



Chevrolet Celta
Life MPFI 2008
0/Km



Sony Ericsson
K850i

Em até **12x**



Sony -W200
12.1

Em até **R\$ 12x**

viva online **saúde**
a revista do bem-estar para toda a família

Edição 49 - Junho/2007

clínica geral

nutrição

viver bem

família

edições

- Sumário da Edição
- Edições Anteriores

mais
vitalidade

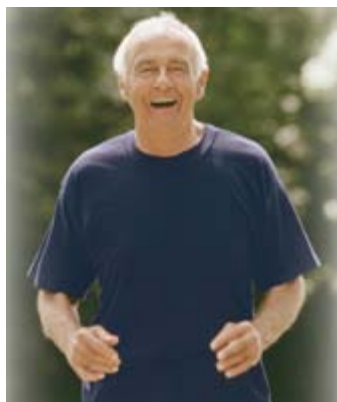
como viver melhor a partir dos 60 anos

POR STELLA GALVÃO

sempre aqui

- Editorial
- Sala de Espera
- Consultório Médico
- Aconteceu Comigo
- Raio x
- Leveza à Mesa
- Atividade física
- Saúde Natural
- Mundo Infantil
- Olho Clínico
- Mais Vitalidade
- Onde Encontrar
- Internet

PRÓTESES FACILITAM A VIDA DE QUEM SOFRE DE ARTROSE



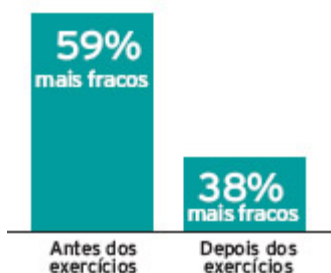
Cirurgias para colocação de próteses nas estruturas articulares podem fazer a diferença em termos de maior autonomia para pacientes com artrose. É o que defende o ortopedista paulista Sidney Schapiro, especialista em cirurgia do joelho. "Muitos desconhecem e não são orientados sobre os potenciais benefícios da colocação de prótese, que pode aliviar o sofrimento, especialmente de membros inferiores." Ele esclarece: não se trata de substituir uma perna, por exemplo, por uma mecânica, mas promover uma espécie de cobertura na região articular afetada, fortalecendo-a para caminhadas e atividades físicas em geral. Uma medida preventiva

importante é perder peso para não sobrecarregar estruturas ósseas já enfraquecidas. A artrose representa cerca de 30 a 40% das consultas em consultórios de Reumatologia. Ocorre em até 85% nos maiores de 75 anos.

ATIVIDADE DE RESISTÊNCIA TAMBÉM REJUVENESCE

Pesquisa da Universidade McMaster, do Canadá, publicada em maio pela revista científica *PloS One*, revela que treinamentos regulares de resistência reverterem o envelhecimento dos músculos. No estudo, 25 idosos com mais de 65 anos treinaram por uma hora com equipamentos de ginástica e um programa de 30 contrações de cada grupo muscular, duas vezes por semana, por seis meses. Os desempenhos foram comparados aos de jovens com idades entre 20 e 35 anos. Veja os resultados:

PERCENTUAL DE FORÇA DOS IDOSOS EM RELAÇÃO AOS JOVENS



FONTE: PESQUISA DA UNIVERSIDADE MCMASTER



assine já!

busca

Faça já sua busca no site da revista Viva Saúde

Ok

assine já

viva **saúde**
Assine já.
Clique aqui!

enciclopédia

Exclusivo assinantes
A melhor opção para quem quer colecionar saúde

serviços

- Fale conosco
- Assine já
- Anuncie

Após os treinos, os mais velhos ganharam potência muscular e a diferença caiu 21%

"O RESULTADO É UMA CLARA DEMONSTRAÇÃO DO VALOR DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS, NÃO SOMENTE COMO UMA FORMA DE MELHORAR A SAÚDE, MAS TAMBÉM PARA REVERTER O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO"

SIMON MELOV, UM DOS COORDENADORES DA PESQUISA PUBLICADA PELA PLOS ONE



Copyright © 2008 - Editora Escala

É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação sem autorização.