

Exercício físico e boa alimentação podem fazer muito pelo fluxo sanguíneo, que garante nutrientes para o corpo todo. Veja dicas de como melhorar a circulação e evitar doenças

Thais Lanutti segue uma rotina de exercícios e boa alimentação para manter a saúde circulatória

Arquivo Pessoal

Livre circulação

POR GIOVANNA FISCHBORN

O sangue sai do coração e vai para o corpo inteiro, levando oxigênio e nutrientes. Depois, faz o caminho de volta. Esse processo é fundamental para a saúde. O sangue precisa estar líquido e circulando nos tubos. Para isso, artérias e veias não podem estar entupidas. Ficar muito tempo na mesma posição e levar uma vida sedentária são fatores de risco para disfunções na circulação sanguínea, porque favorecem esse entupimento. A boa notícia é que dá para reverter ou suavizar o problema, dependendo do caso.

O médico angiologista Antônio Carlos de Souza explica que o combo atividade física e qualidade nutricional ajuda a não formar coágulos, que bloqueiam o fluxo do sangue nas veias, podendo se movimentar na corrente sanguínea em um processo de embolia.

O especialista alerta, inclusive, para o aumento de casos de trombose venosa profunda, que é uma complicação séria da má circulação venosa, entre pessoas que tiveram covid-19. “Estamos percebendo que o vírus tem levado a uma trombose bem específica, chamada imuntrombose, que pode ser fatal.” A imobilidade em tempos de isolamento é outro fator que faz aumentar os casos de trombose.

As varizes também estão ligadas à circulação venosa comprometida. Comum em metade das mulheres, o aparecimento dos vasinhos roxos está associado à herança genética, a ficar muito tempo em pé, à inatividade física e ao sobrepeso.

Os fatores de risco e causas de problemas circulatórios reforçam a necessidade de se adotar um estilo de vida saudável. “Quanto maior for a

A circulação arterial

Na circulação venosa, a trombose é a grande preocupação. No caso da circulação do sangue nas artérias, há o infarto, no coração, e o acidente vascular cerebral, que acontece no cérebro. São as maiores causas de mortalidade no mundo.

O angiologista Antônio Carlos de Souza explica que um estilo de vida saudável, nesse caso, também ajuda a eliminar os fatores de risco, como o colesterol alto, o sedentarismo, o tabagismo, a hipertensão. Também, nesse caso, não é preciso esperar uma disfunção circulatória aparecer para anunciar uma doença mais séria. A prevenção é a melhor escolha.

Para pôr em prática

- Não passe mais de uma hora sentado. Quando possível, levante, beba água e ande um pouco.
- Faça o exercício de subir na ponta dos pés, focando no músculo da panturrilha. Faça apoiado em uma parede, cadeira ou móvel.
- Caminhe! Além de ajudar no controle de peso, é um exercício fácil que garante saúde.
- Faça atividade física, no mínimo, 150 minutos por semana.

capacidade cardiorrespiratória e a aptidão física, melhor para a circulação e, claro, para a longevidade”, afirma o especialista em treino de força Luiz Schmit. Exercitar-se tem tudo a ver com saúde vascular.

Luiz pontua que ficar sentado por mais de uma hora pode comprometer a saúde das veias dos membros inferiores. E não é difícil extrapolar esse tempo quando se está trabalhando ou estudando em casa, não é? Levante, vá buscar um copo de água, caminhe por alguns instantes. Outra opção é realizar o movimento de se levantar e, depois, sentar de volta na cadeira.

Passar muito tempo em pé não necessariamente ajuda o fluxo sanguíneo. Nesse caso, é importante deitar por alguns minutos ou ficar em posição que deixe as pernas para cima.

É preciso também contrair os músculos para garantir o controle venoso. “A panturrilha é como se fosse um segundo coração. Estimular os músculos da região ajuda a levar o sangue para cima, facilitando a circulação.” É interessante fazer o movimento de subida com a ponta dos pés, apoiado em uma parede ou cadeira, focando na panturrilha.

Treinos duas ou três vezes na semana — ou dividido de modo a atingir os 150 minutos semanais estipulados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) — é considerado o ideal. Caminhadas também ajudam. A musculação e o treinamento de força são considerados pelo especialista atividades-chave: auxiliam na capacidade arterial, respiratória e na amplitude física.

Thais Lanutti, 37 anos, economiária, procurou um médico angiologista quando tinha 30 anos, por causa das varizes que a incomodavam esteticamente. O que, de início, não aparentava ser