

EXERCITE-SE PARA VIVER MAIS

A HORA É AGORA, A DECISÃO É SUA!

Sabia que o TREINAMENTO FÍSICO MILITAR regular ajuda a prevenir dos fatores de risco da SÍNDROME METABÓLICA?

O QUE É SÍNDROME METABÓLICA

É um conjunto de fatores de risco cardiovascular, relacionados à deposição central de gordura e à resistência à insulina, fortemente associada a uma elevada morbimortalidade cardiovascular, mesmo na ausência de diabetes II.

E VOCÊ, TEM SÍNDROME METABÓLICA?

Segundo os critérios utilizados pelo IPCFEx, a Síndrome Metabólica ocorre quando estão presentes 3 dos 5 fatores de risco abaixo:

Circunferência da Cintura
Homens > 90 cm
Mulheres > 80 cm

Pressão Arterial
Sistólica \geq 135 mmHg
Diastólica \geq 85 mmHg
ou usa medicamento de controle



Triglicerídeos
 \geq 150 mg/dL
ou usa medicamento de controle

Glicose
 \geq 100 mg/dL
ou usa medicamento de controle

HDL-C
Homens < 40 mg/dL
Mulheres < 50 mg/dL
ou usa medicamento de controle

EU TENHO SÍNDROME METABÓLICA, E AGORA?

É fundamental que seja adotado um estilo de vida saudável, evitando fumo, realizando atividades físicas e perdendo peso.

PROCURE IMEDIATAMENTE O MÉDICO DE SUA OM, ELE PODE AVALIAR E ORIENTAR SEU CASO ESPECIFICAMENTE.



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO
FÍSICA DO EXÉRCITO

"Ciência para a saúde e a operacionalidade."

