

Risco de diabetes reduzido pela metade

Apenas a prática de exercícios aeróbicos, sem alterações em hábitos alimentares, gera uma proteção significativa contra a doença metabólica, mostra estudo chinês

» GABRIELA CHABALGOITY

A prática regular de exercícios físicos pode reduzir pela metade o risco de ocorrência do diabetes tipo 2, mostra um estudo divulgado na revista *Jama*. Os pesquisadores avaliaram os efeitos isolados dessas atividades no organismo humano dando foco nas aeróbicas, como fazer caminhadas e corridas ou andar de bicicleta. A intenção era estudar os benefícios gerados por uma vida não sedentária sem que houvesse mudanças nos hábitos alimentares.

“Estudos anteriores produziram resultados benéficos de intervenção no estilo de vida para a prevenção de diabetes. Essas pesquisas avaliaram exercícios combinados com dieta e envolveram indivíduos com problemas de glicose. No ensaio atual, os programas de exercícios durante a intervenção de um ano foram rigorosamente treinados e supervisionados e todos os participantes foram instruídos a não mudar sua dieta”, detalham os autores do artigo, liderados por Xiaoying Li, da Universidade de Fudan, na China.

Para eles, a redução pela metade no risco de surgimento da doença metabólica pode estar associada ao controle da obesidade. Integrante da Associação Brasileira de Nutrologia, Marcela Garcez avalia que a pesquisa é um reforço na importância das orientações para mudanças no estilo de vida, na dieta e na prática de atividade física regular. “Tudo isso complementado ao tratamento medicamentoso para a prevenção e o tratamento das situações clínicas pré-diabetes, como resistência insulínica, intolerância à glicose, obesidade visceral e esteatose hepática”, afirma a nutróloga.

No total, a análise dos pacientes durou 10 anos. Na primeira fase, 208 participantes com obesidade adotaram diferentes rotinas de atividade física sem alterações na dieta: exercícios intensos, rotina moderada de

CINDY ORD



Pesquisa indica que o efeito é gerado tanto na prática de atividades em um ritmo intenso quanto moderado: voluntários foram acompanhados por 10 anos

Palavra de especialista

Proteção também cardiovascular

“Quando se trata de exercício, a gente fala muito no risco cardiovascular também. Quando o paciente tem uma cintura abdominal muito aumentada, ele tem o maior risco

de ter um infarto ou um derrame. Quando há a diminuição de cintura abdominal, temos uma menor incidência desse desfecho. Então, há uma menor incidência do

diabetes tipo 2 também. Na mulher, a medida ideal de cintura abdominal é até 88 cm e, no homem, até 102 cm. Porém, há ressalvas em relação a algumas etnias. Por

exemplo, nos asiáticos, essa medida é bem menor.”

Jamilly Drago, endocrinologista do Hospital Brasília

atividades físicas ou nenhuma prática. Durante um ano, eles foram supervisionados por profissionais para garantir o cumprimento das metodologias. Para os nove anos seguintes, receberam a orientação de manter a rotina.

Durante o período, os autores também puderam observar medidas de saúde, como a incidência de diabetes, peso corporal e circunferência abdominal. Os números foram compilados após dois anos da primeira etapa e, de novo,

oito anos depois. Entretanto, não foram todos os participantes que continuaram na análise. Dos 208 participantes no início da pesquisa, 179 chegaram ao fim do estudo.

Os dados finais mostraram que o grupo que não praticou exercícios físicos apresentou uma incidência, por ano, de quatro casos de diabetes a cada 100 pessoas. Entre aqueles que se exercitaram, tanto de forma intensa quanto moderada, a taxa caiu para dois. “(Os resultados)

são favoráveis ao exercício físico como um esquema eficaz para o controle da obesidade a fim de retardar a progressão para diabetes tipo 2”, enfatizam os autores.

Para começar

De acordo com a endocrinologista do Hospital de Brasília Jamilly Drago, é recomendado no mínimo 150 minutos por semana de exercícios físicos. “De 30 a 40 minutos e de três a quatro vezes na

semana. Depois, a intensidade é aumentada para 250 minutos semanais, com o acréscimo de exercícios de resistência, como musculação, crossfit e pilates”, explica.

A especialista lembra, ainda, que uma redução pequena no peso corporal é suficiente para usufruir dos benefícios à saúde. “Se você perde 5% do peso por qualquer método — dieta, atividade física ou medicamento, não importa —, isso já é capaz de diminuir a frequência do diabetes.”

NUTRIÇÃO

Café com leite pode ser anti-inflamatório

O café com leite, além de ser um aliado das rotinas corridas, pode evitar inflamações, de acordo com cientistas da Universidade de Copenhague. Os resultados da pesquisa — publicada no *Journal of Agricultural and Food Chemistry* — mostram que uma combinação de proteínas e antioxidantes encontrados no popular pingado duplica as propriedades anti-inflamatórias das células de defesa.

Uma das substâncias identificadas pela equipe de cientistas é o polifenol, encontrado em plantas, frutas, vegetais e café e responsável por ajudar a reduzir o estresse oxidativo no corpo humano, o que leva a inflamações. O grupo dinamarquês estudou como esse componente se comporta quando combinado a aminoácidos — como as proteínas encontradas no leite. Para o grupo, a investigação, ainda em laboratório, chegou a dados “promissores”.

No experimento, os autores provocaram uma inflamação em células do sistema imunológico. Algumas amostras

receberam várias doses de polifenóis que reagiram com um aminoácido — processo que acontece na combinação de café com leite. Outras estruturas receberam as mesmas doses, mas apenas do antioxidante. Um grupo de controle não foi submetido às intervenções. Os cientistas observaram que as células imunes tratadas com a combinação de polifenóis e aminoácidos eram duas vezes mais eficazes no combate à inflamação, comparadas às com aplicações apenas de polifenóis.

“Nosso resultado demonstra que a reação entre polifenóis e proteínas também ocorre em algumas das bebidas de café com leite que estudamos. Na verdade, a reação ocorre tão rapidamente que tem sido difícil evitá-la em qualquer um dos alimentos que estudamos até agora. Posso imaginar que algo semelhante aconteça, por exemplo, em um prato de carne com legumes ou em um smoothie se você adicionar alguma proteína como leite ou iogurte”, diz Marianne Nissen Lund, chefe da equipe de cientistas.

Claus Boesen, Universidade de Copenhague



Intolerância

A médica endocrinologista Polyana Gomes explica que o leite é um alimento rico em proteínas: uma xícara contém em média 8g. “Existe um mito de que o leite é inflamatório e faz mal ao organismo. É claro que, para algumas pessoas que têm intolerância à lactose, ele pode fazer mal, mas eles são uma

minoridade. Devemos incentivar o consumo do leite devido às suas propriedades, como uma quantidade alta de cálcio, por exemplo”, enfatiza.

Os pesquisadores afirmam que os resultados in vitro abrem caminho para uma investigação mais detalhada. “Mostramos que, quando um polifenol reage com um aminoácido, seu efeito



Posso imaginar que algo semelhante aconteça, por exemplo, em um prato de carne com legumes ou em um smoothie se você adicionar alguma proteína como leite ou iogurte”

Marianne Nissen Lund,
chefe da equipe de cientistas

inibitório sobre a inflamação nas células imunológicas aumenta. Como tal, é claramente imaginável que esse coquetel também possa ter um efeito benéfico sobre a inflamação em humanos”, afirma Nissen Lund. O próximo passo do estudo será com animais. Mais à frente, o grupo planeja avaliar os efeitos em ensaios clínicos, com humanos. (GC)

OMS

Três anos de covid: segue o alerta máximo

Exatamente três anos depois de declarar a covid-19 como uma emergência de saúde pública, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decidiu manter o nível máximo de alerta para a pandemia responsável por ao menos 7 milhões de mortes no mundo. Em 30 de janeiro de 2020, no momento em que a agência das Nações Unidas declarou a situação de alerta, havia 100 casos de infecção pelo Sars-CoV-2 fora da China e nenhuma morte tinha sido registrada em função da doença.

O cenário mudou significativamente, mas ainda demanda cuidados, enfatizou Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS. “Não há dúvida de que estamos em uma situação muito melhor agora do que há um ano, quando a onda ômicron estava no auge”, afirmou. “Mas, desde o início de dezembro, as mortes semanais relacionadas aumentaram. Nas últimas oito semanas, mais de 170 mil pessoas morreram de covid-19”, ponderou.

Entre 16 e 22 de janeiro, metade dos 40 mil óbitos contabilizados oficialmente ocorreram na China, que, recentemente, abandonou a política de “covid zero”, uma das mais rígidas do mundo. Logo após a divulgação desse balanço, Tedros reforçou a necessidade de não subestimar o coronavírus. “Ele nos surpreendeu e continuará nos surpreendendo e matando, a menos que façamos mais para fornecer assistência médica a quem precisa e combater a desinformação em escala global”, disse.

Ontem, o diretor da OMS lembrou que é possível fazer “mais para lidar com as vulnerabilidades das populações e dos sistemas de saúde” e lamentou que poucas pessoas estejam vacinadas contra a covid-19 tanto por falta de acesso aos imunizantes quanto por desconfiança em relação à eficácia das fórmulas.

O cenário, avalia a Cruz Vermelha, acende o sinal de alerta quanto ao enfrentamento de uma nova crise sanitária. Segundo relatório da instituição, o mundo continua “perigosamente despreparado” para uma próxima pandemia. “Ela pode ser iminente e, se a experiência da covid-19 não acelerar os preparativos, o que vai acelerar?”, questionou Jagan Chapagain, secretário-geral da Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (FICV).

Na avaliação da federação, a preparação global para a pandemia de covid-19 foi inadequada e com consequências enfrentadas até hoje. “Não haverá desculpa se não nos prepararmos”, enfatizou. A recomendação da FICV é que os países se preparem para “vários riscos, não apenas um”, já que há a possibilidade de uma nova crise sanitária surgir antes do fim da atual. Uma das hipóteses é que o cenário de gravidade seja desencadeado por um desastre natural relacionado com as mudanças climáticas.

A federação também pede o desenvolvimento de produtos mais baratos, de fácil armazenamento e administração para o enfrentamento de uma nova pandemia. Segundo suas estimativas, os países devem aumentar o financiamento nacional da saúde em 1% do Produto Interno Bruto (PIB) até 2025 para estarem mais preparados para uma nova crise sanitária.