

Exercícios reduzem risco de câncer em até 41%

Estudo australiano com dados de quase 131 mil mulheres é um dos primeiros a constatar uma relação direta entre a prática de atividades físicas e a proteção contra o surgimento de tumores na mama

» PALOMA OLIVETO

A prática de atividades físicas tem sido associada a um risco reduzido de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, incluindo de mama, o que mais mata mulheres em todo o mundo. Porém, a maioria dessas pesquisas é observacional — ou seja, não aponta uma relação de causa e efeito. Agora, um novo estudo com base genética foi capaz de demonstrar uma associação direta entre se exercitar e diminuir o tempo de sedentarismo com a diminuição da probabilidade do surgimento desse tipo de tumor. A gravidade da doença também é menor entre pacientes que costumam treinar, disseram os autores.

Publicada na revista *British Journal of Sports Medicine*, a pesquisa usa uma metodologia chamada randomização mendeliana, na qual variantes genéticas são usadas como variáveis para fatores de risco modificáveis — como o sedentarismo — que afetam a saúde. Esse tipo de análise permite tirar conclusões sobre causa e efeito mesmo em estudos observacionais.

A partir de dados de quase 131 mil mulheres que participaram de 76 estudos, os pesquisadores descobriram que a atividade física, aliada à predisposição genética à prática de exercícios, reduz de 38% a 41% o risco de câncer de mama. Já aquelas menos propensas e que passam mais tempo sentadas tiveram probabilidade 100% maior de sofrer da doença tripla negativa, a mais difícil de tratar. As associações ocorreram, em grande parte, independentemente do status de menopausa e do tipo, estágio ou grau do tumor.

Estudos anteriores demonstraram que o DNA influencia a prática de exercícios, com variantes que predispõem maior vigor físico, resistência e capacidade aeróbica, entre outros. Esses fatores estão associados a maior ou menor disposição para se exercitar. Na pesquisa atual, os autores, da Divisão de Epidemiologia de Câncer da Universidade de Melbourne, na Austrália, compararam as variantes às práticas autorrelatadas pelas participantes, assim como aos registros de saúde das mulheres.

Das 130.957 participantes, 69.838 tinham tumores de mama invasivos (que espalharam) e 6.667 apresentavam câncer

ANNE-CHRISTINE POUJOLAT



A análise dos dados mostrou também que o câncer de mama costuma ser de menor gravidade entre as mulheres não sedentárias

localizado. Outras 54.452 mulheres saudáveis entraram no estudo para comparação. Os pesquisadores, então, estimaram o risco geral da doença levando em consideração alguns fatores: se elas tinham ou não passado pela menopausa, o tipo de câncer (HER-2, triplo positivo ou triplo negativo), estágio (tamanho e extensão da disseminação) e grau de anormalidade das células tumorais.

A análise dos dados mostrou que mulheres que se exercitavam em alto grau (e cujos genes eram favoráveis à prática de atividade física) apresentaram um risco 41% menor de câncer de mama invasivo, independentemente de estarem ou não na menopausa e das características do tumor. Além disso, aquelas que treinavam três ou mais dias na semana (também com predisposição no DNA) tiveram 38% menos risco de ter a doença, comparadas às sedentárias.

Por fim, um nível maior de tempo sentado foi associado a uma probabilidade 100% maior de câncer de mama tripla negativa. Os resultados permaneceram inalterados mesmo depois de ajustes que levaram em conta fatores de risco, como tabagismo e excesso de peso.

Segundo um comunicado da epidemiologista Brigid Lynch, que liderou o estudo, “há explicações biológicas plausíveis para as descobertas, com um corpo razoável de evidências indicando inúmeras vias causais entre atividade física e risco de câncer de mama, como sobrepeso/obesidade, metabolismo desordenado, hormônios sexuais e

inflamação”. No artigo, os pesquisadores destacaram que o estudo traz “fortes evidências de que mais atividade física geral e menos tempo sentado provavelmente reduzem o risco de câncer de mama”.

Entre as explicações para a associação está o fato de que a atividade física afeta diversas vias metabólicas, hormonais e imunológicas. Com regularidade, os exercícios reduzem a gordura corporal e levam à diminuição nos níveis circulantes de estrogênio, resistência à insulina e inflamação — todos associados ao desenvolvimento da doença na pós-menopausa. “Além disso, a atividade

física demonstrou ter efeitos imunomoduladores em humanos, melhorando a resposta imune inata e adquirida e promovendo a vigilância tumoral”, afirma um documento do Fundo Internacional do World Cancer Research.

“Pesquisas anteriores mostraram que o exercício pode ter efeitos anti-inflamatórios e impactar positivamente a caquexia do câncer (perda de tecido adiposo e músculo ósseo), retardando seu desenvolvimento”, observa Louisa Tichy, pesquisadora da área de cinesiologia da Universidade da Carolina do Norte, em Greensboro, nos Estados Unidos. Em um estudo recente de Tichy com modelos animais, aqueles que se exercitavam antes do aparecimento da doença desenvolveram tumores de crescimento mais lento, indicando o fator protetivo do condicionamento físico.

100%

É o aumento na probabilidade de ter câncer de mama tripla negativo, o mais difícil de tratar, entre mulheres que ficam muito tempo sentadas e têm baixa predisposição genética para a prática de exercícios

QUASE 300 SURTOS

Peste suína africana se espalha pela Europa

Inofensiva para humanos mas altamente contagiosa entre animais, a peste suína africana está se espalhando “a um ritmo alarmante” na Europa, alertam autoridades de saúde pública. “O número de casos e áreas afetadas está aumentando apesar de nossos esforços, e os países têm grandes dificuldades em controlar e eliminar a doença”, disse à agência France-Press de notícias (AFP) Gregorio Torres, chefe do Departamento científico da Organização Mundial da Saúde Animal (OMSA).

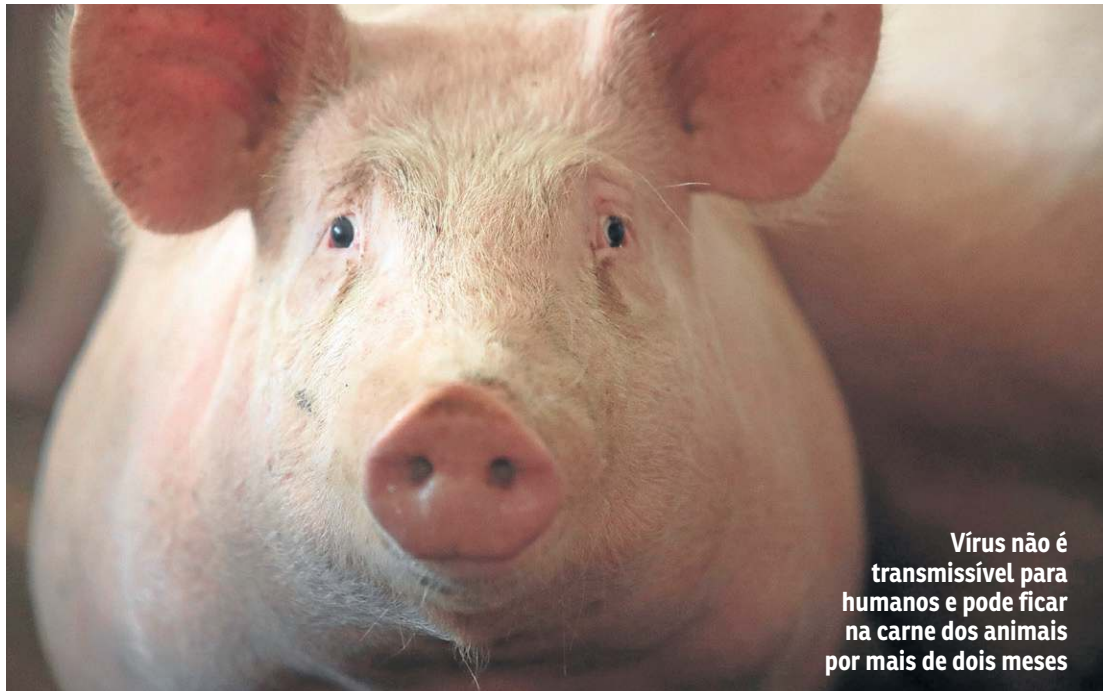
Desde o início do ano, um total de 285 surtos de peste suína africana (PSA) foram detectados em fazendas europeias, com quase 71 mil casos registrados pela OMSA. O vírus circula principalmente na parte leste do continente, na Romênia (197 surtos), Moldávia ou oeste da Rússia, onde cinco novos surtos

foram detectados na semana passada. Na Alemanha, apareceu em maio; na Itália, em junho.

Animais selvagens, como javalis, também contraem a doença e podem espalhá-la de forma descontrolada. A indústria suína europeia, “o maior exportador mundial, com 5 milhões de toneladas por ano”, está ameaçada, alertou a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) no fim de julho. A taxa de propagação é “alarmante”, explicou a agência, que lançou a terceira campanha de comunicação em 18 países. A situação é preocupante na Ucrânia, em plena guerra, onde surgiram três fontes de contágio.

A peste suína africana é endêmica nesse continente. Não é transmissível para humanos, mas o vírus pode sobreviver por mais de dois meses em carnes e charcutarias.

SCOTT OLSON



Vírus não é transmissível para humanos e pode ficar na carne dos animais por mais de dois meses



O número de casos e áreas afetadas está aumentando apesar de nossos esforços, e os países têm grandes dificuldades em controlar e eliminar a doença”

Gregorio Torres, chefe do Departamento científico da Organização Mundial da Saúde Animal

Aumento da sobrevida

Pacientes com câncer de cólon em estágio 3 também podem se beneficiar da prática de atividades físicas, segundo um estudo publicado recentemente por especialistas do Centro de Pesquisa Biomédica de Pennington, nos Estados Unidos. A pesquisa mostrou que um maior volume de exercício em pessoas que receberam uma terapia adjuvante (complementar ao procedimento principal) contribuiu para aumentar a sobrevida livre da doença.

No estudo, depois de passarem por cirurgia, 2.524 pacientes foram divididos aleatoriamente em dois grupos, sendo que, em cada um deles, o medicamento adjuvante era diferente. Além disso, 1.696 dos participantes entraram em uma pesquisa que avaliou a dieta e o estilo de vida. A atividade física recreativa (adaptada) foi medida nos primeiros três meses de quimioterapia e seis meses depois da conclusão desse tratamento.

Segundo o estudo, a sobrevida sem a doença em três anos foi de 87,1% entre os que faziam ao menos três horas de atividades recreativas semanais, contra 76,5% nos que não se exercitavam ou se movimentavam menos que isso. Entre os pacientes que se dedicaram a atividades de intensidade leve a moderada, o risco de o câncer recorrer foi 21,4%, comparados aos sedentários. No caso de intensidade vigorosa, essa diferença foi de 10%.

Os pesquisadores também investigaram a possível influência de diferentes tipos de exercícios. Para caminhada rápida, a sobrevida livre de doença em três anos foi de 81,7% para os que faziam menos de uma hora semanal, contra 88,4% entre os que se dedicavam por ao menos três horas. No caso do fortalecimento muscular, esses índices foram 81,8% (sem atividade) e 88,8% (pele menos meia hora por semana).

“Entre os pacientes com câncer de cólon em estágio 3 inscritos em um estudo de tratamento pós-operatório, volumes maiores de atividade física recreativa, duração mais longa de atividade física aeróbica de intensidade leve a moderada ou qualquer atividade física aeróbica de intensidade vigorosa foram associados com as maiores melhorias na sobrevida livre de doença”, escreveram os autores. O estudo foi publicado na revista *Journal of Clinical Oncology*. (PO)