

Caminhar 10 minutos por dia reduz risco de morte em 15%, diz serviço de saúde britânico.

Um guia do Serviço de Saúde Pública da Inglaterra está estimulando britânicos a caminhar pelo menos 10 minutos por dia. A diretriz tem por base estudos que apontam que, mesmo essa pequena quantidade, reduz o risco de morte precoce em 15%.

A caminhada deve ser diária e é necessário manter o ritmo – o passo tem que ser de 5 km/h durante todo o período.

“De uma maneira geral, reduz os fatores de risco para a doença cardiovascular, melhora o controle do peso, do colesterol e da pressão”, disse Otávio Rizzi Filho, cardiologista da **Universidade Estadual de Campinas**.

Para quem não consegue separar um tempo exclusivo, o cardiologista da **Unicamp** diz que 10 minutos pode se encaixar até no ambiente de trabalho. “É algo fácil de se encaixar no dia a dia da maioria das pessoas do mundo moderno”, aponta.

O guia britânico, no entanto, adverte que ainda é melhor manter os 150 minutos de exercícios moderados semanais – o que vai de encontro com diretrizes internacionais.

As mudanças, entre-

tanto, vêm da percepção de que muitos britânicos permaneciam totalmente sedentários tendo essa quantidade de tempo dedicada ao exercício como meta.

Segundo estudo do Serviço de Saúde Pública Britânico, mais de 6.3 milhões de ingleses não conseguiam atingir sequer a meta de dez minutos diários.

O estudo fez com que o governo lançasse um aplicativo para estimular os ingleses. Chamado de “Active 10”, o app gratuito consegue medir quando o usuário está conseguindo manter o ritmo de 5 km/h por meio de sensores do celular.

Benefícios da caminhada

Os benefícios da caminhada diária são muito variados e podem incluir:

Redução do inchaço nas pernas e tornozelos;

Prevenção da obesidade e ajuda a perder peso;

Melhora da circulação sanguínea;

Fortalecimento de todos os músculos do corpo;

Melhora da postura corporal;

Melhora da ansiedade e estresse;

Relaxamento dos músculos da nuca e dos ombros;

Prevenção de com-

Reprodução



A caminhada pode ser feita em qualquer idade e em qualquer lugar.

plicações cardiovasculares, como infartos e hipertensão.

Dicas para emagrecer com a caminhada

Esta atividade pode ser feita em qualquer idade e em qualquer lugar, seja na academia, na praia ou rua e para que a caminhada seja saudável e queime calorias é importante:

Andar rápido, de forma a que a respiração acelere e não seja possível conversar facilmente;

Contrair os músculos da barriga de forma a manter uma postura correta;

Balançar os braços vigorosamente enquanto caminhada, pois melhora a circulação sanguínea.

Cuidados importantes durante a caminhada

Os cuidados na caminhada incluem:

Utilizar calçado confortável e roupas leves;

Beber 250 mL de água por cada hora de caminhada;

Utilizar filtro solar, óculos escuros e chapéu ou boné;

Evitar horários mais quentes, como entre as 11h e as 14h e ruas muito movimentadas;

Fazer exercícios de alongamento antes e depois da caminhada, como alongar as pernas e os braços, para ativar a circulação e prevenir as câibras. Saiba quais os exercícios que deve fazer em: Exercícios de alongamento para caminhada.

Estes cuidados na caminhada ajudam a prevenir problemas de saúde, como lesões, desidratação, insolação ou queimaduras solares.