

Pernas: as coxas e panturrilhas ganham mais definição muscular devido à perda geral de gorduras.

Mamas: diminui as chances de câncer de mama, comprovado por vários estudos. Ao contrário do que se pensa, a corrida não causa flacidez.

Articulações: pode causar lesões, porém, trabalhos de alongamento e musculação diminuem ou as evitam.

Pés: o pé da mulher é mais fino, magro e delicado, e o calcanhar é mais estreito. Isso pode levar a um maior deslizamento e formação de bolhas. A escolha de um tênis adequado é fundamental para evitá-las.

Sono: reduz os níveis de estresse e permite aproveitar bem o sono devido ao gasto do cortisol.

Sistema Hormonal: a epinefrina diminui o estresse, o glucagon aumenta a quantidade de glicose disponível no fígado, o hormônio de crescimento (GH) melhora a imunidade e traz sensação de bem-estar; e a endorfina também provoca sensação de bem-estar, além de reduzir os desconfortos da TPM, como cólicas e irritação.

Cérebro: além de melhorar o rendimento intelectual e a disposição, inibe a atividade do neurotransmissor receptor de serotonina, que causa depressão, agressividade, distúrbios do sono, ansiedade e anorexia. A corrida pode ser usada como tratamento da depressão e síndrome do pânico.

Sangue: diminui hipertensão e diabetes. Diminui o colesterol ruim (LDL) e aumenta o bom (HDL).

Coração, Pulmão e Rins: pelo aumento da circulação, as funções desses órgãos são mais otimizadas.

Gravidez: desde que praticada com orientação médica, até o quarto mês de gestação, de regular a moderada intensidade, reduz as lombalgias, melhora a atividade cardiovascular, previne trombose e varizes, reduz o risco de diabetes gestacional, melhora a satisfação quanto à aparência e eleva a auto-estima.

Enfim, o clichê de chamá-las de “sexo frágil” já era há muito tempo. Elas já são maioria nas universidades e estão correndo como nunca. Definitivamente, corrida também é coisa de mulher.

CBR
CBB

Seleção da Editora



Tudo sobre RM em um só lugar

O livro “Ressonância Magnética – Indicações, preparo, técnica e resultados” de autoria dos Drs. Nitamar Abdala e Jacob Szejnfeld contém 27 capítulos distribuídos em 280 páginas com capa flexível. Editado pela Livraria Médica Paulista, retrata como um dos principais métodos de diagnóstico por imagem estabeleceu-se em diversas áreas da Medicina. A obra também aborda a questão da RM trazer uma maior compreensão para os diversos processos patológicos e acerta ao mostrar os seus aspectos específicos como indicações, protocolo e limitações do exame, assim como preparo e cuidados com o paciente.

O Dr. Nitamar Abdala é professor afiliado da disciplina de Diagnóstico por Imagem da Escola Paulista de Medicina da Universidade de São Paulo (EPM-Unifesp) e o Dr. Jacob Szejnfeld é professor adjunto livre-docente da disciplina de Diagnóstico por Imagem da EPM-Unifesp. A publicação espera preencher uma lacuna da literatura de maneira simples e objetiva porque oferece ao médico e aos profissionais de áreas afins, bem como aos estudantes, uma ferramenta de consulta rápida para as dúvidas diárias sobre os aspectos da ressonância magnética.

Mais informações com a LMP Editora no site: www.livrariamedicapaulista.com.br, tel: (11) 5539-7981 ou fax: (11) 5549-5021.