



exercícios essenciais para fortalecer os ossos durante a menopausa e prevenir a osteoporose

Conforto e bem-estar emocional. Se engana quem pensa que os exercícios auxiliam apenas destas duas formas a saúde feminina durante a fase de menopausa. Mais do que isso, nesta fase, os exercícios auxiliam na composição física da mulher.

Mas por que isso acontece? O estrogênio, hormônio mais presente no corpo feminino, desempenha um papel fundamental na regulação da formação óssea, ajudando a manter um equilíbrio entre a formação de novo osso e a reabsorção óssea. Quando os níveis de estrogênio diminuem durante a menopausa, a reabsorção óssea pode superar a formação de novo osso, levando a uma diminuição da densidade óssea e, conseqüentemente, ao desenvolvimento da osteoporose.



Práticas que fortalecem os ossos

Para que as atividades físicas tragam um efeito positivo no tratamento da menopausa, o ideal é praticar 30 minutos por dia durante cinco dias na semana. Além disso, é importante escolher uma atividade que desperte o interesse para que a pessoa consiga manter a constância necessária para os benefícios. Vamos a 7 opções essenciais para o seu fortalecimento?

#1 Natação e Hidroginástica:

A natação e a hidroginástica são atividades de baixo impacto que fortalecem os ossos, melhoram a resistência cardiovascular e reduzem o risco de lesões.



#2 Pilates:

Exercícios de pilates ajudam a fortalecer os ossos, melhorar a postura, equilíbrio e flexibilidade, além de reduzir o risco de quedas e fraturas ósseas.

#3 Dança: A dança é uma ótima atividade física, pois combina movimentos aeróbicos com movimentos de impacto, ajudando a fortalecer o sistema muscular como um todo.

#4 Caminhada:

caminhar é um exercício bastante completo. Os benefícios são ainda maiores para os músculos quando a prática é realizada em terrenos irregulares ou com algumas subidas e descidas, pois isso aumenta o nível de esforço e, conseqüentemente, o fortalecimento das regiões musculares.



#5 Alongamento: O alongamento complementa os exercícios. Assim, a orientação é que após a realização do exercício, seja feito um alongamento de pelo menos 10 minutos. Isso também irá ajudar no fortalecimento das articulações e a evitar doenças.

#7 Corrida: Para as mulheres na menopausa, a corrida tem um verdadeiro poder de aumentar a disposição e isso reflete diretamente na melhora de quadros como insônia e na falta de sono revigorante.

Que tal pensar na suplementação?

Se você ou seu médico notar que está com dificuldade para retirar da alimentação as quantidades adequadas de cálcio e produção de vitamina D pelo corpo, talvez seja o momento de pensar na suplementação. Procure a opinião de um especialista e pesquise sobre as vantagens de Malacal para as suas necessidades. Não se esqueça que ainda possuímos Malacal Sport, para os que também querem os benefícios da cafeína para a rotina, e Malacal MDK, rico em magnésio em sua composição.



Malacal está com você hoje e sempre!