

Música pode ajudar a perder peso

VIDA

Um investigador americano afirma que ouvir música pode ajudar a perder peso. Para chegar a esta conclusão, Christopher Capuano, professor de psicologia na Universidade Fairleigh Dickinson, em Nova Jersey, coordenou um estudo no qual acompanhou um grupo de 41 mulheres, ao longo de um programa de redução de peso de 24 semanas, composto por uma dieta alimentar, três caminhadas por semana e reuniões semanais.

Sabendo que um dos principais problemas destes programas de perda de peso realizados por longos períodos é o grande nível de desistências, a investigação mostrou que as mulheres que caminhavam ao mesmo tempo que ouviam música perderam mais quilos do que as restantes.

"Ouvir música motivou estas mulheres e estimulou-as a fazer exercício. A música pode, de facto, ajudar os participantes a serem mais persistentes", declarou Capuano durante a reunião anual da associação americana para o estudo da obesidade (Naaso), realizada em Vancouver, no Canadá.