

GUIA DO TÊNIS

30 LANÇAMENTOS

Encontre seu par perfeito já

RUNNER'S

WORLD



→ VÁ LONGE

Dicas para se dar bem nos

5 km
10 km
21 km

USE OS TÊNIS COMO MEIO DE TRANSPORTE



ESPECIAL ACADEMIA

TUDO PARA VOCÊ CORRER MELHOR

17 ROUPAS E ACESSÓRIOS

AS MELHORES AULAS

LANCHES PRÉ E PÓS-TREINO

ESTÁ SEM GÁS?

Conheça os sinais do temido overtraining

AVENTURA LUSITANA
281 km em três dias pelas trilhas de Portugal

SETEMBRO/2017 ED.105 R\$ 14,90





DERMATOLOGIA

Se eu correr só no fim do dia, preciso usar protetor solar?

O uso do protetor solar não depende do horário, mas do sol. Enquanto houver sol forte ou moderadamente forte, o uso do protetor solar é aconselhável principalmente para quem tem exposição frequente e constante a essa radiação. Mesmo que o sol seja fraco, dia após dia e ao longo dos anos, o efeito cumulativo passa a ser grande. Use um protetor solar resistente à água pois a maioria sai facilmente com o suor.

CLAUDIO WULKAN, dermatologista membro da Sociedade Brasileira e Sociedade Americana de Dermatologia

TREINO

Sinto-me tonto quando corro. O que pode ser?

Há a necessidade de outros dados clínicos para fechar um diagnóstico. Mas há algumas possibilidades: falta de condicionamento físico ou exercício muito extenuante, causando falta de oxigenação no cérebro e, conseqüentemente, tontura. Outra possibilidade seria algum problema no coração. Por isso o atleta deve sempre fazer um check-up antes de iniciar um treinamento. Por fim, a tontura pode ser causada por alguma labirintite. Tais doenças têm quadros clínicos bem distintos, e uma avaliação médica é essencial nesse caso.

FAUSTO NAKANDAKARI, otorrino do Hospital Sírio-Libanês

CORPO + MENTE

Tenho seios muito grandes, que atrapalham minha postura e causam dor nas costas quando corro. A cirurgia de redução dos seios pode me ajudar?

A dor que você sente nas costas durante as corridas deve mesmo ser decorrente do peso excessivo das mamas. A tendência é que esse problema se agrave com o passar do tempo e com a idade. A redução do tamanho e volume das mamas é possível através de uma cirurgia chamada mastoplastia, ou mastoplastia redutora. Nela, parte da glândula mamária é retirada, reduzindo o peso. Uma vez realizada a cirurgia, orientamos que você espere um mês para iniciar as caminhadas e dois meses para voltar a correr.

WENDELL UGUETTO, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, membro do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein

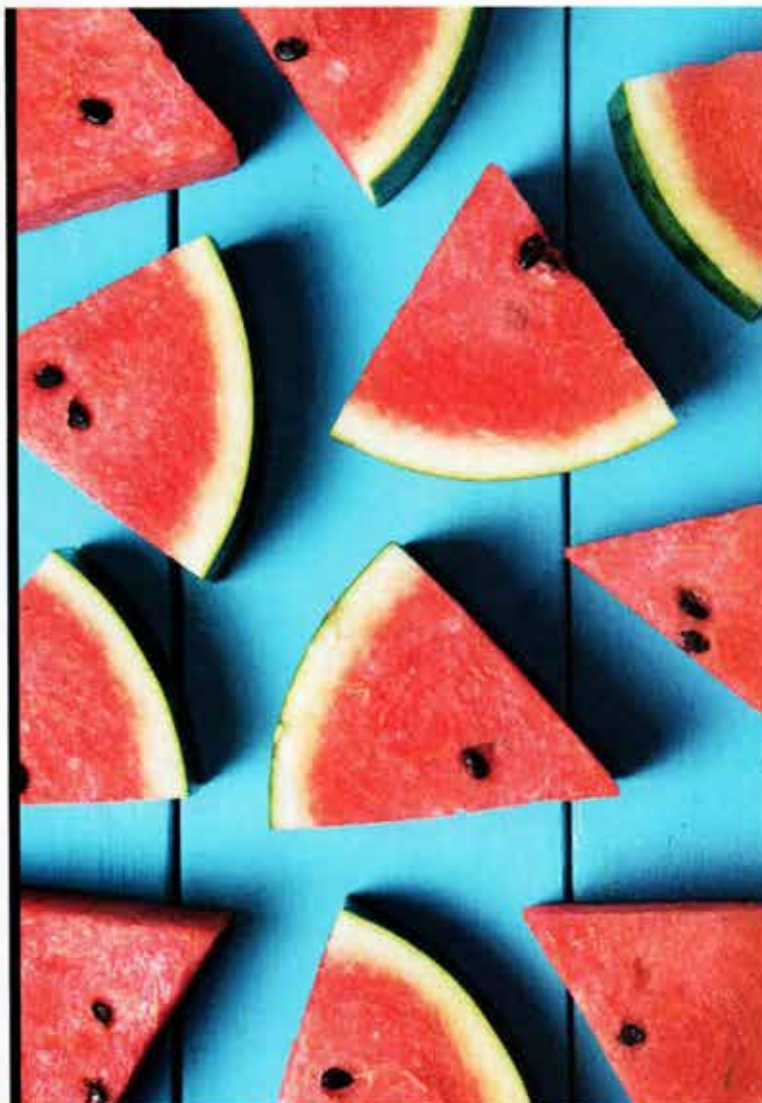
CORPO + MENTE

Correr faz bem ao cérebro?

Sim. A atividade física aeróbica pode melhorar o funcionamento de "redes cerebrais" importantes para a cognição, a emoção e o controle de funções do corpo. Pessoas ativas têm melhor desempenho em relação à atenção e à memória, menor risco de desenvolver transtornos neuropsiquiátricos e mais controle de ritmos do corpo, como, por exemplo, o ciclo sono e vigília. O exercício físico melhora a irrigação sanguínea, a produção de substância química benéfica para os neurônios e a utilização de energia pelos neurônios.

FÁBIO PORTO, neurologista do Hospital das Clínicas de São Paulo

Você tem uma pergunta? Mande um e-mail para redacao@runnersworld.com.br, com o assunto **RW Responde**.



NUTRIÇÃO

Tenho síndrome do intestino irritado. O que posso comer antes de uma prova?

► Primeiramente, o atleta precisa ter em mente quais os alimentos ocasionam ou agravam a sua síndrome do intestino irritável (SII) e evitar ingeri-los antes das provas. A partir daí, é indicada a hidratação com bebida esportiva ou água de coco. Já a alimentação deve ser leve, com frutas que não sejam fibrosas. As mais indicadas para quem tem SII são melancia, melão, maçã e pera. Para

quem ainda prefere se alimentar de forma mais sólida, o indicado são os biscoitos como os de água e sal e de maisena. Caso as crises sejam recorrentes, o médico pode receitar um medicamento que minimize os sintomas antes e durante a prática esportiva. **EDUARDO ANTONIO ANDRÉ**, gastroenterologista especialista em endoscopia digestiva pela Sociedade Brasileira de Gastroenterologia