



Dê à perna! Mexa-se!

Tal como a alimentação sadia, a actividade física joga muito no bem-estar das pessoas. Sabemos que a alimentação de tipo ocidental, responsável pelo preocupante alastramento das doenças metabólicas e degenerativas crónicas, se caracteriza por desequilíbrio nutricional, fornecimento de tóxicos e de xenobióticos a que o organismo não sabe dar resposta e por calorias excessivas em relação às poucas que pede o estilo de vida sedentária das sociedades ocidentais.

Em média, em Portugal, tome-se hoje 40% mais de calorias do que há 30 anos e gasta-se menos 35% com actividade muscular. As calorias que sobram, e são muitas, vão para a gordura do corpo; não admira que cada vez haja mais gordos e sejam mais frequentes as doenças associadas.

Actividade física regular, diária, gasta parte importante das calorias que se ingerem. Só por essa razão já seria abençoada. E, daí, que se aconselhe hoje vivamente toda a gente para que se mexa muito mais do que está a ser habitual.

Mas a questão que desejamos realçar é outra: o exercício físico, por si só, independentemente dos benefícios de uma alimentação sadia associada, protege de alguns efeitos maus provocados por alimentação inadequada e promove saúde.

As vantagens do exercício físico regular são muitas. No contexto da sua relação com o metabolismo nutricional destacamos:

1 - Aumenta os gastos calóricos (e, em geral, de todos os nutrientes) pela activação dos músculos e de todas as funções do organismo (cardíacas, respiratórias, sanguíneas, etc.). Isso traduz-se pela necessidade de mais comida (ou por tornar menos excedentários os excessos).

2 - É indispensável para emagrecer bem porque desenvolve a musculatura, pelo

que modela o corpo, e consome gordura acumulada que não tem oportunidade para se refazer caso se esteja em dieta ao mesmo tempo.

3 - Eleva o consumo calórico exigido pelo funcionamento do organismo com o que eleva o metabolismo basal; ou seja, aumenta o nível permanente de dispêndio calórico com a vida; isto é, o organismo torna-se mais gastador (de calorias).

4 - Disciplina o mecanismo de regulação do apetite e da saciedade, alterado nas pessoas sedentárias, que as faz comer tanto ou mais do que as medianamente activas, embora precisem de menos alimentos do que estas. Por outras palavras, o sistema nervoso humano não está preparado para dirigir a relação das pessoas sedentárias com a comida, e falha.

5 - Diminui as impulsões para comer e beber em excesso, actua como antidepressivo e distende emocionalmente, melhora o humor.

6 - Contribui para reduzir a pressão arterial.

7 - Estimula o esvaziamento biliar e concorre para defecar regularmente.

8 - Beneficia o espectro lipídico, regularizando triglicéridos, colesterol total e das HDL (faz subir o bom colesterol) e apoproteínas. Impede ou atrasa o avanço da aterosclerose e favorece a actividade cardíaca e, no geral, a circulatória.

9 - Melhora a regulação da glicose, ajuda o equilíbrio dos diabéticos e reduz a incidência da diabetes tipo 2 em gordos e outros susceptíveis.

10 - A arquitectura corporal harmoniza-se, a relação entre massa gorda e massa magra tende a ficar proporcionada, a resistência óssea melhora (impede ou atrasa a osteoporose), beneficia a circulação venolinfática (com benefício para pernas pesadas, tornozelos cheios e "celulite").

Caro leitor! Vá já a pé para casa.