

# Correr até 10 minutos por dia reduz risco de morte, sugere estudo



**Fazer uma corrida curta e rápida** diariamente pode ser tão eficaz quanto correr prolongadamente para viver mais, destaca um estudo publicado nesta semana no periódico *Journal of the American College of Cardiology*. Correr de 5 a 10 minutos por dia pode **reduzir significativamente o risco de doenças cardíacas e morte precoce**.

As pessoas que correm para se exercitar apresentam um risco 30% menor de morrer e as chances de óbito por doença cardiovascular caem 45% em comparação com quem não pratica o exercício físico. Corredores têm **expectativa de vida** três anos maior que a média dos sedentários.

A pesquisa não detectou diferenças estatísticas entre quem corre 50 minutos ou 180 minutos por semana. Os resultados também não diferiram quando a corrida se manteve abaixo dos 10 km por hora. Quem corre em ritmo lento ou caminha também têm resultados melhores do que os que não praticam atividade física.

"Visto que o tempo é um dos maiores obstáculos para se fazer uma atividade física, o estudo pode motivar mais gente começar a correr", disse o principal autor do estudo, Duck-chul Lee, professor assistente do Departamento de Cinesiologia da Universidade Estadual do Iowa (cento dos EUA).

O estudo se baseou no acompanhamento de mais de 55.000 adultos com idade média de 44 anos no Texas, ao longo de 15 anos. A maioria era de brancos e um quarto do total era de mulheres.

**Fonte: France Presse**