

## **EXERCÍCIOS AUMENTAM EXPECTATIVA DE VIDA EM 5 ANOS**



Que fazer exercícios só traz benefícios para sua vida, não é novidade para ninguém. Mas, um estudo feito na Noruega quantificou esse benefício de uma maneira que deve fazer com que muita gente coloque um tênis e saia para caminhar no parque.

Pesquisadores da Universidade de Oslo concluíram que se exercitar pode aumentar em até cinco anos a expectativa de vida de um idoso. O efeito é tão significativo que pode ser tão eficiente quanto parar de fumar.

### **EXERCÍCIOS LEVES OU INTENSOS**

Os pesquisadores acompanharam 5.700 noruegueses, com idades entre 68 e 77 anos, durante 12 anos. E uma das conclusões do estudo foi a de que os idosos que praticavam ao menos três horas de atividades físicas por semana, viveram cerca de cinco anos a mais do que os sedentários.

Assim, a prática de meia hora de exercícios, seis dias por semana está ligada a uma redução de 40% no risco de morte em idosos.

Publicado no British Journal of Sports Medicine, o estudo mostrou que qualquer tipo de exercício - seja leve ou intenso - tem impacto na expectativa de vida.

No entanto, o estudo mostrou que fazer menos de uma hora de exercício leve por semana não tem nenhum impacto.

### **MEXA-SE**

Segundo a OMS, 3,2 milhões de mortes são atribuídas todos os anos à atividade física insuficiente. O sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortalidade global e está ligado a doenças crônicas como câncer, hipertensão, diabetes e obesidade. Mais especificamente, o sedentarismo é responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon, assim como 27% dos registros de diabetes e 30% das doenças cardíacas.

Procure um exercício físico que te agrade mais e comece a praticar. Siga essa dica para ter uma vida mais longa e saudável.