**Massa magra tem impacto abrangente na saúde**

*Especialista explica que além de auxiliar na mobilidade, o aumento dos músculos contribui para prevenção de doenças, como diabetes, hipertensão e obesidade*

**São Paulo, agosto de 2024 –** Com o passar dos anos, é natural que as funções do corpo humano passem por alterações. Uma das principais mudanças é a perda de massa muscular, que pode acarretar dores nas articulações e ter um impacto sistêmico na saúde.

Dr. Nemi Sabeh, médico do esporte credenciado pela Omint, explica que a diminuição da massa magra pode levar ao aumento da glicemia no sangue. "Isso ocorre porque o músculo é o principal órgão do nosso corpo responsável pela quebra da glicose", afirma.

O especialista destaca ainda que o aumento da glicemia é uma das consequências da perda de densidade muscular, mesmo que a rotina alimentar não tenha sofrido modificações. “Essa alteração no sangue pode se transformar em reserva de gordura, abrindo caminho para o sobrepeso e a obesidade. Diversas condições estão relacionadas ao aumento corporal, sendo as principais a hipertensão, o diabetes e questões musculoesqueléticas”, reitera Sabeh.

A mobilidade também é bastante afetada pela perda muscular, dificultando o equilíbrio e aumentando o risco de quedas. “É um conjunto de fatores. Não perdemos apenas força, mas também a capacidade de nos movimentar. Algumas ações tão naturais passam a ser realizadas com dificuldade, como sentar, levantar e deitar”, explica o médico.

**Fortalecimento muscular**

Em [artigo publicado pela *Nature*](https://www.nature.com/articles/s41536-021-00169-5#Fig1), uma das revistas científicas mais respeitadas mundialmente, foi destacado que, nas últimas sete décadas, a expectativa de vida saltou de 47 para 73 anos. Embora as pessoas vivam mais, a qualidade de vida para os mais idosos ainda é precária. Por isso, o termo em inglês *healthspan* tem ganhado cada vez mais visibilidade por denotar a busca por saúde na longevidade.

O segredo não é apenas viver mais, mas viver com mais qualidade e saúde. Assim, hábitos saudáveis tornam-se imprescindíveis. “Sair do sedentarismo é essencial. Introduzir uma atividade física diária, como a caminhada, já pode causar uma melhora significativa nas funções do corpo. Mas o que mais vai fazer diferença para aumentar o volume de massa magra é o exercício físico que consiste em executar ações com carga repetidamente e uma alimentação adequada”, afirma Sabeh.

**Benefícios para o corpo e para a mente**

Embora o exercício seja fundamental, a saúde mental também deve ser considerada. O estado de bem-estar é beneficiado pelo fortalecimento muscular devido aos hormônios que o exercício físico promove, como endorfina, serotonina e dopamina. Para o médico do esporte, “o corpo e a mente juntos resultam em uma melhoria no sono, nos hábitos e até na prevenção de doenças que afetam pessoas com idades mais avançadas”, diz.

Ele recomenda não apenas o treino de força, mas também a inclusão de séries de alongamento, exercícios de flexibilidade e treinamento focado no abdômen. “Para ser mais eficiente, o ideal é separar as atividades a serem realizadas de acordo com os dias, em vez de misturar tudo”, afirma.

Como tudo na vida é um processo, o médico do esporte dá cinco dicas para sair do sedentarismo:

1. **Encare as tarefas domésticas**: atividades como arrumar um armário e cortar a grama podem ser uma forma eficaz de se manter ativo.
2. **Brinque com seus filhos:** além de ser divertido, brincar com seus filhos é uma excelente maneira de exercitar a mente e o corpo ao mesmo tempo.
3. **Evite depender sempre do carro:** tente caminhar mais, alcançando, por exemplo, sete mil passos por dia.
4. **Pratique um esporte de sua preferência**: escolher uma atividade que você goste ajudará a manter a regularidade e a motivação.
5. **Comece com pilates ou musculação leve:** inicie com intensidade baixa e vá aumentando gradualmente conforme ganha resistência e confiança.