

## Alpinista faz check-up



O Vita Check-up Center está apoiando o alpinista Roman Romanicini, que estará "entrando numa fria" a partir do dia 17 de outubro, ao escalar os 6856m de altitude da montanha que é considerada uma das mais belas do mundo: a Ama Dablam. Situada no Nepal, na Cordilheira do Himalaia Central, tem forma piramidal imponente e é uma das escaladas mais completas e complexas da atualidade.

Como vai passar por imprevistos e riscos extremos, Roman deu início à sua preparação física com um check-up, supervisionado pelo cardiologista Antonio Carlos Till, diretor do Vita.

## Vita apóia torneio de Golf

O Vita Check-up Center apoiou o I Torneio Banana Golden Par3, do Golden Green Golf Club, no Rio de Janeiro. Na última etapa, realizada em 14 de setembro, foram oferecidas aos vencedores quatro cortesias do Programa Classic de Check-up de saúde.

## Coração e chocolate

Alimento que muitos gostam, venerado principalmente pelas mulheres, o chocolate é rico em nutrientes, como proteínas, gorduras, cálcio, ferro, vitaminas E, B1, B2, B3, B6, B12 e C, entre outros.

Resultados de uma pesquisa realizada na Universidade Hospital Colônia, na Alemanha, já confirmaram que o chocolate amargo pode reduzir os níveis da pressão arterial, se o consumo for rotineiro e moderado.

Dados divulgados pela Escola Médica da Universidade de John Hopkins mostraram que comer pequenos pedaços de chocolate por dia pode diminuir o risco de ataque cardíaco em até 50% e beneficiar o coração e o sistema circulatório.

Pesquisadores americanos descobriram que o principal flavonóide encontrado no cacau, o flavan-3-ols, está associado à diminuição do risco de doença cardiovascular. A



epicatequina, presente no cacau, seria a responsável pelo combate às doenças cardíacas, derrame, câncer e diabetes. Tem propriedades antioxidantes e pertence ao grupo dos flavonóides. Estas substâncias também são encontradas em legumes, vinhos, chás e algumas frutas. Mas vale reforçar que o consumo em excesso do chocolate pode elevar as taxas de colesterol e triglicerídeos, contribuindo para o depósito de gordura nas artérias.

## Prepare o corpo para o verão

Que tal começar a preparar o corpo para o verão? Três meses são suficientes para entrar na estação com tudo em cima. Mas quem está sem malhar há algum tempo ou teve problema de saúde recente, precisa fazer uma avaliação antes de iniciar uma atividade física. E essa atitude independe da idade do candidato. Por isso, o Vita Check-up Center disponibiliza o Check-up Fitness, que inclui avaliação clínica meticulosa, exames de laboratório, de avaliação de composição corporal e postural, além do indispensável eletrocardiograma de repouso, da prova de esforço em esteira rolante e dos raios-X do tórax, que não deixam escapar o que se pretende saber sobre a capacidade física e os principais riscos de um candidato ao esforço físico, seja de que intensidade for.



- A prova de esforço é necessária porque determina a faixa de treinamento da pessoa baseada no seu desempenho durante o teste. Também apresenta a frequência cardíaca ideal com que cada um deve trabalhar para melhorar a sua capacidade aeróbica - diz o cardiologista Antonio Carlos Till.

**Fique ligado!**

Em breve grandes novidades  
no Vita Check-up Center!