

Habilidade física favorece o coração

Estudo norte-americano com mais de 5,5 mil idosos mostra que o bom desempenho em atividades do dia a dia, como andar, manter o equilíbrio e se levantar sem ajuda reduz significativamente o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares

» PALOMA OLIVETO

Tabagismo, hipertensão e colesterol alto são conhecidos desencadeadores de doenças cardiovasculares. Porém, independentemente dessas variáveis, o baixo desempenho em tarefas que exigem habilidades físicas é fator de risco para ataque cardíaco, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral em idosos. Um novo estudo descobriu que pessoas com mais de 65 anos que foram mal em um teste combinando velocidade de caminhada, equilíbrio e força ao se sentar e se levantar têm probabilidade maior de sofrer destes problemas. Isso, mesmo se não fumarem, controlarem a pressão e adotarem uma alimentação saudável.

Publicado no *Journal of the American Heart Association*, o estudo foi realizado com mais de 5,5 mil pessoas com 75 anos, em média. O interesse dos pesquisadores era avaliar a relação da saúde cardiovascular com a função física, que não é o mesmo que aptidão. Enquanto essa última se refere ao desempenho em atividades esportivas, a primeira tem relação com a capacidade de executar ações do dia a dia, como se levantar sozinho, não ter problemas de equilíbrio e caminhar sem dificuldade.

Para tanto, os pesquisadores da Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg, nos Estados Unidos, utilizaram uma bateria de testes que avaliou essas três variáveis. “Descobrimos que a função física em adultos mais velhos prevê doenças cardiovasculares futuras, além dos fatores de risco tradicionais de doenças cardíacas, independentemente de um indivíduo ter histórico de doença cardiovascular”, conta o autor sênior do estudo, Kunihiko Matsushita, professor

American Heart Association/Divulgação



Caminhar por poucos minutos diários, sob orientação médica, pode aumentar a longevidade, mostram pesquisas recentes

associado do departamento de epidemiologia da instituição.

O teste aplicado entre os participantes mediu a função física para produzir um escore de acordo com a velocidade de caminhada, velocidade de levantar de uma cadeira sem usar as mãos e o equilíbrio em pé. Os participantes foram categorizados de acordo com o desempenho: baixo, intermediário e alto. Entre todos os voluntários, 13% se encaixaram no primeiro grupo; 30% no segundo, e 57% no último.

Todos os participantes foram acompanhados por oito anos, período durante o qual 930 foram diagnosticados com um ou mais eventos cardiovasculares — 86

sofreram ataque cardíaco, 251 tiveram um acidente vascular cerebral (AVC) e 529 desenvolveram insuficiência cardíaca. Os pesquisadores, então, examinaram a associação dos escores do teste com essas ocorrências. Para checar a participação específica da função física, eles ajustaram os principais fatores de risco das doenças que afetam o coração e o sistema vascular, como pressão alta, tabagismo, colesterol alto, diabetes e histórico familiar.

Escores

Os resultados mostraram que, em comparação com adultos com altos

escores de função física, os com pior pontuação foram 47% mais propensos a sofrer pelo menos um tipo de doença cardiovascular. Já aqueles enquadrados na categoria intermediária apresentaram um risco 25% maior. “A associação entre função física e doença cardiovascular permaneceu após o controle de fatores de risco tradicionais de doenças cardiovasculares”, disse, em nota, o principal autor do estudo, o epidemiologista Xiao Hu. “Nossas descobertas destacam o valor de avaliar o nível de função física de idosos na prática clínica. Além da saúde do coração, os idosos correm maior risco de quedas e incapacidades. A avaliação da função física também pode informar o

Duas perguntas para

MILTON HENRIQUES GUIMARÃES JÚNIOR, cardiologista da Fundação São Francisco Xavier, em Minas Gerais

A função física deveria ser avaliada em idosos como fator de risco para doenças cardiovasculares?

Sim. O estudo publicado no *Journal of the American Heart Association* fez uma correlação entre grau de atividade física e ocorrência de eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio, AVC ou desenvolvimento de insuficiência cardíaca. Os idosos que tiveram melhor desempenho na avaliação física tiveram menos eventos. Essa classificação com base na capacidade física foi complementar e teve um poder incremental em relação aos fatores de risco que já conhecemos (colesterol elevado, hipertensão arterial, diabetes). Logo, devemos, sim, considerar a capacidade física dos idosos como

um fator capaz de prever ocorrência de doença cardiovascular.

Quais as melhores estratégias de melhora da função física voltadas ao público idoso que, muitas vezes, apresenta limitações que impedem a prática rigorosa de exercícios físicos?

É muito importante uma avaliação individualizada. Os idosos não são iguais. Cada um tem um perfil diferente: alguns têm doenças ortopédicas, neurológicas ou cardiovasculares concomitantes, que necessitam de uma avaliação especializada prévia antes da liberação e da prescrição da atividade física. Logo, a recomendação é uma avaliação multiprofissional, com médico e fisioterapeuta, de maneira a avaliar, liberar e acompanhar o início da atividade física nos idosos. (PO)

risco dessas condições em idosos.”

O cardiologista Carlos Rassi, professor da Universidade de Brasília (UnB) e chefe do pronto-atendimento do Hospital Sírio-Libanês de Brasília, diz que, devido às evidências de que a prática de atividade física — essencial para a manutenção das funções cotidianas — reduz a mortalidade, muitos médicos já fazem essa avaliação. “O teste ergométrico não mede o equilíbrio e a força do tronco (sentar e levantar sem ajuda), mas mostra a velocidade ao caminhar. No caso dos idosos mais frágeis, podemos fazer um teste de caminhada de seis minutos”, observa.

De acordo com Kunihiko Matsushita, da Johns Hopkins, é preciso, agora, investigar quais as intervenções mais adequadas para melhorar a função física e reduzir o risco de doenças cardiovasculares, inclusive com pessoas que apresentam limitações. Carlos Rassi lembra que estudos anteriores demonstraram que mesmo atividades físicas mais leves, como caminhar 10 minutos por dia, aumentam a longevidade, potencialmente reduzindo riscos de diversas enfermidades. “Pode-se começar com cinco minutos de caminhada diária e três meses depois aumentar para 10, por exemplo. O importante é não ficar parado”, ensina.

pxhere/Divulgação



Bolsa de sangue tipo A, que seria o mais vulnerável

Tipo sanguíneo influencia risco de AVC

O tipo sanguíneo de uma pessoa pode estar ligado ao risco de derrame precoce, de acordo com uma nova meta-análise liderada por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Maryland. Os resultados foram publicados na revista *Neurology* e incluem os dados disponíveis de 48 estudos genéticos com foco em acidentes vasculares cerebrais isquêmicos em adultos com menos de 60 anos.

A meta-análise incluiu 17 mil pacientes com AVC e quase 600 mil controles saudáveis, que nunca sofreram um evento do tipo. Os cientistas analisaram todos os cromossomos coletados para identificar variantes genéticas associadas a um acidente vascular cerebral e encontraram uma ligação entre a ocorrência antes dos 60 anos e a área cromossômica onde fica

o gene que determina se um tipo sanguíneo é A, AB, B ou O.

O estudo descobriu que as pessoas com AVC precoce eram mais propensas a ter o tipo sanguíneo A. Já aquelas com o tipo O, o mais comum, pareciam mais protegidas. Tanto o derrame cerebral antes dos 60 anos quanto o tardio eram mais prováveis de ocorrer em indivíduos com sangue B, em comparação

com os controles. Após o ajuste para sexo e outros fatores, os pesquisadores descobriram que aqueles com tipo A tinham um risco 16% maior de sofrer um acidente vascular cerebral precoce do que os demais.

“Ainda não sabemos por que o tipo sanguíneo A confere um risco maior, mas provavelmente tem algo a ver com fatores de coagulação do sangue, como plaquetas e

células que revestem os vasos sanguíneos, bem como outras proteínas circulantes, que desempenham um papel importante no desenvolvimento de coágulos sanguíneos”, disse Steven J. Kittner, dos autores. “Claramente, precisamos de mais estudos de acompanhamento para esclarecer os mecanismos do aumento do risco de acidente vascular cerebral”, acrescentou.

DEGENERAÇÃO CELULAR

Luz azul acelera envelhecimento

Com o uso excessivo de eletrônicos como o celular e as telas de TV e de computador, as pessoas estão expostas praticamente o dia inteiro à luz azul emitida por esses equipamentos. Estudos já demonstraram uma associação entre esse tipo de radiação e a obesidade e problemas psicológicos. Agora, uma nova pesquisa sugere que funções celulares básicas podem ser afetadas por ela. Um dos efeitos diretos é o envelhecimento, diz o artigo publicado na revista *Frontiers in Aging*.

“A exposição excessiva à luz azul de dispositivos do dia a dia pode ter efeitos prejudiciais em uma ampla gama de células do nosso corpo, desde células da pele e gordura até neurônios sensoriais”, afirmou, em um comunicado, Jadwiga Giebul-towicz, do Departamento de Biologia Integrativa da Universidade Estadual de Oregon, nos Estados

Unidos, e autor sênior do estudo.

“Somos os primeiros a mostrar que os níveis de metabólitos específicos — substâncias químicas essenciais para que as células funcionem corretamente — são alterados em moscas da fruta expostas à luz azul. Nosso estudo sugere que evitar a exposição excessiva à luz azul pode ser uma boa estratégia anti-envelhecimento”, assinalou Giebul-towicz.

Anteriormente, o mesmo grupo de pesquisadores mostrou que, quando expostas à luz azul, as drosófilas, conhecidas como moscas da fruta, ativam os genes protetores do estresse. Aquelas mantidas em constante escuridão viviam mais.

Metabólitos

Para entender por que a luz azul de alta energia é responsável por acelerar o envelhecimento em

moscas da fruta, os pesquisadores compararam os níveis de metabólitos em drosófilas expostas a esse tipo de radiação por duas semanas com aquelas mantidas em completa escuridão. No primeiro caso, houve diferenças significativas nas substâncias medidas nas células cerebrais.

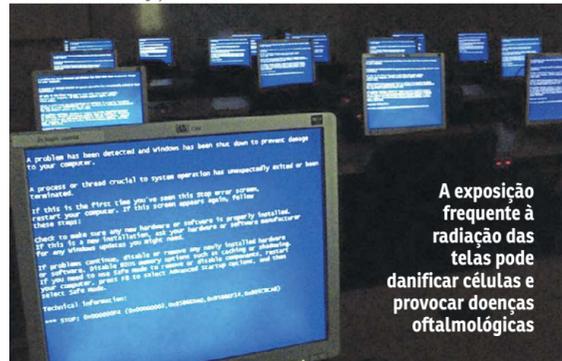
Em particular, os cientistas descobriram que os níveis do metabólito succinato aumentaram, mas os de glutamato foram reduzidos. “O succinato é essencial para produzir o combustível para a função e o crescimento de cada célula. Altos níveis de succinato após a exposição à luz azul podem ser comparados ao gás estar na bomba, mas não entrar no carro”, explicou Giebul-towicz. “Outra descoberta preocupante foi que as moléculas responsáveis pela comunicação entre os neurônios, como o glutamato,

estão no nível mais baixo após a exposição à luz azul”, destacou.

As mudanças sugerem que as células estão operando em um nível abaixo do ideal, e isso pode causar sua morte prematura, além de acelerar o envelhecimento. Trabalhos futuros vão estudar os efeitos diretamente em seres humanos. De acordo com a oftalmologista Nubia Vanessa, do CBV-Hospital de Olhos e da Secretaria de Saúde do DF, é possível que os efeitos sejam iguais. “Todos os metabólitos alterados pela luz azul no estudo são comuns às células das moscas e humanas. Portanto, é possível que a exposição prolongada à luz azul possa ter efeitos semelhantes, embora mais sutis, na pele, gordura subcutânea e outras células em humanos”, ressaltou.

A médica alertou que a exposição excessiva a esse tipo de radiação pode

Wikimedia Commons/Divulgação



A exposição frequente à radiação das telas pode danificar células e provocar doenças oftalmológicas

afetar a saúde dos olhos. “Pode afetar a visão porque ocorre a produção de radicais livres que alteram metabólitos oculares, favorecendo o envelhecimento. Com isso, pode ocorrer degeneração macular relacionada à idade, catarata e outras alterações corneanas”, disse.

Além de reduzir o tempo de uso dos eletrônicos, Nubia Vanessa aconselhou o uso de filtros e

recomendou optar pelo fundo preto nos equipamentos, o que reduz os efeitos da luz azul. “Procure estar sempre em ambientes claros, para diminuir o estresse do olho e, se possível, não use o computador na hora de dormir”, complementou Maisa Kairalla, médica geriatra da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. (Paloma Oliveto)