

Osteoporose

Foto: Kazuhiro Kurita



Professor Adelino: musculação estimula aumento da produção de células ósseas

Musculação ajuda a prevenir

A osteoporose é uma doença caracterizada pela diminuição progressiva da massa óssea, tornando os ossos extremamente sensíveis. Isso faz com que o indivíduo passe a ter mais riscos de quedas e fraturas.

Em alguns casos, por fragilidade extrema do osso, a fratura pode ocorrer antes da queda. Além de fraturas, ela causa o encolhimento das vértebras, normalmente acompanhada por dores de intensidade variável. Com o passar dos anos, pode levar a uma redução do comprimento da coluna e consequentemente à diminuição de estatura.

Segundo o professor de educação física Adelino Vieira, do Centro de Qualidade de Vida (CQV), esta doença ocorre principalmente durante o processo normal de

envelhecimento, e acomete mais mulheres pela queda bastante acentuada de estrogênio (hormônio feminino responsável por diversos estados do corpo) durante a menopausa. Porém, a osteoporose também pode aparecer em homens da terceira idade.

Com o avanço do conhecimento científico através de estudos realizados, pode-se destacar a musculação como uma das principais ferramentas para o tratamento da osteoporose, pois é uma das formas mais eficiente e segura de estimular o osso. A musculação pode fortalecer o osso, propiciando aumento periódico superior ao das cargas habituais aplicadas nele, pois estimula a produção de células fixando cálcio e aumentando a densidade óssea.

Assim, a tensão essencial mínima estimulada pela musculação variará por indivíduo, baseado em sua história de atividade de carga óssea e intensidade, carga e duração dos exercícios. "A musculação praticada com orientação especializada permite controlar todas as variáveis do exercício, maximizando a eficiência e segurança", diz Vieira. A CQV fará uma palestra gratuita sobre "Musculação e Reabilitação para a Terceira Idade", ministrada pelo professor Rodrigo Polli, no dia 13 de julho, às 16h. Para participar, é preciso fazer a inscrição antecipada.

CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA – CQV

Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana.

Telefone 5081-5954. www.cqv.net.br