

Mais ganhos em menor tempo

Exercícios fazem bem para o coração, independentemente do sexo. Porém, pesquisa mostra que o risco de morte precoce e de infarto é reduzido no sexo feminino, mesmo quando elas dedicam menos minutos às atividades físicas do que os homens

» PALOMA OLIVETO

PxHere/Divulgação

Mulheres que praticam atividades físicas com regularidade têm risco significativamente menor de morte precoce ou de eventos cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), comparado aos homens, mesmo quando fazem exercícios mais leves do que eles. A conclusão é de estudo publicado ontem no *Jornal do Colégio Norte-Americano de Cardiologia*, com dados de 400 mil moradores dos Estados Unidos, com idades entre 27 e 61 anos, acompanhados por duas décadas.

No período, o risco de ataque cardíaco letal, AVC ou outro evento cardiovascular entre as participantes que se exercitavam foi 36% menor, em comparação às sedentárias. Já entre os homens, a diferença não foi tão grande: os praticantes de atividades físicas registraram 14% menos probabilidade de sofrer de um desses problemas, em relação aos que tinham um estilo de vida menos ativo.

Quanto à mortalidade por qualquer causa, a chance foi reduzida em 24% nas mulheres e em 15% entre os participantes do sexo masculino. “Esperamos que esse estudo ajude todos, especialmente as mulheres, a compreender que estão prontas para obter enormes benefícios com o exercício”, disse, em nota, Susan Cheng, M.D., cardiologista no Centro Médico Cedars-Sinai, em Los Angeles, que conduziu o estudo. “É uma maneira incrivelmente poderosa de viver mais saudável e por mais tempo. As mulheres, em média, tendem a praticar menos exercício do que os homens, e esperamos que essas descobertas inspirem muitas outras a adicionar movimento extra às suas vidas.”



Estudo constatou que mulheres obtêm benefícios maiores em todos os cenários

Nível de esforço

Segundo o artigo, os benefícios maiores obtidos por mulheres praticantes de atividades físicas em relação às sedentárias foram mais elevados, comparado à avaliação entre homens, para todos os exercícios. Desde atividades aeróbicas moderadas, como caminhada rápida, àquelas mais vigorosas, como spinning e pular corda. O mesmo se verificou em treinos de força, como musculação.

Nas atividades moderadas, os benefícios cardiovasculares foram calculados, em ambos os sexos, quando praticadas 300 minutos por semana. Nesse ritmo, o risco de morte prematura foi 24% (mulheres) e 18% (homens) menor. Os mesmos percentuais foram observados quando as participantes dedicaram 110 minutos semanais aos exercícios vigorosos, sendo 19% mais baixo em relação ao sexo masculino.

O estudo também mostra que

mulheres alcançaram os mesmos benefícios cardiovasculares do que os homens, só que com menos tempo de atividade física. No caso dos exercícios moderados, a redução de mortalidade de 18% foi obtida em 140 minutos — duas horas e meia a menos por semana, comparado aos participantes do sexo masculino. Já nas práticas vigorosas, a probabilidade de morrer por qualquer causa foi 19% mais baixa quando elas dedicaram 57 minutos semanais — para eles, foram necessários 110 minutos.

» Todo esforço vale

Ser “atleta de fim de semana” pode ajudar na perda de peso, segundo um estudo publicado na revista *Obesity*. Os autores, da Academia Chinesa de Ciências Médicas, afirmam que nem todos conseguem alcançar as metas definidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de 150 minutos de atividades moderadas, ou 75 minutos de exercícios intensos, por semana. Os pesquisadores extraíram dados de mais de 9,6 mil pessoas, com idades entre 20 e 59 anos. Embora os benefícios à saúde sejam elevados entre os praticantes regulares, quando comparados aos sedentários, os que se movimentaram uma ou duas vezes a cada sete dias apresentaram menor adiposidade abdominal, menos massa gorda total e índice de massa corporal reduzido. “Os resultados reforçam a máxima de que qualquer exercício é melhor do que nenhum”, conclui o artigo.

Ganhos

Os treinos de força diminuiram 30% a mortalidade por causas cardiovasculares em mulheres, comparadas às sedentárias. Entre os homens, a redução foi de 11%. “Mesmo uma quantidade limitada de exercícios regulares pode proporcionar um grande benefício, e isso é especialmente verdadeiro para as mulheres”, comentou Cheng, na nota. “Tirar algum tempo regular para fazer exercícios, mesmo

que sejam apenas 20 a 30 minutos de exercícios vigorosos algumas vezes por semana, pode oferecer muito mais ganhos do que elas imaginam.”

“A beleza deste estudo é aprender que as mulheres podem tirar mais proveito de cada minuto de atividade moderada a vigorosa do que os homens. É uma noção incentivadora que esperamos que as mulheres levem a sério”, afirma a coautora do estudo, Martha Gulati, do Departamento de Cardiologia do Cedars-Sinai. “As mulheres têm ficado histórica e estatisticamente atrás dos homens no envolvimento em exercícios significativos”, ressalta.

Gulati esclarece que são vários os fatores, como variações anatômicas e fisiológicas que podem explicar as diferenças observadas. Homens, por exemplo, têm, frequentemente, maior capacidade pulmonar, corações maiores, mais massa corporal magra e mais fibras musculares de contração rápida. Assim, as mulheres podem mobilizar mais esforços metabólicos e de força para realizar os mesmos movimentos, recebendo recompensas maiores.

Segundo Eric J. Shiroma, especialista da Associação Nacional de Força e Condicionamento (NSCA) dos EUA, o estudo mostra que não há uma única abordagem para exercícios físicos, mas que, independentemente de gênero, não há como dispensá-los. “As necessidades e objetivos de atividade física de uma pessoa podem mudar com base em sexo, idade, e estado de saúde. Mas o valor de qualquer tipo de exercício é irrefutável”, diz Shiroma, que também é epidemiologista nos Institutos Nacionais de Saúde de norte-americanos.

Alerta sobre anorexia entre meninos

Associada geralmente às mulheres, a anorexia nervosa também afeta homens, sendo que, comparados à população do sexo masculino em geral, aqueles com o distúrbio alimentar têm seis vezes mais risco de morrer. “A identificação precoce e o tratamento imediato são essenciais”, diz Basil Kadoura, especialista em saúde do adolescente da Universidade de British Columbia, no Canadá, em um artigo publicado hoje no *Jornal da Associação Médica Canadense*.

Os autores alertam que, ao longo da vida, até 0,3% dos homens serão diagnosticados com anorexia nervosa — entre mulheres, o índice varia de 0,4% a 5%. “O estigma, a fraca literatura em saúde mental e os estereótipos de gênero reduzem os comportamentos de procura de ajuda e levam a atrasos no tratamento e a piores resultados”, diz o artigo.

Segundo os pesquisadores, alguns adolescentes têm risco maior: atletas envolvidos em esportes

focados no corpo e na força, como ciclismo, corrida e luta livre; assim como homens com diversidade racial e étnica, e pessoas homossexuais, bissexuais e trans. “Mudanças na dieta, vômitos, exercícios excessivos e uso de suplementos e esteroides anabolizantes são possíveis sinais de alerta”, destacam.

Complicações

As complicações do transtorno alimentar podem ser letais. Entre

elas, estão a instabilidade dos sinais vitais, a frequência cardíaca mais lenta do que o normal e as anomalias eletrolíticas. Os autores destacam que uma história detalhada, exame físico e exames de sangue ajudarão a identificar problemas médicos graves e orientar o tratamento. “A maioria dos adolescentes do sexo masculino com anorexia nervosa pode ser tratada ambulatorialmente e por monitoramento médico contínuo. No entanto, alguns podem necessitar de

tratamento hospitalar”, escreveram.

“Os prestadores de serviços de saúde precisam se conscientizar da crescente diversidade de crianças e adolescentes que necessitam de cuidados intensivos, em regime de internamento, para perturbações alimentares, o que ajudará a identificar a identificação em uma fase precoce de suas doenças”, alega Sarah Smith, do Departamento de Psiquiatria no Hospital SickKids, no Canadá. Ela é autora de um estudo recente publicado na revista *Jama*. (PO)

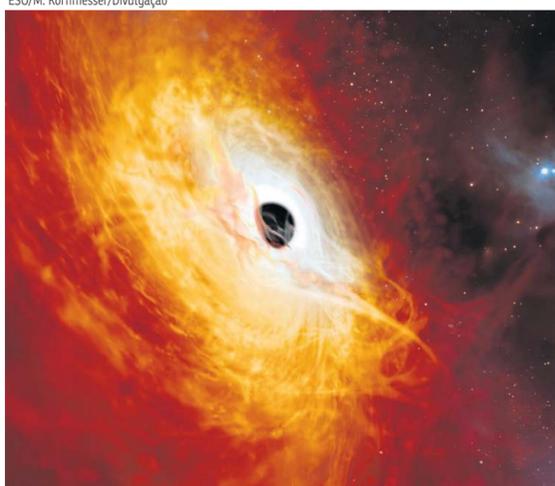
Hospital SickKids/Divulgação



Sarah Smith, do Departamento de Psiquiatria no Hospital SickKids, no Canadá

ASTRONOMIA

ESO/M. Kornmesser/Divulgação



Representação artística do J0529-4351, alimentado por buraco negro

O mais brilhante do Universo

Com o auxílio do Very Large Telescope (VLT) do Observatório Europeu do Sul (ESO), astrônomos caracterizaram um quasar brilhante, que consiste no objeto mais luminoso já observado. Essas fontes de rádio quase estelares são núcleos de galáxias distantes, alimentados por buracos negros supermassivos. O detectado, agora, está aumentando em massa o equivalente a um Sol por dia, o que faz dele o corpo celeste do tipo com o crescimento mais rápido descoberto até agora.

Os buracos negros que alimentam os quasares retiram matéria do meio que os rodeia por um processo tão energético que faz com que o objeto

emita enormes quantidades de luz. É por isso que corpos como o detectado pelo VLT são os mais brilhantes do céu. Mesmo os mais distantes são visíveis a partir da Terra.

“Descobrimos o buraco negro de crescimento mais rápido encontrado até a data. Este objeto tem uma massa de 17 mil milhões de sóis e consome pouco mais de um Sol por dia, o que o torna o objeto mais luminoso do Universo conhecido”, afirma Christian Wolf, astrônomo da Universidade Nacional Australiana (ANU) e autor principal do estudo, publicado na revista *Nature Astronomy*. O quasar, chamado J0529-4351, está

tão longe da Terra que a sua luz demorou mais de 12 mil milhões de anos a chegar até o planeta.

Escondido

Surpreendentemente, este quasar recordista em brilho estava escondido. “É realmente surpreendente que este objeto tenha permanecido desconhecido até hoje, quando já conhecemos cerca de 1 milhão de quasares menos impressionantes. Ele estava, até agora, olhando para nós”, disse o coautor Christophe Onken. Segundo o astrônomo da ANU, o J0529-4351 aparecia já em imagens

do Rastreio Schmidt do Céu Austral, do ESO, datadas de 1980. Porém, só foi reconhecido como quasar décadas mais tarde.

A descoberta e o estudo de buracos negros supermassivos distantes poderão esclarecer alguns dos mistérios do Universo primordial, incluindo como esses objetos e as suas galáxias hospedeiras se formaram e evoluíram. Mas esta não é a única razão pela qual Christian Wolf os procura. “Pessoalmente, gosto simplesmente da perseguição”, diz o cientista. “Durante alguns minutos por dia, me sinto novamente uma criança brincando de caça ao tesouro.”