

TRIATLETA

# Médico reforça benefícios do esporte para prevenir doenças

## O médico alerta para a necessidade de evitar o sedentarismo

Assessoria

Que o exercício físico de alto rendimento em atletas profissionais e amadores contribui na prevenção dos fatores de risco para aterosclerose (placas de gordura e cálcio nas artérias), hipertensão arterial, diabetes, obesidade até a hipercolesterolemia já é sabido e diversos estudos comprovam isso. Mas será que apenas

atletas de alto rendimento podem desfrutar dos benefícios do exercício físico para prevenir doenças?

Thiago Melo, médico cirurgião vascular e também triatleta (ironman), explica que os benefícios da atividade física podem ser aproveitados por todos: “o exercício aeróbico de alta intensidade promove a diminuição do colesterol total e o aumento do HDL (colesterol bom), que possui uma ação antioxidante na parede das artérias. Então tenho que ser atleta de alto rendimento? Não. Manter o corpo em movimento melhora a capacidade cardiovascular, dimi-

nui a inflamação sistêmica, diminui a obesidade e a hipercolesterolemia e melhora a expectativa de vida. Então não precisa ser maratonista ou Ironman, precisa estar em movimento”.

O médico alerta para a necessidade de evitar o sedentarismo: “Nos Estados Unidos as doenças cardiovasculares, entre elas a aterosclerose, são a causa mais frequente de morte da atualidade. No Brasil isso não é diferente, as doenças cardiovasculares ainda figuram como a principal causa de óbito”, alerta. “Calce seu tênis, vá para a rua, caminhe, corra, seja feliz”.



Thiago Melo, médico cirurgião vascular e também triatleta

TANGARAENSE

# Ricardo é titular em vitória do Bragantino sobre a Ponte Preta

PAULO DESIDÉRIO

O volante Ricardo Ryl-ler (primeiro de branco na imagem da esquerda para a direita), que é natural de Tangará da Serra, fez sua primeira partida como titular no Bragantino. O Massa Bruta jogou contra a Ponte Preta, em partida válida pela 11ª rodada da série B.

Ricardo, que havia estreado no empate do Bragantino em 0 a 0 contra o Oeste, foi escalado pelo técnico Antônio Carlos Zago na vaga de Barreto, que estava suspenso. Ele jogou 80 minutos, sendo substituído aos 35 do segundo tempo.

De acordo com o site

Foto: Estádio Conteúdo



## Bragantino: vitória importante

de estatísticas Sofascore, o atleta teve nota 6.9 por seu desempenho, a 5ª mais alta do time. A média da pontuação dos jogadores do Bragantino na partida foi 6.75.

O Bragantino conseguiu

uma vitória importante por 2 a 1, de virada e com um jogador a menos. A equipe de Bragança Paulista é líder da série B com 23 pontos. A Ponte Preta, caiu da vice-liderança para a 5ª posição, com 19.

# Hipismo brasileiro chega aos Jogos Pan-americanos

Assessoria

Com representantes da elite das três modalidades hípicas olímpicas - Adestramento, Concurso Completo de Equitação (CCE) e Salto - o Time Brasil de Hipismo começa a maratona de provas nos Jogos Pan-americanos 2019 em Lima, no Peru, neste domingo, 28.

O objetivo principal é garantir medalha por equipe e, consequentemente, vaga para o país nos Jogos Olímpicos Tóquio 2020. As três primeiras equipes classificadas no Salto carimbam o passaporte de seus países para as Olimpíadas. Já no Adestramento e no CCE, as duas primeiras classifi-

cadas se garantem em Tóquio. No entanto, caso os Estados Unidos conquistem medalha no Adestramento e/ou Salto, abre-se mais uma vaga, uma vez que os norte-americanos já asseguraram presença em Toquio 2020 durante os Jogos Equestres Mundiais de Tryon 2018 nos EUA.

As competições hípicas no Pan de Lima têm como palco o Club Hípico Militar de La Molina, em Lima, situado em uma área de 27 hectares que inclui três arenas para Adestramento e Salto, além de pistas de aquecimento e treinamento e um percurso de cross country.

O hipismo brasileiro soma 26 medalhas em Pan-americanos.

VILELA  
TRANSPORTES

TANGARÁ  
(65) 3326-5610

CAMPO NOVO  
(65) 9982-8643

SAPEZAL  
(65)3383-1496



ENCOMENDA DIARIAMENTE  
CAMPO NOVO DO PARECIS  
E SAPEZAL



Denise / Tangará: 06:50 h / Tangará / Denise: 12:30 h

TRANSPORTE DE PASSAGEIROS E ENCOMENDAS

JOSCELINO

Cel: 9987-7606

RESERVAS:  
Denise (65) 3342-1773  
3342-1757  
Tangará (65) 3325-1414

ÁGUA SOL

MANUTENÇÃO E LIMPEZA

DE PISCINAS E PEDRAS

Venda e Construção de Piscinas em azulejo,  
fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.



3326-7022  
9617-3044

Av. Brasil, 1.048-E,  
Jardim Europa