

Sinta-se Cômodo

Uma pergunta que se faz constantemente é se o uso de um abrigo de lá ou plástico seria eficiente para reduzir o excesso de peso.

O cardiologista e maratonista Carlos Alberto Cyrillo Sellera é enfático ao afirmar que esta prática não é correta e muito menos segura. Ele ensina que o excesso de abrigo impede a refrigeração do corpo e não faz perder a gordura. O suor excessivo provoca a perda de água e eletrólitos (sódio, magnésio, potássio etc), elementos importantes para manter o equilíbrio do organismo, para a contração do músculo cardíaco (coração) e para a eficiência muscular.

Com relação a este assunto, há uma regra geral, clara e simples: sinta-se cômodo. Ora, se um atleta trajar um abrigo pesado no verão ou uma simples camiseta no inverno, com certeza sentirá um grande desconforto. Por que sofrer sem necessidade e sem proveito? Por que prejudicar o organismo?

Outro erro bastante comum é a prática desportiva em horários de calor intenso. Acredita, quem assim procede, que vai perder peso. Na verdade, está cometendo uma enorme violência contra seu organismo. A alta temperatura vai produzir desgaste orgânico e perda excessiva de água e sais minerais. Além disto, vai gerar um sofrimento desnecessário pouco contribuindo para "tirar a barriga". O que realmente elimina as gorduras é o trabalho físico. Quem se exercita em horários de temperatura amena, produz mais trabalho e, em consequência, queima mais gorduras. Ou seja, obtém mais benefícios com menor desgaste. Continua valendo a regra geral: sinta-se cômodo.

O exercício físico é uma atividade que deve ser fonte de satisfação. A sua prática constante acrescenta a melhoria do condicionamento orgânico e o embelezamento da silhueta.

Sinta-se cômodo!