

WERTHER SANTANA/ESTADÃO



## Creatina aliada a exercícios traz benefícios com o avançar da idade

A ciência tem apresentado diversas evidências de que combinar o uso de creatina à prática de exercícios é uma ótima opção para o combate da perda acentuada de massa muscular e de força decorrentes principalmente do envelhecimento – principais características de uma doença chamada sarcopenia.

A patologia, que atinge entre 6% e 12% da população com mais de 60 anos e prejudica a realização de atividades do cotidiano, como caminhar ou levantar-se da cama, desacelera o metabolismo, o que pode levar ao aumento de peso, complicando ainda mais a situação. Um dos trabalhos que apresentaram essa conclusão foi realizado na Unifesp. Ele mostrou que a dobradinha fez os voluntários experimentarem ganhos significativos em termos de força muscular, especialmente quando os treinos duraram ao menos 24 semanas.

Já uma revisão de estudos científicos de 2019 a 2023, realizada na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), confirmou que a ingestão de creatina feita em paralelo à prática de exercícios de força ajuda no tratamento da sarcopenia.

**COMO FUNCIONA.** A creatina pode ser ingerida na dieta, principalmente por meio de variados tipos de carnes, e utilizada na forma de suplemento. “Ela fica estocada nos músculos, no coração e no sistema nervoso central e tem um papel importante no fornecimento de energia para o corpo, pois regenera moléculas conhecidas como ATP, que são fundamentais para que as células consigam realizar suas atividades”, descreve Antonio Herbert Lancha Junior, educador físico e professor titular de Nutrição pela USP.

Para quem aposta na musculação como treino de força, a creatina permite, na prática, que ocorram contrações mais intensas dos músculos e por um tempo maior. “Com isso, a pessoa consegue aumentar o número de repetições nas séries com carga mais alta. A médio e longo prazos, isso ajuda a preservar o tecido muscular”, explica o professor Lancha Junior. ● THAIS SZEZO

⊕ são, diabete e tabagismo) além de atividade física regular e relacionamentos sociais, entre outros. “Quanto maior a reserva cognitiva que cultivamos ao longo dos anos, maior a proteção no futuro.”

**E UMA POSSÍVEL RESPOSTA A UMA DÚVIDA ANTIGA.** Nos últimos anos, uma das perguntas mais provocativas tem sido se o hábito regular de exercícios pode evitar que apareçam certos tipos de câncer. A resposta, como em qualquer questão relacionada ao câncer, é complicada. Mas, um estudo recente publicado no *The British Journal of Sports Medicine* ofereceu um vislumbre de como a atividade física regular afeta o risco de câncer de próstata, o segundo câncer mais comum e o segundo mais fatal.

Em um dos maiores esforços desse tipo até hoje, os pesquisadores coletaram dados entre 1982 e 2019 de 57.652 homens suecos que haviam participado de pelo menos dois testes de condicionamento físico para verificar se aqueles que eram mais ativos tinham menos probabilidade de desenvol-

ver câncer. Cerca de 1% foi posteriormente diagnosticado com câncer de próstata.

A equipe descobriu que aqueles que melhoraram o condicionamento físico ao longo dos anos tinham 35% menos probabilidade de serem diagnosticados com a doença. A descoberta está de acordo com grande parte das pesquisas mais recentes sobre a relação entre condicionamento físico

**Tumor de próstata**  
**Os que melhoraram o condicionamento físico ao longo dos anos tinham 35% menos risco de desenvolver**

co e diagnóstico de câncer. De acordo com um estudo de 2021, por exemplo, se todos os adultos dos Estados Unidos cumprissem as diretrizes de atividade física, os diagnósticos de câncer poderiam cair em 3%, ou 46 mil casos, a cada ano.

Mas, embora tenha havido uma extensa pesquisa sobre a relação entre exercícios e doenças como o câncer de mama, há

menos pesquisas especificamente sobre o câncer de próstata – e elas são contraditórias. A possibilidade de ter câncer de próstata aumenta para todos os homens após os 50 anos; o risco parece estar presente nas famílias. Cerca de um em cada oito homens será diagnosticado com câncer de próstata durante sua vida, de acordo com a Sociedade Americana de Câncer.

A equipe sueca conseguiu criar um quadro com mais nuances, usando um banco de dados nacional com centenas de milhares de resultados em laboratório, incluindo testes de condicionamento físico que medem a saúde do coração e dos pulmões. Ao contrário dos estudos que dependem dos pacientes para relatar seus hábitos em relação aos exercícios, isso proporcionou as especialistas medições mais objetivas.

Os resultados mostraram uma clara ligação entre atividade física e redução do risco de câncer de próstata. Também mostraram que melhorias importantes no condicionamento físico estavam associadas a uma maior redução do risco.

Isso contribui para uma compreensão cada vez maior da importância do exercício físico para a prevenção do câncer de forma mais geral. Em 2019, uma revisão do Colégio Americano de Medicina do Esporte descobriu que a atividade física regular reduziu significativamente o risco de cânceres de bexiga, mama, cólon, endométrio, adenocarcinoma de esôfago, rim e estômago. A mesma análise também constatou que o hábito de se exercitar regularmente estava ligado a melhores resultados de tratamento e estendia a expectativa de vida das pessoas que já viviam com câncer.

Os pesquisadores ainda não sabem exatamente a dose certa e o tipo de exercício que pode ser mais eficaz, mas tanto a Sociedade Americana de Câncer quanto a Sociedade Americana de Oncologia Clínica recomendam 150 minutos por semana, ou 20 minutos por dia, de exercícios aeróbicos. Isso pode ser uma caminhada leve, corrida ou exercícios de sustentação de peso. ● GABRIELA CUPA-  
N/AGÊNCIA EINSTEIN E TALYA MINSBERG/THE  
NEW YORK TIMES