

Importância da atividade física



Muitos homens acabam se tornando sedentários em função da rotina de trabalho, o que favorece o aumento de peso e o aparecimento de algumas doenças. O sedentarismo está fortemente relacionado ao surgimento de doenças crônicas e ao declínio na qualidade de vida.

Os exercícios físicos são ferramentas essenciais para a melhoria da qualidade de vida, o combate ao estresse e a longevidade. Quando praticados regularmente e com orientação de um profissional, eles também são ótimos aliados na prevenção de doenças.

A prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de doenças cardíacas como a **hipertensão**, uma das que mais afetam os homens. Essas atividades promovem o fortalecimento do músculo cardíaco, a melhoria da circulação e também o aumento dos níveis de HDL (colesterol bom) e diminuição dos níveis de LDL (colesterol ruim). Especialmente para os homens, a **redução da gordura corporal** também influencia na ação do hormônio masculino (testosterona), trazendo maior disposição e libido.

Os benefícios para a saúde começam a aparecer a partir de **150 minutos de atividades físicas semanais**, que podem ser divididas em 30 minutos diários.

CONFIRA O ESQUEMA COMPLETO DE VACINAÇÃO

Vacina	Dose	Doenças Evitadas	Postos Públicos	Clínicas Privadas
20 a 59 anos				
Hepatite B	Três doses	Hepatite B	SIM (até 24 anos)	SIM
Duplo tipo adulto (dT)	Uma dose a cada 10 anos	Difteria e tétano	SIM	NÃO
Febre Amarela	Uma dose a cada 10 anos	Febre Amarela	SIM	SIM
Tríplice Viral (SCR)	Dose única	Sarampo, caxumba e rubéola	SIM	SIM
Meningocócica	Dose única	Doença meningocócica	NÃO	SIM
HPV	Três doses mulheres até 26 anos	Papilomavírus humano	NÃO	SIM
Varicela (catapora)	Duas doses	Catapora	NÃO	SIM
60 anos e mais				
Hepatite B	Três doses	Hepatite B	NÃO	SIM
Febre Amarela	Uma dose a cada 10 anos	Febre Amarela	SIM	SIM
Influenza sazonal	Dose anual	Influenza sazonal (gripe)	SIM	SIM
Pneumocócica 23-valente (Pn23)	Dose anual	Infecção causadas pelo pneumococo	SIM	SIM
Duplo tipo adulto (dT)	Uma dose a cada 10 anos	Difteria e tétano	SIM	SIM



CARTILHA SAÚDE DO HOMEM



Alimentação e testosterona

Quando falamos em testosterona, geralmente a associamos apenas ao desempenho sexual e ao ganho de massa muscular. Mas, você sabia que a testosterona está diretamente ligada à proteção cardíaca do homem? A associação positiva entre níveis de testosterona e HDL colesterol já foi comprovada em diversos estudos clínicos. Geralmente, fatores que diminuem os níveis de HDL colesterol também diminuem os níveis de testosterona. Esses níveis podem ser influenciados por múltiplos fatores, tais como estilo de vida, índice de massa corpórea, doenças associadas e distribuição de gordura corporal. Então, fique atento quanto aos sintomas a seguir: **perda ou diminuição de libido, redução de massa muscular, fadiga, depressão, disfunção erétil e distúrbio do sono.**

Você sabia que a testosterona pode ser convertida em hormônio feminino (estradiol)?

Isso acontece devido à enzima aromatase, cuja atividade pode ser aumentada na obesidade, levando a maior nível de estradiol e menor nível de testosterona. Além do sobrepeso e da obesidade, o álcool, o sedentarismo e componentes químicos presentes em embalagens plásticas, alimentos industrializados, entre outros, também aumentam a aromatase.

Dicas para melhorar a produção de testosterona naturalmente



Alimentação: fique atento quanto às suas escolhas: prefira alimentos ricos em nutrientes, orgânicos, evitando ao máximo transgênicos, agrotóxicos, metais tóxicos, entre outros. Consuma alimentos ricos em zinco (precursor de testosterona), como leite e derivados, carnes magras, oleaginosas, abacate, feijão, vegetais de cor verde-escura. Evite farinha branca e açúcar (alimentos que pioram a produção de testosterona e apresentam elevado índice glicêmico, levando à inflamação e ao acúmulo de gordura).



Embalagens plásticas (potes de cozinha, garrafas de água, revestimento de latas): o calor e as variações de temperatura fazem com que o plástico dos recipientes contamine a sua comida e líquidos, com toxinas como o bisfenol-A, associado inclusive a diabetes e doenças cardiovasculares.



Estresse: nosso corpo reage ao excesso de cortisol com excesso de adrenalina e, com isso, seu metabolismo desacelera e os processos inflamatórios aumentam.



Qualidade do sono: um sono adequado é necessário para o processo de recuperação e regeneração total das capacidades funcionais, cognitivas e físicas. Estudos indicam que a testosterona total e a testosterona biodisponível são mais elevadas em homens que dormem entre 6 a 8 horas.



Vitamina D: a luz solar aumenta a síntese de vitamina D3, a qual participa ativamente da produção de testosterona.

De olho no autocuidado

Homens não vão ao médico. E muitas das doenças que atingem grande número deles poderiam ser evitadas com acompanhamento de saúde. Mas, o que acontece na nossa sociedade que faz os homens se distanciarem não apenas da sua saúde, mas de uma relação saudável com seu corpo?

Isso acontece porque homens evitam médicos por medo de ser vistos como frágeis. Tudo porque nossa sociedade liga as ideias de bravura e autossuficiência aos papéis masculinos. Quanto mais os homens se importam com padrões de masculinidade impostos culturalmente, mais evitam ir ao médico e minimizam problemas de saúde. Segundo recente pesquisa realizada pelo Núcleo de Estudos de Saúde Coletiva da UFRJ, o número de homens que procuram cuidados médicos é inferior às mulheres, sendo um homem a cada duas mulheres.

Uma boa notícia é que, nos últimos anos, uma crescente parcela da população masculina tem conseguido romper as barreiras culturais, mudando conceitos e reavaliando tudo o que se refere à qualidade de vida, saúde e bem-estar físico e mental. Assim, demonstra um maior cuidado com a saúde e com a qualidade de vida.

