

# A saúde do coração se protege com bons hábitos

ALGUNS HÁBITOS QUE CRIAMOS AO LONGO DA VIDA – COMO PASSAR MUITO TEMPO SENTADO, FUGIR DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS EM EXCESSO E FUMAR, POR EXEMPLO – PODEM PARECER INOFENSIVOS EM CURTO PRAZO, MAS PODEM SER DETERMINANTES PARA O NOSSO BEM-ESTAR E, PRINCIPALMENTE, PARA A SAÚDE DO CORAÇÃO.

## Veja 5 fatos que comprovam isso!



1

A ATIVIDADE FÍSICA NO PRESENTE PODE SER A RECEITA PARA EVITAR MALES COMO HIPERTENSÃO, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E OBESIDADE NO FUTURO. É o que afirma um artigo publicado na revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Segundo um dos estudos avaliados, a redução dessas patologias foi de 28% em homens e de 35% em mulheres praticantes de atividades como corrida ou natação, que foram acompanhados por 11 anos.



2

O SEDENTARISMO AUMENTA EM 40% AS CHANCES DO INDIVÍDUO DE DESENVOLVER DOENÇA CARDÍACA. Já a prática de pelo menos 30 minutos por dia de atividade física ajuda a elevar os índices de colesterol bom (HDL), reduz o risco de diabetes, hipertensão e aterosclerose (placas de gorduras nas paredes dos vasos).

3

FUMAR AUMENTA EM 30% O RISCO DE TER UM ATAQUE CARDÍACO. Quem fuma também corre 200% mais de risco de ter um derrame. Por isso, mesmo que você já tenha feito tentativas anteriores para deixar o cigarro, deve persistir. A maioria dos ex-fumantes fez de 3 a 4 tentativas até conseguir parar.



4

ESTIMA-SE QUE 40% DAS VÍTIMAS DE INFARTO DO MIOCÁRDIO TENHAM HIPERTENSÃO ASSOCIADA. Por esse motivo, manter a aferição constante da pressão arterial ou o controle da doença quando já diagnosticada é essencial para evitar os riscos de infarto ou derrame cerebral.



5



A OBESIDADE, CARACTERIZADA PELO ACÚMULO DE GORDURA NO ORGANISMO, ESTÁ ENTRE AS PRINCIPAIS CAUSAS DE PROBLEMAS COMO HIPERTENSÃO, INFARTO E DERRAME CEREBRAL. Na maior parte das vezes, a causa desse peso excessivo está relacionada ao consumo exagerado de alimentos como manteiga, frituras, embutidos (salsicha, presunto, salames), queijos gordurosos, biscoitos recheados, refrigerantes e alimentos prontos (industrializados).

ALÉM DISSO, DEVE-SE TER SEMPRE EM MENTE QUE O CONTROLE DO ESTRESSE, A REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL E A ELIMINAÇÃO DO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS SÃO MEDIDAS IMPORTANTES, QUE DEVEM SER ADOTADAS PARA UM MELHOR CONTROLE OU PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES!

