

# **IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE CONTROLE, TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS: SARCOPENIA E LIPEMIA**

**Autores:** Prof. Dr. Aparecido Pimentel Ferreira, Prof. Dr. Ricardo Moreno Lima e Prof. Guilherme Samy

O exercício é uma importante ferramenta no controle, tratamento e prevenção de diversas doenças, particularmente àquelas relacionadas a problemas hipocinéticos. Dentre essas doenças e problemas que se relacionam com a falta de atividade física, pode-se destacar a sarcopenia e a lipemia. A sarcopenia é a diminuição da massa muscular e está relacionada a problemas tanto de ordem musculoesquelética, quanto metabólicos. Por outro lado, a lipemia relaciona-se à quantidade de gorduras circulantes em situações de jejum e pós-prandial. Da mesma forma que ambos os problemas citados (sarcopenia e lipemia) estão relacionados ao aparecimento de outras doenças e são agravados pela ausência de atividade física, ambos são amenizados por meio da atividade física bem orientada.