

# Composição corporal aos 48 — gordura visceral vs massa muscular

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/07/2021

Orientações práticas e acolhedoras sobre composição corporal aos 48: gordura visceral vs massa muscular, com dicas farmacêuticas para homens na fase dos 40 a 49 anos.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/composicao-corporal-aos-48-gordura-visceral-vs-massa-muscular-2021-07>

---

Cuidar da saúde na fase dos 40 a 49 anos exige atenção a novos sinais do corpo e escolhas diárias conscientes. Em composição corporal aos 48: gordura visceral vs massa muscular, o conhecimento preventivo e a orientação profissional fazem toda a diferença.

## Por que este tema é relevante aos 40 a 49 anos?

Durante esta fase da vida (os 40 anos: próstata, vitalidade e saúde cardiovascular), o organismo passa por adaptações metabólicas e fisiológicas contínuas. Acompanhar indicadores como pressão, sono, exames laboratoriais e força muscular assegura autonomia, disposição e tranquilidade a longo prazo.

## Orientações farmacêuticas e hábitos recomendados

Mantenha uma alimentação equilibrada e colorida, beba água ao longo de todo o dia, pratique atividades físicas adequadas ao seu ritmo e evite o uso indiscriminado de suplementos ou medicamentos sem indicação expressa.

## Prevenção em primeiro lugar

Realizar consultas e exames preventivos periódicos permite identificar alterações em estágio inicial, quando qualquer intervenção é mais simples, eficaz e segura.

Artigo educativo Dr. Cristiano Ricardo · Farmácia Clínica e Saúde do Homem (2021).