

Só 4 MINUTOS de malhação ajudam

Pesquisa mostra que para as mulheres essa média por dia é suficiente para reduzir em 45% a probabilidade de sofrer problemas cardiovasculares graves: o risco de ataques cardíacos caiu 51%, e as chances de insuficiência cardíaca diminuíram em 67%

» ISABELLA ALMEIDA

Uma pesquisa publicada no *British Journal of Sports Medicine* revela que curtos períodos de esforço físico intenso, com menos de um minuto de duração, podem reduzir significativamente o risco de eventos cardiovasculares graves, como ataques cardíacos e insuficiência cardíaca. O estudo destaca que essa prática, com uma duração diária total de apenas 1,5 a 4 minutos, pode beneficiar, sobretudo, mulheres que não fazem exercícios regularmente.

Na pesquisa, o conceito central é a atividade física intermitente vigorosa (Vilpa, na sigla em inglês), que inclui exercícios de alta intensidade, como subir escadas rapidamente ou carregar peso. Essas ações, quando integradas à rotina diária, foram associadas à diminuição do risco de doenças cardiovasculares.

O estudo, liderado por pesquisadores da Universidade de Sidney, na Austrália, indica que essas breves explosões de atividade, integradas ao cotidiano, podem ser uma solução viável para reduzir o risco cardiovascular, especialmente para indivíduos com dificuldades em se engajar em programas de exercício mais tradicionais.

Saúde feminina

A pesquisa teve um foco especial nas mulheres, pois elas, em média, tendem a ter uma aptidão cardiorrespiratória inferior à dos homens em qualquer faixa etária. Para muitas mulheres, a falta de tempo ou a impossibilidade de se engajar em atividades físicas formais pode ser um desafio para manter a saúde cardiovascular. No entanto, o estudo demonstra que até mesmo mulheres que não se exercitam regularmente, mas que incorporam pequenas doses de Vilpa em suas rotinas diárias, podem ver melhorias significativas na saúde do coração.

Os dados foram retirados do UK Biobank, um banco de informações do Reino Unido. Os participantes foram divididos entre

aqueles que praticavam exercícios regularmente e os que não, com destaque para aqueles que realizavam atividades físicas ocasionais, como caminhadas recreativas. Ao longo de quase 8 anos, os pesquisadores observaram uma diminuição significativa nos eventos cardiovasculares graves, como ataque cardíaco, insuficiência e derrame, entre as mulheres que incluíam Vilpa em sua rotina.

Os resultados mostraram que para as mulheres uma média de apenas 3,4 minutos diários de Vilpa foi suficiente para reduzir em 45% a probabilidade de sofrer qualquer tipo de evento cardiovascular grave. Além disso, o risco de ataques cardíacos caiu 51%, e as chances de insuficiência cardíaca diminuíram em 67%, em comparação com as participantes que não praticavam.

“Tornar curtos períodos de atividade física vigorosa um hábito de estilo de vida pode ser uma opção promissora para mulheres que não gostam de exercícios estruturados ou não conseguem fazê-los por qualquer motivo. Como ponto de partida, pode ser tão simples quanto incorporar ao longo do dia alguns minutos de atividades como subir escadas, carregar compras, caminhar morro acima, brincar de pega-pega com uma criança ou animal de estimação, ou caminhar rápido morro acima”, destacou Emmanuel Stamatakis, autor principal da pesquisa e professor da Universidade de Sidney.

Mesmo quando a prática de Vilpa foi reduzida para períodos ainda mais curtos, de 1,2 a 1,6 minutos por dia, os benefícios continuaram relevantes. Nesse caso, o risco de todos os problemas cardiovasculares graves foi 30% menor, enquanto o risco de ataque cardíaco foi reduzido em 33% e o risco de insuficiência cardíaca em 40%.

Os efeitos das curtas atividades diárias foram mais modestos em homens. Para aqueles que realizavam em média 5,6 minutos de Vilpa por dia, o risco de problemas cardiovasculares graves foi 16% menor, mas não houve uma redução significativa

Freepik



Palavra de especialista

Em prol da saúde

“As mulheres brasileiras trabalham muito, revezando-se em diversos afazeres. A falta de tempo e a condição financeira impactam diretamente na saúde. Saber a relevância das pequenas atividades da rotina ajuda a promover saúde nesse grupo. O trabalho traz uma grande informação,

em ataques cardíacos ou insuficiência cardíaca. Para eles, a quantidade mínima necessária para se observar algum benefício foi de cerca de 2,3 minutos diários.

não é fácil inserir atividade física na rotina, e isso se torna mais difícil dependendo da quantidade de horas de trabalho no dia. Ao falarmos no consultório que essas mulheres sobrecarregadas também podem ter saúde, levamos um acalento e motivação para aumentarem a carga de exercícios. Os benefícios podem ser mais significativos para mulheres devido à própria

Arquivo pessoal



anatomia e fisiologia do corpo. Homens têm corações maiores (no que se refere a tamanho físico), maior capacidade pulmonar, mais músculos, precisando de mais energia, enquanto, com essa mesma energia, a mulher consegue otimizar e ter resultados melhores.”

Lívia Teixeira, cardiologista do Hospital Brasília, da rede Dasa

Ernesto Osterne, cardiologista e coordenador da hemodinâmica do Hospital Anchieta, em Brasília, destacou que as mulheres apresentam,

em média, menor aptidão cardiorrespiratória em comparação aos homens. “O que pode torná-las mais responsivas a estímulos físicos vigorosos”,

Pessoas com dificuldades em adotar uma rotina fixa de atividades físicas que substituam situações do dia a dia por outras que as obriguem a algum tipo de exercício

afirmou. “O estudo reforça a importância de reconsiderar a abordagem tradicional ao exercício físico, enfatizando que mesmo atividades curtas e intensas podem trazer benefícios. Isso é especialmente relevante para populações que enfrentam dificuldades para praticar exercícios estruturados, mostrando que o movimento cotidiano pode ser uma ferramenta poderosa na promoção da saúde cardiovascular.”

Para Gláucia Maria Moraes de Oliveira, professora de cardiologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e especialista em cardiologia da mulher, é muito importante incorporar essas atividades físicas no dia a dia. “Isso inclui evitar pegar um elevador e subir e descer degraus, fazer uma caminhada mais rápida para pegar a condução, tudo ajuda a diminuir os eventos cardiovasculares em homens e mais ainda para mulheres.”

No entanto, a especialista pondera. “Não podemos dizer que isso é melhor do que o exercício já preconizado pela Organização Mundial de Saúde — que recomenda que adultos pratiquem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana, ou o equivalente em atividade física vigorosa —, porque esse é um estudo observacional.”

Embora os resultados do estudo sugiram que pequenas ações são úteis na prevenção de doenças cardiovasculares, os autores reforçam que o estudo foi apenas observacional. Ou seja, ele não pode estabelecer uma relação de causa e efeito definitiva entre a prática de Vilpa e a redução do risco cardiovascular.

ONCOLOGIA

Composto de cola infantil útil contra câncer

Cientistas da Universidade de Tóquio, no Japão, exploram novas formas de melhorar o tratamento de tumores de cabeça e pescoço. Um novo estudo, publicado ontem no *Journal of Controlled Release* sugere que a combinação de álcool polivinílico (PVA) com um composto contendo boro, o D-BPA, pode aprimorar a eficácia de um tipo específico de radioterapia, a terapia de captura de nêutrons de boro (BNCT). O PVA, ingrediente usado em cola infantil, melhora a seletividade do medicamento para as células tumorais, além de prolongar sua retenção. Assim, a radioterapia se torna mais eficaz, ajudando a minimizar os danos às estruturas saudáveis do organismo.

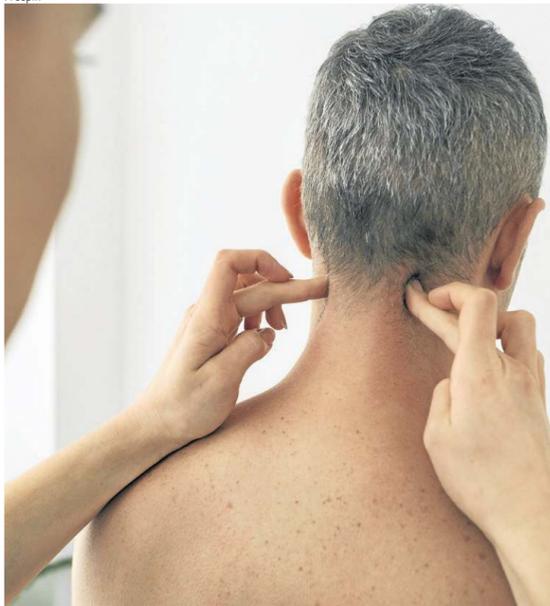
O Japão, pioneiro no campo da BNCT, foi o primeiro país a aprovar essa terapia para uso clínico em 2020. Na BNCT, pacientes recebem um medicamento contendo boro, que se acumula de maneira seletiva nas células tumorais. Posteriormente, são expostos a nêutrons de baixa energia, que

reagem com o boro e destroem as células cancerígenas. Essa abordagem causa menos danos aos tecidos saudáveis em comparação com outros tipos de radiação, sendo eficaz sobretudo contra tumores difíceis de tratar.

Embora a BNCT seja uma boa estratégia, seu uso é limitado por questões técnicas. Os nêutrons de baixa energia são fracos, o que restringe a aplicação da terapia a algumas áreas do corpo, como cabeça e pescoço. A eficácia do tratamento depende ainda da quantidade de boro acumulada e retida nas células tumorais durante o processo de radioterapia.

Cientistas da Universidade de Tóquio, liderados pelo estudante Kakeru Konarita e pelo professor Takahiro Nomoto, descobriram que a combinação de PVA com o D-BPA tem resultados muito melhores em termos de acúmulo e retenção nas células tumorais. Combinados, eles melhoram o efeito do D-BPA, aumentando sua retenção nas

Freepik



Terapias combinadas para tratar tumores de cabeça e pescoço

estruturas cancerígenas e melhorando sua eficácia terapêutica, quando comparados aos medicamentos usados atualmente.

Estruturas saudáveis

O composto L-BPA é o único aprovado para a terapia de captura de nêutrons de boro. Embora ele seja eficaz ao adentrar células tumorais, pode ser absorvido por estruturas saudáveis, o que é problemático. O D-BPA tem mostrado ser mais seletivo, mas isoladamente não acumula quantidades suficientes nas células cancerígenas, tornando-o menos eficaz. Ao combinar o PVA com o D-BPA, o acúmulo de boro nas células tumorais foi significativamente ampliado, o que promete impulsionar os resultados do tratamento.

“Descobrimos que o PVA, usado em cola líquida, melhora drasticamente a eficácia de um composto chamado D-BPA, que até agora foi removido dos ingredientes dos

medicamentos por ser considerado inútil”, explicou Nomoto.

Apesar dos resultados positivos, os pesquisadores destacam que a busca por terapias mais eficazes não deve ser limitada ao uso de moléculas complexas e caras, que poderiam tornar o tratamento inacessível para muitas pessoas. Segundo eles, o objetivo da pesquisa foi desenvolver um medicamento simples e funcional, com alto impacto terapêutico e baixo custo, o que aumentaria o acesso e os benefícios do tratamento a mais pacientes.

A equipe de pesquisa agora está focada em expandir a descoberta, promovendo a colaboração entre a indústria farmacêutica e as instituições acadêmicas para acelerar o desenvolvimento da terapia. “Descobrimos que o PVA, usado em cola líquida, melhora drasticamente a eficácia de um composto chamado D-BPA, que até agora foi removido dos ingredientes dos medicamentos por ser considerado inútil”, explicou Nomoto.