

A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes e variados tipos de câncer, conforme as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Mais que isso, a cada dia vêm à tona outras evidências científicas da importância do mover-se.

Exercícios na adolescência, por exemplo, podem reduzir o colesterol na idade adulta. E eles podem ser também um hábito protetor contra a demência, uma das maiores preocupações no processo de envelhecimento – assim como o câncer de próstata, para os homens, outro foco de pesquisas.

Para saúde e bem-estar, diga-se, a OMS recomenda de 2,5 horas a 5 horas de atividade física de moderada intensidade por semana para todos os adultos, e uma média de 1 hora de atividade aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes. E qualquer atividade física entra na conta. Para os maiores de 65 anos, aliás, fortalecimento muscular é uma reconhecida necessidade.

PARA OS MAIS JOVENS. Estudos em universidades europeias abriram esses caminhos. Um deles, feito por pesquisadores das Universidades de Exeter e Bristol, na Inglaterra, e Eastern Finland, na Finlândia, revelou que a atividade física praticada na adolescência, tanto leve quanto moderada, está associada a níveis mais baixos de colesterol em adultos jovens. Para esse levantamento, foram selecionados 792 participantes do Avon Longitudinal Study of Parents and Children, base de dados que acompanha crianças nascidas nos anos 1990 na cidade de Avon, na Inglaterra.

Todos foram monitorados por 13 anos – o objetivo era observar o impacto da atividade física e do sedentarismo nos níveis de colesterol ao longo do tempo. Os voluntários foram avaliados dos 11 aos 24 anos, com exames em quatro momentos: logo no início, aos 15 anos, aos 17 e ao fim do estudo. Em cada ocasião, os jovens foram orientados a usar um dispositivo na cintura, que mede a intensidade da atividade física, por sete dias. Também houve testes para avaliar colesterol, triglicérides, a pressão arterial e a composição corporal.

O estudo mostrou que o sedentarismo a partir dos 11 anos estava associado a níveis de colesterol 67% mais altos aos 24 anos. A atividade física, mesmo a leve – que inclui longas caminhadas, andar de bicicleta, dançar – foi inversamente associada às taxas de LDL (conhecido como colesterol “ruim”). No entanto, esse efeito não foi visto em jovens com sobrepeso ou obesidade.

“Um estilo de vida ativo está associado a baixos níveis de colesterol, mas os dados que mos-

SAÚDE

Mexer-se, remédio preventivo

— Crescem evidências científicas de que atividade habitual, já na adolescência, reduz colesterol na vida adulta; e mexer-se vale contra câncer e demência

tram a relação da atividade física leve com índices lipídicos em crianças e adolescentes são escassos”, diz a cardiologista Fabiana Rached, do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. Além disso, um estilo de vida sedentário pode diminuir o nível do chamado colesterol bom, o HDL, que ajuda a remover o colesterol ruim e os triglicérides (gorduras) das artérias. “O sedentarismo está associado a uma alimentação não saudável, ao sobrepeso e à obesidade, o que aumenta LDL e triglicérides.”

“Costumamos focar principalmente a atividade física moderada a intensa, mas precisamos promover todo tipo de atividade física, reduzindo ao máximo o tempo ‘sedentário’, o que nos ajudaria a atenuar o risco de níveis lipídicos elevados e suas sequelas na população pediátrica”, avalia Fabiana Rached. Para os autores, a atividade física leve – como caminhar ou pedalar – é uma forma de promover a saúde cardiovascular a longo prazo que pode ser facilmente inserida na rotina diária e não requer habilidades específicas.

PARA TODA A VIDA. Já a pesquisa da Universidade de Washington (EUA) revela que a prática regular de atividade física pode estar associada a um maior volume cerebral, o que se somaria a evidências do efeito benéfico dos exercícios para prevenir o declínio mental. Para chegar a essa conclusão, os autores avaliaram exames de ressonância magnética de mais de 10 mil pessoas que

Efeito a curto prazo
Sedentarismo a partir dos 11 anos estava associado a níveis de colesterol 67% mais altos aos 24 anos

tinham, em média, 52 anos de idade, feitos em centros de diagnóstico por imagem. Depois, cruzaram esses resultados com dados sobre prática de atividade física dos pacientes, incluindo caminhada, corrida ou outros esportes.

Eles constataram que aqueles que eram praticantes regulares de atividades de intensidade moderada ou vigorosa tinham maior volume em re-

giões como o hipocampo, área do cérebro associada à memória e ao aprendizado.

Os autores reconhecem que o estudo apenas apontou essa associação, ou seja, ainda não é possível concluir que os exercícios de fato foram os responsáveis por esse aumento. Além disso, segundo especialistas, ainda não há estudos conclusivos demonstrando claramente que um hipocampo maior levaria a mais capacidade de memória ou aprendizagem, já que há outras estruturas relacionadas à função cognitiva.

“O estudo teve um número importante de participantes e os achados também têm significância científica forte, porém são necessárias mais pesquisas para confirmar esses resultados e saber se eles teriam correlação com proteção contra doenças neurodegenerativas”, ressalta o neurologista Marco Túlio Pedatella, do Hospital Israelita Albert Einstein de Goiânia (GO).

A mesma equipe de cientistas já havia constatado uma associação entre gordura corporal e volume cerebral em outro estudo. “A gordura visceral

(que se acumula na barriga), tem correlação com alguns marcadores inflamatórios que podem provocar dano cerebral, além de estar relacionada com outras doenças como hipertensão, diabetes e doença aterosclerótica (acúmulo de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias), que também aumentam o risco de lesões cerebrais”, diz Pedatella.

Nesse sentido, explica o neurologista, a atividade física é fundamental para controlar fatores de risco que podem contribuir para as alterações cerebrais. “Hábitos de vida mais saudáveis, incluindo alimentação e controle do peso, são extremamente importantes para proteger o cérebro de boa parte das doenças neurodegenerativas, principalmente o Alzheimer. Além disso, a atividade física também traz benefícios em outras áreas, como a saúde cardiovascular”, informa o especialista.

O neurologista ressalta que a prevenção da degeneração do cérebro envolve estímulos intelectuais e controle de fatores de risco (como hiperten-

Qualquer atividade física tem valor; essência é a repetição