



Sobrepeso e obesidade na pandemia da Covid-19



OS EXERCÍCIOS DEVEM SER PRATICADOS MESMO NO AMBIENTE DOMICILIAR



Divulgação



A obesidade é reconhecida internacionalmente como um importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Além disso, o sobrepeso e a obesidade estão associados a piora da hipertensão arterial sistêmica e do diabetes mellitus. Em conjunto, a obesidade, o diabetes e a hipertensão arterial agravam nosso sistema imunológico, favorecendo a ação do novo Coronavírus.

A obesidade também demonstra relação com a falta de ar. Em casos avançados, o excesso de gordura corporal dificulta a movimentação torácica dos pacientes fumantes e com histórico de problemas pulmonares, agravando os sintomas respiratórios.

Além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares, potencializar o prejuízo causado pela hipertensão e pelo diabetes, a obesidade também pode piorar o quadro respiratório do paciente infectado pelo novo Coronavírus.

Neste momento de isolamento social, é difícil controlar o ganho de peso. O maior consumo alimentício acompanhado pela impossibilidade de exercitar-se em academias contribui para o sobrepeso e a obesidade.

O que podemos fazer en-

tão? Controlar nossos hábitos de vida neste momento constitui nosso principal recurso. Começando pela alimentação, devemos dar preferência a alimentos preparados em casa com pouco sal. Frituras devem ser substituídas por refeições assadas. Petiscos e aperitivos devem ser restritos a finais de semana. Refrigerantes podem ser substituídos por sucos naturais ou água mineral.

Os exercícios devem ser praticados mesmo no ambiente domiciliar. Subir escada representa um exercício barato e fácil de ser praticado. Academias de prédio e condomínio podem ser utilizadas, desde que não haja aglomerações. A perda de peso ou o controle do ganho de peso será eficaz com a prática de corrida ou caminhada na esteira. Por fim, medicamentos para controle da saciedade ou anorexígenos não devem ser utilizados sem a correta orientação médica.

Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).

ARTIGO

Vivência do Bem

Divulgação



Paiva NETTO*

Justamente porque ele singulariza o estado espiritual-psíquico de conformidade com o Espaço-Tempo de Deus.

Então, nós mesmos seremos Espaço-Tempo Divinos, ou seja, a própria Profecia, que é Deus em nós, “o testemunho de Jesus”, como está grafado no último livro da Bíblia Sagrada, 19:10: “(...) o testemunho de Jesus, o Cristo, é o espírito de Profecia”.

Integrados, pois, nesse Sacrossanto Conteúdo, nos tornaremos os reais condutores de nossos destinos; construtores, hoje, de dias mais felizes, no porvir.

✉ ***Jornalista, radialista e escritor.**
paivanetto@lbv.org.br
www.boavontade.com

O júbilo da Vida é aquele que lha damos. Logo, se ela for altamente desafiadora, não significa que não venha a se tornar rica em realizações e plena de felicidade. Tem de ser vivida em magnitude, pois há sempre ocasião de se vivenciar o Bem.

E, quando sentimos Deus, que é Amor elevado à enésima potência, a Vida alcança o ritmo e a extensão da Eternidade. Quer dizer, o Espaço-Tempo, a integração no Dia do Senhor, conforme lemos no Apocalipse, 1:10: “Achei-me em Espírito, no Dia do Senhor (...)”.

E por que é necessária a nossa integração no Dia do Senhor?

DHOJE
INTERIOR

Fundado em 16 de fevereiro de 2004
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda
Redação, Administração, Publicidade e Oficina
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500
São José do Rio Preto - São Paulo
Fone:(17)33532447

Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:
São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

Diretor-Presidente: Edson Paz
Diretora-Geral: Edicleia Batista

Preço da assinatura impresso

Anual: R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00
Semestral: R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00
Trimestral: R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00
Vendas avulsas: R\$ 1,50

Telefones:
Recepção: (17) 3353.2447
Redação: (17) 3011.6360

E-mails

Comercial: comercial@dhojeinterior.com.br
Circulação: circulacao@dhoje.com.br
Editais: diario.oficial@dhoje.com.br

Dhoje web
www.dhojeinterior.com.br