

Salto alto e varizes: mito

Enganam-se os que pensam que o uso contínuo do salto alto é capaz de ocasionar varizes. Dr. Ivanésio Merlo, presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vasculare (SBACV) ressalta que não é o salto alto que causa varizes e sim a predisposição genética. “O surgimento de varizes não tem nada a ver com o uso do salto alto, ao contrário. Ele é benéfico, ao invés de maléfico. Estudos demonstram que, no que se refere à circulação, quanto maior o salto, melhor o retorno venoso”, afirma.

O especialista cita um estudo realizado pela **Universidade de Campinas (Unicamp)** por João Potério Filho, que constatou que, ao contrário do que muitos pensam, o uso do salto alto é capaz de diminuir a pressão nas veias das pernas e que, devido à contração muscular, que ocorre durante a utilização do acessório, o bombeamento do sangue melhora em até 30%.

Diante de tantos prós e contras, a dica principal para as amantes do salto alto é a moderação. “Para preservar a saúde das pernas, é importante ir ao médico e fazer um checkup, que chamamos de “esportivo”, por detectar necessidades individuais e aconselhar a maneira mais correta de se tornar saudáveis. Exercícios regulares que envolvam trabalho aeróbio, resistência, força muscular localizada (não só para as pernas) e alongamento, trazem melhor qualidade de vida e, como consequência natural, a beleza estética”, conclui o Dr. Ricardo Nahas, coordenador do Centro de Medicina do Exercício e do Esporte do Hospital Nove de Julho. (PM)



Problemas causados pelo salto alto

- Sesamoidite (inflamação de ossos na sola do pé)
- Entorses
- Calos
- Joanetes
- Encurtamento dos músculos da panturrilha