

Frequência é o de menos

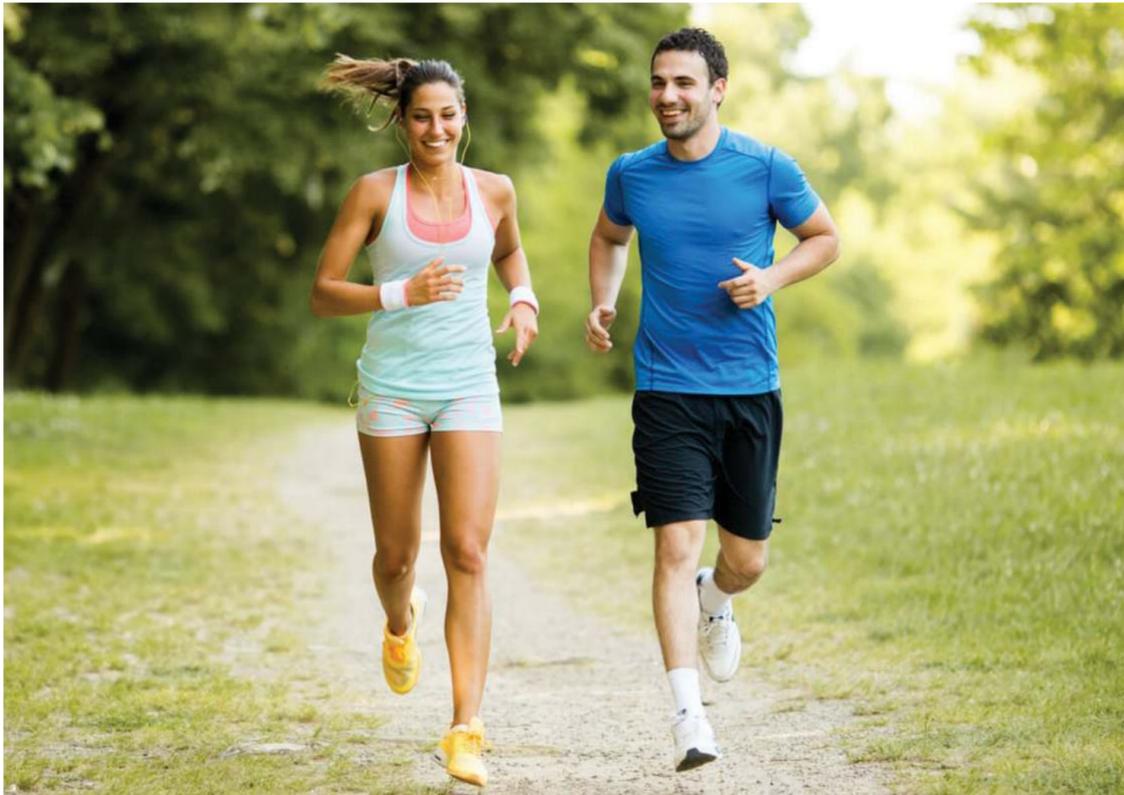
Estudo com quase 90 mil pessoas mostra que exercícios físicos reduzem o risco de desenvolvimento de doenças, sejam eles realizados todos os dias ou somente duas vezes na semana. O que importa é o tempo total e a intensidade

ocupadas com o trabalho e outras obrigações, algumas pessoas concentram seus exercícios moderados a vigorosos em um ou dois dias da semana, ou aos sábados e domingos. Um estudo liderado por pesquisadores do Massachusetts General Hospital, nos Estados Unidos, descobriu que esse padrão de atividade física, a do "atleta de fim de semana", está associado a um risco menor de desenvolver 264 doenças no futuro.

O estudo, publicado na revista *Circulation*, mostra que a estratégia é tão eficaz na prevenção de doenças quanto uma atividade física distribuída mais uniformemente. "A atividade física é conhecida por afetar o risco de muitas doenças", disse o coautor sênior Shaan Khurshid. "Aqui, mostramos os benefícios potenciais de ser 'atleta de fim de semana' para o risco não apenas de doenças cardiovasculares, mas também de enfermidades futuras abrangendo todo o espectro, variando de condições como doença renal crônica a transtornos de humor."

As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) aconselham pelo menos 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana para a saúde geral. A equipe do Massachusetts General Hospital se perguntou: entre as pessoas que atendem a essas recomendações, aquelas que se exercitam de 20 a 30 minutos na maior parte da semana experimentam benefícios em relação àquelas que se dedicam a sessões mais longas, mas em poucos dias?

EdiCase



As diretrizes da OMS recomendam 150 minutos de atividade, moderada a vigorosa, que podem ser distribuídos de acordo com a preferência do praticante

Acelerômetros

Khurshid, juntamente com o coautor sênior Patrick Ellinor, codiretor do Corrigan Minehan Heart Center no Massachusetts General Hospital, e seus colegas analisaram informações

sobre 89.573 indivíduos no estudo prospectivo UK Biobank. Essas pessoas usaram acelerômetros de pulso que registraram sua atividade física total e o tempo gasto em diferentes intensidades de exercícios ao longo de uma semana.

Os padrões de atividade física dos participantes foram categorizados como atleta de fim de semana, regular ou inativo, usando o limite baseado em di- retrizes de 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa a cada sete dias. A equipe,

então, procurou associações entre padrões de exercícios e incidência de 678 condições em 16 tipos de doenças, incluindo saúde mental, digestiva e neurológica, entre outras.

As análises dos pesquisadores revelaram que os padrões de

atleta de fim de semana e atividade física regular foram relacionados a riscos substancialmente menores de mais de 200 doenças em comparação com a inatividade. As associações foram mais fortes para condições cardiometabólicas, como hipertensão (redução de 23% e 28% em seis anos, para atletas de fim de semana e praticantes regulares, respectivamente) e diabetes (43% e 46%).

Categorias

As associações abrangeram todas as categorias de doenças testadas. "Nossas descobertas foram consistentes em muitas definições diferentes de atividade de atleta de fim de semana, bem como outros limites usados para categorizar as pessoas como ativas", disse Khurshid.

Os resultados sugerem que a atividade física é amplamente benéfica para reduzir o risco de doenças futuras, especialmente condições cardiometabólicas. "Como parece haver benefícios semelhantes para o atleta de fim de semana versus a atividade regular, pode ser que o volume total de atividade, em vez do padrão, que mais importa", disse Khurshid.

Em seguida, o pesquisador acrescentou que: "Intervenções futuras testando a eficácia da atividade concentrada para melhorar a saúde pública são necessárias, e os pacientes devem ser encorajados a se envolver em exercícios físicos de acordo com as diretrizes, usando qualquer padrão que possa funcionar melhor para eles."

Universidade de Sydney/Divulgação



Angelo Sabag, Universidade de Sydney

Vale até subir as escadas

Realizar a maior parte da atividade física diária à noite está associado a maiores benefícios para a saúde do que pessoas com obesidade. A descoberta é de um estudo da Universidade de Sydney, na Austrália, que acompanhou a trajetória de 30 mil pessoas por quase oito anos.

Usando dados de dispositivos vestíveis para categorizar a atividade física dos participantes por manhã, tarde ou noite, os pesquisadores descobriram que aqueles que se exercitavam entre as 18h e a 0h tinham menos risco de morte

prematura e por doenças cardiovasculares. Eles praticaram modalidades aeróbicas de intensidade moderada a vigorosa — o tipo que aumenta nossa frequência cardíaca e deixa sem fôlego.

Frequência

A frequência com que as pessoas realizaram atividade física à noite, medida em períodos curtos de até ou mais de três minutos, também parecia ser mais importante do que a quantidade total de atividade

física diária. O estudo foi publicado na revista *Diabetes Care*.

"O exercício, de forma alguma, é a única solução para a crise da obesidade, mas essa pesquisa sugere que as pessoas que podem planejar suas atividades em determinados horários do dia podem compensar alguns desses riscos à saúde", disse Angelo Sabag, professor de Fisiologia do Exercício na Universidade de Sydney.

O coautor principal, Matthew Ahmadi também destaca que o estudo não apenas acompanhou

exercícios estruturados. Em vez disso, os pesquisadores se concentraram em rastrear qualquer atividade aeróbica contínua em períodos de três minutos ou mais, pois pesquisas anteriores mostram uma forte associação entre esse tipo de atividade, controle de glicose e redução do risco de doenças cardiovasculares em comparação com períodos mais curtos e não aeróbicos. "Pode ser qualquer coisa: de caminhada rápida a subir escadas ou até mesmo limpar a casa com vigor."

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA

'ERVA DANINHA', A FLOR DA COP16

O símbolo da COP 16, na Colômbia, será uma erva daninha, a Flor de Inírida. Linda, faz lembrar a bromélia. De tão popular foi escolhida para representar a principal conferência das Nações Unidas sobre biodiversidade, entre 21 de outubro e 1º de novembro na cidade de Cali, no sudoeste da Colômbia. Há apenas duas espécies diferentes, uma cresce na temporada de chuvas e, outra menor que dá no verão. É resistente a enchentes e secas e suas adaptações para sobreviver em solos inférteis. Não "aceita" fertilizantes nem pesticidas.



TERÇA-FEIRA

PSICODÉLICOS PARA ANSIEDADE

Cientistas da Universidade Cornell, nos Estados Unidos, descobriram que um psicodélico clássico, semelhante ao LSD, ativa células específicas no cérebro e silencia os neurônios ao redor. A pesquisa, publicada na revista *Neuron*, mostra como o psicodélico DOI (2,5-dimetoxi-4-iodoanfetamina) diminuiu a ansiedade em modelos animais. No entanto, ainda "não se sabe quais áreas do cérebro e tipos de células estão envolvidos quando os psicodélicos suprimem a ansiedade", ponderou Alex Kwan, professor da Cornell e autor sênior do estudo. "A ideia é que, se conhecermos a neurobiologia envolvida, podemos projetar algum medicamento melhor que tenha como alvo essas vias."

QUARTA-FEIRA

VOVÔ DO KEFIR

Pela primeira vez, cientistas extraíram e analisaram com sucesso o DNA de amostras antigas de queijo encontradas ao lado das múmias da Bacia de Tarim, na China, datando de aproximadamente 3.600 anos. A pesquisa, publicada em 25 de setembro no periódico *Cell Press Cell*, sugere uma nova origem para o queijo kefir e lança luz sobre a evolução das bactérias probióticas.

Wenyng Li



QUINTA-FEIRA

MISSÃO EXOPLANETAS

Há outros planetas habitáveis no universo? O satélite Plato partirá, no fim de 2026, em busca de outras terras semelhantes à nossa e de determinar com precisão o tamanho, a massa e a idade dos exoplanetas. Desde a descoberta do primeiro exoplaneta, 51-Pegasi-b, em 1995, os cientistas identificaram cerca de 5.700 planetas fora do nosso sistema solar e a lista não para de aumentar. Ana Heras, coordenadora científica da Plato na Agência Espacial Europeia (ESA), disse que é importante saber o que há nesses exoplanetas: se são aquáticos ou superterras, por exemplo.