

Obesidade é uma das principais causas de problemas na coluna

Para evitar a cirurgia na coluna, o tratamento da SpineMED torna-se cada vez mais eficaz

16/08/2016 16:20:38

Obesidade, uma doença que não para crescer. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), até 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos apresentarão sobrepeso e 700 milhões serão obesos. O número é assustador. Hoje, de acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 50,1% dos homens e 48% das mulheres estão acima do peso.

A nutricionista Kathy Ortiz Brianesi fala sobre este mal. “O sobrepeso corresponde a um importante fator de risco para o desenvolvimento de hérnia de disco, uma vez que o aumento do peso corporal gera uma sobrecarga na coluna vertebral, resultando no pressionamento dos discos intravertebrais. Estudos realizados nos Estados Unidos afirmam que pacientes com sobrepeso são mais propensos à realização de cirurgias para tratamento de hérnia de disco, além disso, estes pacientes apresentam maior tempo em processo cirúrgico e maior tempo de internação”, revela.

Mas, será que existe outra forma além da cirurgia? A SpineMED prova que sim. É a única Máquina de Descompressão certificada pelo INMETRO e ANVISA, além de ser líder mundial na ciência moderna de descompressão da coluna vertebral não-cirúrgico, sendo que 86% das pessoas tratadas com esse equipamento no mundo apresentam melhorias bastante significativas.

A nutricionista ainda ressalta que, na maioria das vezes, a obesidade se dá devida a doenças cardiovasculares e metabólicas, além de apontar que isso é influente por ocasionar alterações na coluna vertebral e, conseqüentemente, dores nas costas.

Para manter hábitos alimentares, uma vida mais saudável e prevenir dores na coluna, a profissional dá algumas dicas.

“Alguns alimentos apresentam forte relação com a diminuição nas dores nas costas por possuírem benefícios anti-inflamatórios, que são: sardinha, salmão, nozes - alimentos ricos em Omega-3, potente anti-inflamatório.”

Confira outros alimentos que previnem as dores na coluna:

- Proteínas como peixes, aves, soja - possuem aminoácidos essenciais que servem como matéria-prima para enzimas com ação anti-inflamatória;
- Curcumina: tempero para aves e peixes;
- Gengibre.

Dgrau3 - Assessoria de imprensa
(11) 2062-1904