

Fundação de Apoio à Universidade de São Paulo

## Boletim FUSP em Notícias

### Atividade física: mais uma aliada contra o colesterol

Além de proteger o coração, enrijecer os músculos e aumentar o condicionamento físico, os exercícios também colaboram para o controle do colesterol. E as boas notícias não param por aí: enquanto diminuem os níveis de LDL - o colesterol ruim - os exercícios ajudam a elevar o HDL, o colesterol bom.



Essa alteração nos índices de colesterol, provocada pela atividade física, ocorre porque, durante o exercício, a circulação sanguínea é aumentada, ativando o fluxo de sangue nas veias e artérias. Isso evita que as gorduras – os triglicérides e o LDL – se instalem e se acumulem nas paredes das artérias.

Ao evitar o acúmulo de gordura, o coração fica protegido de um dos fatores de risco mais perigosos para doenças cardiovasculares: a aterosclerose.

“Os exercícios também alteram a produção de enzimas que controlam os níveis de colesterol no sangue”, afirma Márcio Marega, fisioterapeuta e responsável por um Projeto de Anti-Sedentarismo. Então, para quem quer deixar o sedentarismo de vez, aí está mais um bom motivo.

#### Qual o melhor exercício?

Desde a década de 1970, pesquisadores da Universidade de Stanford estudam a relação entre a atividade física e a redução do colesterol. E comprovaram que os níveis de colesterol dos praticantes de corrida eram

melhores, se comparados aos dos sedentários. Isso porque a corrida é um exercício aeróbio, benéfico para sistema cardiorrespiratório.

Segundo Marega, não há um exercício melhor que o outro, tudo depende de quem vai praticar. “A melhor escolha é sempre por uma atividade física que proporcione prazer”, garante. Muitas vezes optar por exercícios da moda ou que pareçam mais eficazes pode não ter o mesmo efeito do que uma simples caminhada, desde que a pessoa sinta-se bem durante a prática.

Começar pela caminhada é uma boa pedida para quem é sedentário. Essa atividade não requer grande nível de condicionamento físico, tampouco equipamentos ou acessórios sofisticados. Outra vantagem é que da caminhada é possível evoluir para esportes que exijam mais preparo, como a corrida.

*Os exercícios também alteram a produção de enzimas que controlam os níveis de colesterol no sangue. A melhor escolha é sempre por uma atividade física que proporcione prazer.*

#### O segredo é a regularidade

O mais importante para aderir a um programa de atividade física é a regularidade. “Só assim é possível ter bons resultados”, enfatiza o fisioterapeuta.

A OMS - Organização Mundial da Saúde recomenda 30 minutos de atividade física, praticada no maior número de dias por semana, sempre reservando pelo menos um para o descanso. Esse tempo pode ser fracionado ao longo do dia, como em três sequências de 10 minutos.

O acompanhamento de um especialista no esporte é recomendado para orientar quanto à intensidade, descanso e alimentação para garantir a segurança.

Independentemente do objetivo - seja perder peso, deixar o sedentarismo ou melhorar os níveis de colesterol o primeiro passo antes de iniciar uma atividade física é passar por um checkup médico. “Com uma avaliação médica em mãos é possível saber qual o nível de condicionamento físico e, a partir dessa informação, procurar a atividade mais adequada”, explica Marega.

Fonte: Hospital Israelita Albert Einstein - <http://www.einstein.br/einstein-saudade/atividadefisica/Paginas/atividade-fisica-mais-uma-aliada-contracolesterol.aspx>

## Show da Língua Portuguesa!!

'Um homem rico estava muito mal, agonizando. Pediu papel e caneta. Escreveu assim:

'Deixo meus bens a minha irmã não a meu sobrinho ja-mais será paga a conta do padeiro nada dou aos pobres.

Morreu antes de fazer a pontuação. A quem deixava a fortuna? Eram quatro concorrentes.

1) O sobrinho fez a seguinte pontuação:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho. Jamais será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

2) A irmã chegou em seguida. Pontuou assim o escrito:

Deixo meus bens à minha irmã. Não a meu sobrinho. Jamais será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

3) O padeiro pediu cópia do original. Puxou a brasa pra sardinha dele:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais! Será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

4) Aí, chegaram os descamisados da cidade. Um deles, sabido, fez esta interpretação:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais! Será paga a conta do padeiro? Nada! Dou aos pobres.

Moral da história:

'A vida pode ser interpretada e vivida de diversas maneiras. Nós é que fazemos sua pontuação. E isso faz toda a diferença...

**Texto sugerido por Kem Yoshida**

## Campanha do Agasalho

No dia 5 de julho, a colaboradora Neuza Barros compareceu ao Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo para a entrega dos agasalhos arrecadados no ponto de coleta da FUSP.

Agradecemos a todos que colaboraram!



## Efetivações e Contratações



A Sra. Nilza Conceição Lisboa Boletti, foi contratada no Setor de Copas e Limpeza.

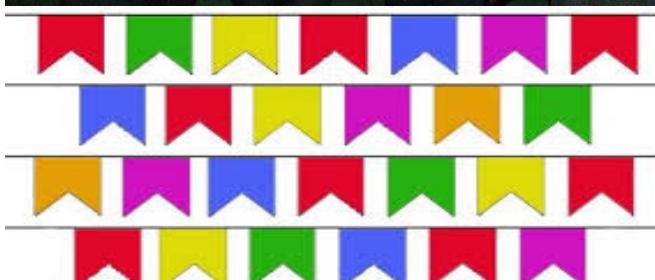


O novo aprendiz Jhonatan Raimundo Veiga prestará serviços no Setor de Contabilidade.

## Festa Junina

No dia 28 de junho a Fundação entrou no clima caipira e nossos funcionários realizaram um “Grande Araiá”. A festa teve de tudo, de delegado a padre saliente, de noiva desesperada à amante grávida, e foi um rebolço só. E é claro que não poderia faltar a grande quadrilha,

que foi estrelada por nossos colaboradores que de forma atrapalhada e divertida fizeram bonito. A decoração colorida, deu uma astral contagiente à festa e a mesa cheia de salgados e doces típicos ficou de dar água na boca.



## Notícias FUSP

### Aniversariantes



Maio: Vera, Rosana, Priscila e Luana



Junho: Huan, Alan Pereira, Adriana, Allan Marinho, Rafaela, Pedro, Gisele e Tatiane



Julho: Sandro, Keila, Andreza, Juliana, Midori e Diego.