**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A VIDA PASSO A PASSO**

**Há um século, o novelista inglês Charles Dickens aconselhava: “caminhe e seja feliz, caminhe e seja saudável. A melhor forma de prolongar os nossos dias é caminhar, com firmeza e com propósito”. Hoje, a ciência comprova a veracidade dessas palavras. Todo mundo já ouviu falar sobre os benefícios da atividade física: coração forte e mais saudável; níveis mais altos do bol colesterol (HDL) e menores níveis do mau colesterol (LDL); redução da pressão sangüínea; menores níveis de depressão e de gordura. A novidade é que tais benefícios são alcançados com esforço menor do que se imaginava anteriormente.**

**Um programa de caminhadas pode beneficiar o coração e o coração e contribuir para tornar elegante a silhueta, tanto quanto o mais cansativo exercício, uma vez que caminhar é também uma atividade aeróbica.**

**Exercício Fácil**

**Não é necessário que uma pessoa caminhe durante um período determinado, para então experimentar as vantagens desse exercício. O Dr. William Haskell, da Universidade de Stanford, estudou a caminhada que faz parte da rotina diária, tal como subir escadas, passear com o cachorro, ir a pé para o trabalho depois de estacionar o carro a uma distância considerável, andar em vez de deslocar-se de carro quando as distâncias são pequenas.**

**Ao comparar mais de quatro mil pessoas, o Dr. Haskell concluiu que essas atividades diárias exercem impacto positivo sobre a saúde. A gordura corpórea era menor nos indivíduos que relataram atividade intermitente de caminhada. A pressão sanguínea diastólica era mais baixa em homens e mulheres jovens, e os homens entre 35 e 49 anos possuíam níveis mais baixos de colesterol.**

**A conclusão surpreendente desse estudo é que caminhadas reduzidas, intercaladas ao longo do dia, diminuem o risco de doença cardiovascular, mesmo quando não chegam a produzir uma melhora notável em termos de aptidão muscular. A prevenção do ataque cardíaco pode estar na distância de uma caminhada.**

**Teste seu QI sobre caminhada**

* **A caminhada pode melhorar o perfil do seu colesterol.**
* **Caminhar pode reduzir a pressão sangüínea.**
* **Caminhar pode ajudar a prevenir a osteoporose.**
* **Caminhar pode reduzir a depressão e a ansiedade.**
* **Caminhar melhora a capacidade de manuseio do oxigênio do corpo.**
* **A distância percorrida é mais importante do que a velocidade da caminhada.**
* **Pessoas de qualquer idade podem fazer caminhadas.**
* **A caminhada pode ser fracionada ao longo do dia e ainda assim produzir benefícios.**
* **Muitos dentre os maiores pensadores do mundo utilizavam a caminhada como forma de aumentar a capacidade de elaboração mental.**

**Gabarito: todas as respostas são verdadeiras.**

***Revista Vida e Saúde, abril de 2001, pp. 30,31 e 32.***