



VIDA LONGA PARA QUEM SE MEXE:

Mais um estudo confirma que a boa forma física pode ser um ótimo negócio. Pesquisadores finlandeses afirmam que a prática regular de exercícios reduz riscos de morte entre homens de meia-idade. Segundo eles, o benefício não vale só para os males cardíacos, mas engloba também doenças como o câncer. O estudo durou uma década e analisou 1.300 homens que se submeteram a testes de esforço. Depois de todo esse tempo, os cientistas concluíram que aqueles com pior performance na malhação tinham três vezes mais chances de morrer. “ O hábito de se exercitar moderadamente aumenta a resistência imunológica do organismo”, explica o fisiologista Guilherme Veiga Guimarães, do Instituto do Coração em São Paulo.
