

Estudos com milhares de participantes reforçam que a prática de atividade física, mesmo que por poucos minutos ao dia, reduz significativamente o risco de Alzheimer, doença neurodegenerativa que afeta 55 milhões de pessoas no mundo

CORPO SADIO, MENTE PROTEGIDA

Pessoas que praticam atividade física moderada a vigorosa podem ter menos probabilidade de desenvolver demência, segundo estudos que avaliaram a correlação entre o distúrbio neurodegenerativo e o sedentarismo. Ainda que não estabeleçam uma associação de causa e efeito, essas pesquisas, argumentam os autores, indicam que intervenções simples nos hábitos têm potencial de frear o avanço de uma condição que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), afeta 55 milhões em todo o mundo.

Além do Alzheimer, a prática de exercícios moderados também está relacionada a um risco menor de derrame, ansiedade, depressão e distúrbios do sono, descobriu um estudo preliminar que será apresentado na 77ª Reunião Anual da Academia Americana de Neurologia, de 5 a 9 de abril deste ano, em San Diego. Além disso, o trabalho constatou que quanto mais tempo as pessoas passam sentadas, maior a probabilidade de desenvolver uma dessas doenças.

“Essa pesquisa destaca o papel da atividade física e do comportamento sedentário como fatores modificáveis que podem melhorar a saúde do cérebro e reduzir a incidência dessas doenças”, disse o autor principal do trabalho, Jia-Yi Wu, MD, da Universidade Fudan em Xangai, China. “É promissor pensar que encorajar as pessoas a fazer essas mudanças no estilo de vida pode potencialmente diminuir o fardo dessas doenças no futuro.”

Acelerômetro

De um grande banco de dados do Reino Unido, pesquisadores analisaram informações de 73.411 pessoas com idade média de 56 anos que usaram dispositivos acelerômetros continuamente por sete dias para medir sua atividade, quanta energia usaram em suas atividades e quanto tempo passaram sentados a cada dia. Equivalentes metabólicos (METs) foram usados para quantificar o gasto energético.

Atividade física moderada a vigorosa foi definida como práticas com um gasto energético de pelo menos três METs. Caminhar ou limpar equivalem a três METs, e exercícios mais intensos, como andar de bicicleta, poderiam ser em torno de seis METs, dependendo da velocidade. Pessoas que se empenharam em exercícios mais desafiadores tinham de 14% a 40% menos probabilidade de desenvolver as cinco doenças do que aquelas com

PicPik/Divulgação



Quanto maior o gasto calórico, menor a probabilidade de desenvolver Alzheimer: mesmo com apenas um minuto ao dia, há redução de risco

menor gasto energético, dependendo de quão ativas eram.

As pessoas que não desenvolveram nenhuma das doenças tiveram um gasto energético médio diário de atividade física moderada a vigorosa de 1,22 quilojoules por quilo, em comparação com 0,85 para aquelas que tiveram demência; 0,95 das com distúrbios do sono; 1,02 que sofreram derrame; 1,08 nos casos de depressão, e 1,10 para ansiedade. Quanto mais tempo passado sentado, maior o risco das enfermidades estudadas, com o aumento variando de 5% a 54%, em comparação aos mais ativos.

“Alguns estudos anteriores se basearam em pessoas relatando seus próprios níveis de atividade”, relatou Wu. “Com nosso grande número de participantes e o uso de dispositivos que fornecem medições objetivas dos níveis de atividade, esses resultados terão implicações para avaliar os fatores de risco e desenvolver intervenções para prevenir o desenvolvimento dessas doenças.”

Fragilidade

Outro estudo, liderado por pesquisadores do Johns

Bloomberg School/Divulgação



Alguns exercícios são melhores do que nada, especialmente no que diz respeito a um distúrbio relacionado ao envelhecimento e que atualmente não tem cura”

Amal Wanigatunga,
epidemiologista

Hopkins Bloomberg School of Public Health, nos Estados Unidos, também constatou que um pouco de movimento pode ajudar a prevenir a demência, mesmo em idosos frágeis. Os cientistas descobriram que praticar apenas 35 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana, em comparação com o sedentarismo absoluto, foi associado a um risco 41% menor

de desenvolver o mal neurodegenerativo, em um período médio de acompanhamento de quatro anos.

Mesmo para idosos frágeis — aqueles com risco elevado de resultados adversos à saúde — maior atividade foi associada a menores riscos de demência. O artigo foi publicado on-line no *Journal of the American Medical Directors Association*.

Para a análise, os pesquisadores usaram um conjunto de dados abrangendo quase 90 mil adultos que vivem no Reino Unido e que usavam rastreadores de atividade, como os disponíveis em relógios inteligentes. O risco de demência diminuiu quanto maior o gasto calórico.

Envelhecimento

Participantes na categoria de 35 a 69,9 minutos de atividade física/semana tiveram 60% menos probabilidade de desenvolver demência. O risco foi 63% menor na faixa de 70 a 139,9 minutos/semana; e 69% inferior entre os que praticavam acima de 140 minutos/semana. “Nossas descobertas sugerem que aumentar a atividade física, mesmo que seja apenas cinco minutos por dia, pode reduzir o risco de demência em adultos mais velhos”, disse a autora principal do estudo, Amal Wanigatunga, professora assistente no Departamento de Epidemiologia da Bloomberg School. “Isso se soma a um crescente corpo de evidências de que algum exercício é melhor do que nada, especialmente no que diz respeito a um distúrbio

relacionado ao envelhecimento que afeta o cérebro e que atualmente não tem cura.”

A demência, geralmente causada pela doença de Alzheimer, é uma das condições mais comuns da velhice. Embora o risco aumente com a idade, estudos nos últimos anos sugeriram que a neurodegeneração de certa forma prevenível com mudanças no estilo de vida, que incluem melhor controle do colesterol, pressão arterial e açúcar no sangue, além de ser mais ativo.

A quantidade mínima de atividade necessária para reduzir significativamente o risco de demência ainda não está clara. Para muitos indivíduos mais velhos, especialmente os frágeis, as altas quantidades de exercícios recomendadas nas diretrizes oficiais são inatingíveis e podem desencorajar qualquer exercício. Porém, mesmo os participantes que dedicam de 1 a 34,9 minutos por semana, tiveram uma redução de risco aparente de cerca de 41%. “Isso sugere que mesmo idosos frágeis ou quase frágeis podem ser capazes de reduzir seu risco de demência por meio de exercícios de baixa dosagem”, diz Wanigatunga.

Para saber mais

Até lavar louça ajuda

Atividade física geralmente se refere a exercícios aeróbicos (que aumenta, a frequência cardíaca) realizados por 20 a 30 minutos por sessão. A maioria dos estudos relata os efeitos de exercícios aeróbicos feitos várias vezes por semana e mantidos por pelo menos um ano.

Porém, exercício físico não significa apenas praticar um esporte ou correr. Também pode significar uma atividade diária, como caminhada rápida, limpeza ou jardinagem. Um estudo, por exemplo, descobriu que tarefas diárias, como cozinhar e lavar louça, podem reduzir o risco de doença de Alzheimer.

Existem dois tipos principais de atividade física: atividade aeróbica e atividade de fortalecimento. Cada tipo manterá o praticante em forma de maneiras diferentes. Fazer uma combinação dessas atividades ajuda a reduzir o risco de demência.

Fonte: Alzheimer's Society

ANTÁRTIDA

Maior iceberg do mundo encalha

O maior iceberg do mundo parece ter encalhado a 73 quilômetros da Ilha Geórgia do Sul, um refúgio vital para a vida selvagem, anunciou, ontem, o grupo de pesquisadores do British Antarctic Survey, encarregado de monitorá-lo. Identificado como A23a, o bloco de gelo, que tem uma área de cerca de 3,3 mil quilômetros quadrados e um peso de cerca de um bilhão de toneladas, estava se movendo para o norte da Antártica, impulsionado por poderosas correntes oceânicas desde dezembro.

Esse deslocamento gerou temores de que ele pudesse estagnar em águas rasas próximas, o que poderia atrapalhar a alimentação dos filhotes de pinguins e dos leões-marinhos. No entanto, desde 1º de março, o iceberg permanece preso. “Se o iceberg continuar encalhado, isso não afetará significativamente a vida selvagem local”, disse o oceanógrafo Andrew Meijers, responsável pelo acompanhamento, por satélite, do A23a. “Nas últimas décadas, os muitos icebergs que seguiram essa rota pelo Oceano Antártico se quebraram, dispersaram-se

e acabaram derretendo rapidamente”, acrescentou.

No momento, é impossível dizer se o iceberg retomará sua deriva. “Será interessante ver o que acontece”, disse Meijers.

Além de ser o maior, o A23a é o mais antigo iceberg do mundo. Ele se desprende da plataforma de gelo da Antártica em 1986. Permaneceu preso por mais de 30 anos até se libertar, em 2020. A lenta jornada rumo ao norte foi atrasada pelas forças oceânicas.

As primeiras imagens de satélite mostravam que o A23a estava se movendo como um

único bloco. Mas em janeiro, um pedaço de 19 quilômetros se soltou, causando apreensão de que poderia chegar às áreas de alimentação de leões-marinhos e pinguins.

Os especialistas esperam que a estagnação seja permanente. “Os nutrientes gerados pelo encalhe e seu derretimento podem aumentar a disponibilidade de alimentos para todo o ecossistema regional”, disse Meijers. Segundo a equipe do British Antarctic Survey, o iceberg não representa ameaça à circulação de navios.

AFP

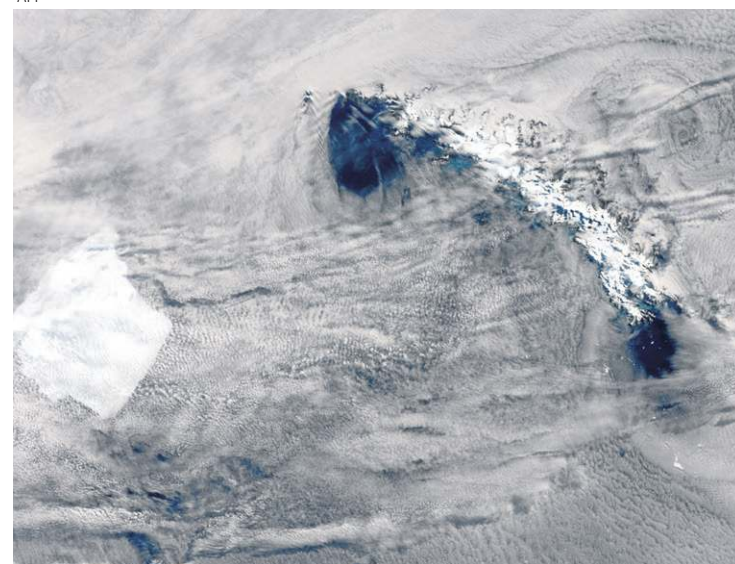


Imagem de satélite mostra o A23a próximo à Ilha Geórgia do Sul