

Exercício e obesidade

A obesidade é um problema que, para além de provocar problemas de índole estética, costuma ter graves repercussões na saúde, já que favorece o desenvolvimento da doença coronária, hipertensão arterial, níveis elevados de gordura no sangue, diabetes e cálculos na vesícula.

O exercício físico pode contribuir decisivamente para a redução do peso corporal, para a melhoria da condição física e para a prevenção e tratamento dos problemas de saúde que favorecem a obesidade. Contudo, para que estes benefícios sejam reais e evidentes, é necessário ter em conta algumas considerações.

Em primeiro lugar, antes de escolherem a actividade e iniciarem a realização dos exercícios, é indispensável que as pessoas obesas se submetam a uma consulta médica, tendo em conta que podem existir algumas limitações e contra-indicações ou algumas recomendações para cada caso específico.

Normalmente, os desportos mais recomendáveis são os aeróbios ou de resistência, como as caminhadas, a natação ou o ciclismo. Todavia, é fundamental que os exercícios sejam realizados de forma regular, progressiva e moderada, de modo a evitar os esforços bruscos, muito intensos ou demasiado prolongados.

Por outro lado, embora o exercício físico contribua para a regularização dos hábitos alimentares e aumente o consumo de calorias, para que haja uma perda significativa e estável de peso, o exercício deve ser acompanhado por uma dieta baixa em calorias.