

# Atividade física sem planejamento prejudica o sistema imunológico

EDILENE RIBEIRO

Para fugir do sedentarismo sem alterar a rotina de trabalho, muitas pessoas – especialmente moradores de grandes cidades – têm optado por se exercitar à noite ou, até mesmo, na madrugada.

Segundo o fisiologista Paulo Roberto Silva, da área de medicina esportiva do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas da FMUSP, os exercícios controlados são sempre bons à saúde, desde que o sono esteja em dia e uma boa alimentação tenha sido feita.

O alerta é importante. O fisiologista ressalta que a falta de tempo tem atraído clientes às academias 24 horas, mas se a atividade for feita com o corpo cansado e mal nutrido, o que era para ser bom pode ter resultado diferente. “Sem uma noite de sono reparadora, a sobrecarga de estresse acumulada no dia e o esforço gerado pelos exercícios físicos vão prejudicar o sistema imunológico”, explica.

Silva ressalta que, apesar do aumento das inscrições nas academias 24 horas, o número de desistências também é alto. “Pelos desequilíbrios causados pela falta de sono ou pela má alimentação, o corpo começa a não render como deveria. O indivíduo acaba se afastando, pois falta disposição e ânimo para desenvolver um trabalho constante”, conclui.

## ZINCO É O ALIADO DOS EXERCÍCIOS APÓS O TRABALHO

Sobre a alimentação, o fisiologista lembra que durante a madrugada e antes de dormir o ideal é comer pouco. Entretanto, para isso, é necessário, durante o dia, uma boa base alimentar. “Alimentos que contenham zinco, como arroz, maçã, castanha e chás, são fundamentais para quem vai se exercitar após o trabalho, pois eles ajudam a diminuir a quantidade de cortisol, o hormônio ligado ao estresse humano”, observa, acrescentando que o excesso de cortisol no organismo afeta principalmente o coração.