

Coração blindado

Estudo realizado por cientistas da Escócia sugere uma relação direta entre a prática frequente de atividades físicas e o menor risco de insuficiência cardíaca. Pesquisadores admitem a necessidade de diversificar e ampliar o universo da investigação

» GABRIELLA TISCOSKI

A insuficiência cardíaca é uma condição crônica e progressiva que se desenvolve quando o coração não é capaz de desempenhar corretamente o processo de bombeamento de sangue para atender às necessidades do corpo, e pode resultar em fadiga e dificuldade para respirar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 23 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da doença. Uma pesquisa observacional realizada por cientistas da Universidade de Glasgow, na Escócia, e publicada na revista *Circulation*, da Associação Americana do Coração, sugeriu que a prática frequente de atividades físicas — moderadas e intensas — pode diminuir o risco da enfermidade.

O estudo, que durou cerca de seis anos, avaliou mais de 94 mil pessoas, com idades entre 37 e 71 anos, cadastradas no Biobank, um banco de dados do Reino Unido. Do total, 57% eram mulheres e 96,6%, brancos. Nenhuma dessas pessoas tinha histórico de insuficiência cardíaca.

Todas foram submetidas a atividades físicas moderadas e intensas. Cada participante usou um acelerômetro de pulso por sete dias consecutivos, durante 24 horas, para medir a intensidade e a duração dos exercícios.

Na análise de desempenho, os que realizaram atividades físicas moderadas, de 150 minutos a 300 minutos semanalmente, tiveram um risco 63% menor de insuficiência cardíaca. Para os participantes que se exercitaram entre 75 minutos e 150 minutos semanais, de forma vigorosa, a chance de desenvolver a doença caiu 66%.

As reduções de perigo foram ajustadas para idade, sexo, etnia, escolaridade, condições socioeconômicas, tabagismo, consumo de álcool e fatores dietéticos. Após a inscrição, os dados foram coletados por meio de registros hospitalares.

AL BELLO



Grupo de mulheres se exercita em praia: pesquisa britânica englobou 94 mil pessoas, das quais 96% brancas e 57% do sexo feminino

Três perguntas para

CARLOS CELIS, pesquisador da Universidade de Glasgow

Qual a importância deste estudo para a saúde das pessoas?

Nosso estudo é o maior realizado até o momento usando acelerômetros de pulso para medir a atividade em mais de 94 mil adultos. Também fornece novas evidências de que ir além das recomendações atuais de atividades moderadas de 150 minutos por dia pode fornecer maior proteção. Descobrimos que a atividade física moderada tem o potencial de aumentar os benefícios do risco cardiovascular, conforme apropriado para todos.

Em termos gerais, a prática de atividade física é importante para a

“Essas descobertas indicam que todo movimento físico conta. Uma caminhada de 10 minutos é melhor do que ficar

saúde humana. Quais são os principais benefícios para o coração?

Existem muitas maneiras potenciais pelas quais a atividade física regular pode reduzir o risco de desenvolver insuficiência cardíaca. Por exemplo, ajuda a prevenir o ganho de peso e condições cardiometabólicas relacionadas, como pressão alta e diabetes tipo 2, que são fatores de risco para insuficiência cardíaca. O exercício físico regular também pode fortalecer o músculo cardíaco, o que, por sua vez, é capaz de

sentado. E, se possível, tente caminhar um pouco mais rápido, o que aumenta a intensidade e os potenciais benefícios do

UNIVERSITY OF GLASGOW PHOTOGRAPHIC UNIT



impedir o desenvolvimento de insuficiência cardíaca.

A pesquisa abrange um grupo específico de pessoas. O que é necessário para determinar

exercício”, disse Frederick K. Ho, pós-doutor, professor de saúde pública na Universidade de Glasgow e co-autor principal do

a relação entre insuficiência cardíaca e atividades de impacto?

Este estudo incluiu um grande número de indivíduos recrutados da população britânica. A faixa etária variou entre 37 e 71 anos, sendo 57% mulheres. Portanto, os achados podem ser extrapolados para outras populações com características semelhantes. Embora nosso estudo forneça evidências de uma forte associação inversa entre insuficiência cardíaca e atividade física, são necessárias evidências futuras de ensaios em humanos ou métodos estatísticos avançados, como a randomização mendeliana. (GT)

estudo. Ele enfatizou que ir além das recomendações de órgãos de saúde pode fornecer uma maior proteção ao coração.

Fatores de risco

Os especialistas ressaltam que a prática de exercícios beneficia, especialmente, pessoas com índice de massa corporal equivalente a sobrepeso ou obesidade, pressão alta e taxas de glicose ou colesterol elevadas — fatores de risco para a insuficiência cardíaca. Segundo Carlos Celis, primeiro co-autor sênior da pesquisa, as atividades físicas fortalecem o músculo cardíaco, auxiliando o órgão no combate a doenças.

“Os profissionais de saúde podem sugerir mais movimentos com base no estilo de vida atual e no estado de saúde do paciente”, disse Ho. “Geralmente, a atividade física moderada é mais fácil de incorporar às rotinas diárias e, geralmente, mais segura. A vigorosa, às vezes, é a mais eficiente em termos de tempo e pode ser mais adequada para pessoas ocupadas”, ressaltou.

O pesquisador alertou, de qualquer forma, para que todas as pessoas tenham cautela ao iniciarem novos regimes de atividades físicas. O objetivo é prevenir lesões ou eventos adversos agudos, como ataque cardíaco em uma pessoa sedentária que inicia exercícios de alto impacto repentinamente.

Os especialistas esclarecem que a pesquisa é observacional e não pode determinar uma relação de causa e efeito entre a quantidade e intensidade da atividade física e o risco da doença. Como os participantes do Biobank do Reino Unido são predominantemente brancos, novos estudos são necessários para confirmar se os resultados se aplicam a pessoas de diversas etnias.

“Nossas descobertas se somam ao grande corpo de outras evidências, sugerindo que manter uma quantidade modesta de atividade física regular pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de uma série de condições crônicas, incluindo insuficiência cardíaca”, enfatizou o professor Naveed Sattar, segundo co-autor sênior do estudo.

MISSÃO À LUA

Problemas técnicos frustram lançamento

Foi uma decepção para as dezenas de milhares de pessoas que foram à Flórida para assistir, o mais perto possível, o lançamento do novo megafoguete da Nasa à Lua. Marcado para a manhã de ontem, o início da missão não tripulada Artemis 1 teve que ser cancelado no último momento, devido a problemas técnicos com um dos principais motores do bilionário Sistema de Lançamento Espacial (SLS, na sigla em inglês), o mais potente foguete de propulsão já construído, e a cápsula acoplada Orion, que orbitará o único satélite natural da Terra. Entre 100 mil e 200 mil pessoas, incluindo a vice-presidente Kamala Harris, acompanhariam o lançamento ao vivo.

Uma enorme frustração também para a Nasa, agência espacial americana, que, agora, terá que aguardar as próximas datas possíveis de lançamento — a mais próxima na sexta-feira, 2 de setembro. Até lá, espera-se que a situação esteja contornada. Outra janela de oportunidade estará aberta no dia 5.

“Estou um pouco desapontado, mas... não estou surpreso”, disse o astronauta Stan Love, que trabalha no programa há duas décadas. “É um veículo novo, tem milhões de peças, todas precisam funcionar

perfeitamente.” Cinquenta anos após o último voo Apollo, a missão não tripulada Artemis 1 marcará o início do programa americano para retornar à Lua, que deve permitir que a humanidade chegue a Marte.

O lançamento estava programado para 8h33 (9h33 de Brasília) da Plataforma de Lançamento 39B no Centro Espacial Kennedy, na Flórida. No entanto, à medida que o sol se erguia sobre o enorme foguete laranja e branco de 98m de altura, a decolagem tornou-se cada vez mais improvável. “A gerente de lançamento pediu para cancelar o dia”, informou, finalmente, a Nasa.

Vazamento

Os tanques do foguete foram encheidos durante a noite com mais de três milhões de litros de hidrogênio e oxigênio líquidos ultrafrios. Mas o abastecimento começou com uma hora de atraso devido ao risco alto de raios. Um vazamento então causou uma pausa durante o enchimento do segmento principal com hidrogênio, antes que uma solução fosse encontrada e o fluxo retomado.

Por volta das 7h, um novo problema era investigado. Um dos



Fotógrafos posicionados para acompanhar a partida do SLS: nova tentativa na sexta-feira

quatro motores RS-25, sob o segmento principal do foguete, não conseguiu atingir a baixa temperatura desejada, condição necessária para poder acioná-lo.

A contagem regressiva parou e, depois de mais de uma hora e meia de tentativa de resolver o problema, a diretora de lançamento da Nasa, Charlie Blackwell-Thompson, tomou a decisão de cancelar. “Não vamos decolar até que tudo esteja pronto”,

disse o chefe da Nasa, Bill Nelson, na transmissão ao vivo da agência espacial. Os engenheiros “vão chegar ao fundo do problema, corrigi-lo, e nós vamos voar”, acrescentou. O objetivo de Artemis 1 é testar o foguete SLS e a cápsula de tripulação em sua parte superior. Orion será lançada sem tripulação na órbita ao redor da Lua para ver se o veículo é seguro para os futuros astronautas, entre os quais estão

previstos a primeira mulher e a primeira pessoa negra na superfície lunar. “Essa missão carrega os sonhos e esperanças de muitas pessoas”, comentou o chefe da Nasa, Bill Nelson. “Agora somos uma geração Artemis.”

Dois minutos depois do lançamento do SLS, os propulsores vão retornar à Terra e cair no Atlântico. Oito minutos depois, o segmento principal se separará e aproximadamente

uma hora e meia depois, um último impulso enviará a cápsula rumo à Lua, onde levará vários dias para chegar. Orion se aventurará até 64 mil quilômetros depois da Lua, a maior distância já alcançada por uma nave adaptada para transportar uma tripulação.

Após a primeira missão, Artemis 2 levará astronautas à Lua em 2024, sem pouso, uma honra reservada à tripulação do Artemis 3, a partir de 2025. A ideia da Nasa é lançar cerca de uma missão por ano com o objetivo de estabelecer uma presença humana constante na Lua, construir a estação espacial Gateway que orbita em torno dela e instalar uma base na superfície lunar.

Nesse cenário, a humanidade teria que aprender a viver no espaço e testar a tecnologia necessária para uma viagem de vários anos para Marte, que poderia ser concluída “no fim da década de 2030”, segundo o chefe da Nasa. Antes disso, ir à Lua também é estratégico contra as ambições de concorrentes, em particular Pequim. “Pretendemos ir para o polo sul (da Lua), onde estão os recursos. Não queremos que a China vá a esse lugar e diga ‘este é o nosso território’”, disse Nelson à NBC.