

pergunteawh@abril.com.br

P

Malho com frequência, mas ainda fico cansada ao subir alguns lances de escada. Por quê?

—Ana Kaiser

Esse é um exercício aeróbico que trabalha, principalmente, o sistema cardiovascular. Se o seu treino se limita a exercícios de força, os músculos é que são aprimorados. “Por isso você sentirá fadiga ao praticar atividades cotidianas que demandam mais oxigênio”, explica Marcelo Aragão Moraes, cardiologista e especialista em fisiologia do exercício, de São Paulo. Outra razão para seu cansaço pode ser um overtraining. “Se não houver repouso adequado, você pode entrar em um quadro de estresse dos músculos e do sistema aeróbico”, alerta. Isso porque as microlesões musculares causadas pelos exercícios físicos levam tempo para se recuperar. Nesse período, seu corpo fica com excesso de ácido lático e glicogênio muscular, dificultando o trabalho dos músculos.

Sou intolerante à lactose e, por isso, reponho o cálcio por comprimidos. Há algum efeito colateral?

—Vitória Lopes

Algumas pessoas podem sofrer de constipação, mas, fora isso, não há outro efeito colateral, explica Ruth Claupach, vice-presidente do Departamento de Endocrinologia Feminina e Andrologia da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. “Quem tem deficiência de lactose precisa repor dessa forma mesmo.” Outra opção é fazer uso de comprimidos de lactase, tomados com leite, iogurte e queijos. “A lactase libera uma enzima que digere melhor o laticínio”, completa.

Tenho a pele seca e, no calor, minhas mãos chegam a descascar. Como posso tratar o problema?

—R.M.S.

O ideal é usar hidratantes com ativos como ureia, manteiga de karité e óleo de silicone, que ajudam a hidratar a pele das mãos várias vezes ao dia, segundo a dermatologista Carla Albuquerque, de São Paulo, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “Evitar contato com produtos de limpeza também ajuda.” Se o problema persistir, vale a pena consultar um médico para investigar outras possíveis causas para o ressecamento e a descamação.

●
Não vale só focar o leg press...