Corpo vivo, mente serena!

Envelhecer de forma saudável é fundamental para garantir uma maior longevidade. Para as mulheres, esse processo pode ser ainda mais importante, fazendo com que atividades como a ioga sejam primordiais durante a vida

POR EDUARDO FERNANDES

O envelhecimento é um processo natural e inevitável. De repente, as costas começam a doer e as pernas imploram por descanso. É nessa transição natural do corpo, sobretudo com o passar dos anos, que a busca por uma melhor qualidade de vida aparece como um elemento fundamental para a garantia de um futuro saudável. Quando se é mulher, essa realidade não é nenhum pouco diferente, ainda mais pelos inúmeros dilemas que elas precisam enfrentar. Assim, atividades como a ioga nascem para fortalecer laços e conectar universos.

Dizem por aí que a juventude é um estado de espírito, uma questão mais intrínseca do que existe na própria mente — e talvez até na alma, como acreditam os mais sensíveis espiritualmente. Os cabelos grisalhos e as rugas na pele não entram nesse mérito. É necessário se sentir jovem, mas também buscar alternativas para que essa sensação floresça dentro de si.

Sendo assim, nenhum ingrediente é capaz de ser tão essencial quanto a adoção de práticas saudáveis, especialmente quando se é mulher e está no processo de transição para a **menopausa.** De acordo com Bruna Heinen, ginecologista e endocrinologista do Hospital Santa Lúcia, a atividade física impacta de maneira positiva a percepção de alguns sintomas do climatério, principalmente os emocionais (irritabilidade e sintomas depressivos).

"E menos perceptível nos primeiros anos da menopausa, mas com grande impacto no futuro das mulheres após a menopausa, a realização de atividade física regular, promove manutenção de massa muscular e de massa óssea, reduzindo riscos de osteoporose, dores articulares, ganho de peso e sarcopenia. Além do efeito protetor cardiovascular que os exercícios oferecem", explica a profissional.

Se o importante é manter a vida fitness a todo vapor, qual exercício ajuda melhor nessa fase? Segundo a ginecologista, qualquer um é mais que bem-vindo. Na verdade, a preferência é de que a mulher consiga combinar atividades aeróbicas com as de resistência muscular, em uma rotina regular de, no mínimo, 150 minutos semanais de esforço moderado a intenso.

Além disso, atividades em grupo são primordiais, também, na melhora dos sintomas emocionais. Pois ao estarem no mesmo ambiente, compartilhando experiências e desfrutando da beleza que é ser mulher, muitas encontram um lugar que talvez nunca tenham experimentado até então. E é nesse espaço de gentileza que a ioga mora, fazendo desse hábito uma jornada encantadora e imprescindível para uma maior longevidade.

Mudanças naturais

A menopausa é a fase que marca o final da capacidade reprodutiva feminina e ocorre, de forma natural, em torno dos 50 anos (no geral, entre 45 e 55 anos) com alterações significativas na produção hormonal, principalmente do estradiol, causando nas mulheres graus variados de sintomas, tais como: ondas de calor, maior irritabilidade e sintomas depressivos, piora da memória, ressecamento vaginal, redução de massa muscular e da massa óssea.