

A melhor prenda

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 24 Dezembro 2013 01:12



"A falta de actividades físicas destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico o salva e o preserva."

Hipócrates - Pai da Medicina (460 - 370 a.C.)

O tema da falta de exercício físico é um tema, ao qual já me tenho referido e que nos deve preocupar a todos.

Segundo Pablo Esper , “um estudo realizado pelo Instituto de Saúde Infantil do Reino Unido relaciona a inactividade física em crianças, com problemas cardíacos em idade adulta. A frequência de batimentos cardíacos aumentou em mais dois batimentos por minuto nos últimos 30 anos.

De acordo com os investigadores, isso poderá resultar num aumento do risco de diabetes ou doenças cardíacas na idade adulta. Para levar a cabo esta investigação foram analisadas as frequências cardíacas de 23.000 crianças britânicas, com idades entre nove e os onze anos. Estes dados foram comparados com resultados anteriores, os resultados de outros cinco estudos desenvolvidos entre 1995 e 2008.

Durante o período de monitorização, o peso médio nesta faixa etária também subiu. Embora o aumento do IMC Índice de Massa Corporal esteja relacionado com a pulsação, segundo os autores do estudo, isso não explica totalmente o aumento da pulsação em repouso. Estes acreditam que este aumento se deve à diminuição da actividade física nesta faixa etária.

Os responsáveis pelo estudo alertam que, embora sejam necessárias mais pesquisas para explicar melhor os resultados, estas tendências podem ter um impacto significativo na saúde pública e aumentar na idade adulta, a mortalidade por doença cardíaca coronárias em 4% e em 2% os nos diabetes em adultos com mais de 65 anos.”

A melhor prenda

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 24 Dezembro 2013 01:12

A melhor prenda que os pais podem oferecer aos seus filhos é proporcionar-lhes uma actividade física regular e o minibásquete é sem dúvida uma excelente actividade. A melhor prenda que todos podemos ter é saúde, pelo que em época festiva desejo a todos um Bom Natal e muita saúde, certamente a melhor prenda que podemos ter.