüilo, diminui o nível de colesterol e assim por diante. Na verdade, a resposta é mais simples. Fomos criados para o exercício. Nosso sistema de nervos, músculos e articulações mostra claramente que fomos feitos para viver em movimento. Logicamente isso não quer dizer que não devamos ter períodos regulares de repouso para a reposição de energias gastas.**

**Segundo o Dr. David Nieman, especialista em exercícios físicos, “o corpo humano foi estruturado para a atividade. Os grandes grupos de músculos, os tendões e ligamentos permitem que os braços, a as pernas e o tronco realizem uma ampla variedade de movimentos no trabalho e durante qualquer atividade física. Enquanto isso, o cérebro coordena a quantidade de sangue, oxigênio e combustível bombeados do coração e pulmões”.**

**Calcula-se que 250 mil pessoas morrem todos os anos, somente nos Estados Unidos, devido à inatividade física ou sedentarismo. As doenças mais comuns relacionadas com a falta de exercício são o diabetes, a hipertensão, derrame cerebral e ataques do coração.**

**Existem vários benefícios produzidos pela prática do exercício físico. Entretanto, aqueles que foram realmente comprovados pela ciência medica são os seguintes:**

* **Aumento da longevidade.**
* **Melhora da qualidade de vida, em crianças, adultos, velhos e pessoas doentes.**
* **Redução do risco de ataques do coração.**
* **Menor risco de diabetes tipo adulto.**
* **Auxilio na prevenção e no tratamento da pressão arterial elevada.**
* **Diminuição dos sentimentos de depressão e ansiedade, enquanto melhora o ânimo e a auto-imagem.**
* **Auxílio no controle do peso.**
* **Ajuda no fortalecimento de ossos e músculos.**
* **Redução do risco de câncer do intestino.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 2001, p.30.***