

Estudo com 502 mil adultos mostra que dormir 11 minutos a mais, fazer 4,5 minutos adicionais de atividade física e acrescentar um quarto de xícara de vegetais contribui para uma queda de 10% no risco de problemas cardiovasculares graves



Pequena quantidade de sono a mais contribui para redução significativa de problemas

O coração

AGRADECE

» ISABELLA ALMEIDA

Melhorar alguns hábitos, mesmo que em micro-passos, tem grande impacto na saúde. É o que aponta uma nova pesquisa publicada ontem na revista *European Journal of Preventive Cardiology*. Segundo o estudo, conduzido por especialistas de Brasil, Austrália e Chile, dormir poucos minutos a mais, acrescentar 50 gramas de vegetais em uma refeição e adicionar alguns minutos no tempo de atividade física, em conjunto, reduzem significativamente as chances de eventos cardiovasculares graves, como derrame, infarto e insuficiência cardíaca.

Para a pesquisa, os cientistas utilizaram dados de um subestudo do UK Biobank, um grande banco de dados do Reino Unido. O estudo incluiu 502.629 adultos de 40 a 69 anos recrutados entre 2006 e 2010. A quantidade de sono e atividade física foi estimada por meio de dispositivos vestíveis. A dieta foi avaliada utilizando um questionário que permitiu aos pesquisadores calcular um índice de qualidade das refeições. Uma alimentação melhor incluía maior ingestão de vegetais, frutas, peixes, laticínios, grãos integrais e óleos vegetais, e menor consumo de grãos refinados, carnes processadas, carne vermelha não processada e bebidas açucaradas.

Os resultados foram claros: dormir 11 minutos a mais, fazer 4,5 minutos adicionais de atividade física moderada a intensa e adicionar um quarto de xícara de vegetais foram associados a uma redução de 10% no risco de problemas cardiovasculares graves. O exercício físico pode incluir tarefas cotidianas

"A atividade física apresenta o maior impacto individual entre os três fatores analisados, seguida pelo sono e pela alimentação. No entanto, o achado mais importante é que o efeito combinado desses comportamentos é mais eficiente do que mudanças isoladas. Quando os três fatores são ajustados simultaneamente, mesmo em pequena escala, o benefício é maior. Um ponto relevante do estudo é a mudança de perspectiva que ele propõe para a prevenção cardiovascular. Em

como subir escadas, carregar sacolas de compras ou apenas caminhar em ritmo acelerado.

A pesquisa descobriu ainda que a combinação ideal de comportamentos envolve dormir entre oito e nove horas por noite, realizar mais de 42 minutos de atividade física intensa ou média por dia e ter uma dieta de qualidade moderada. A junção dessas estratégias foi associada a um risco 57% menor de eventos cardiovasculares graves em comparação a pessoas com outros hábitos.

vez de recomendações rígidas e muitas vezes difíceis de seguir, os resultados indicam que intervenções mais flexíveis e integradas podem ser igualmente eficazes. A ideia de que pequenas mudanças combinadas geram benefícios significativos torna as estratégias de saúde mais acessíveis, aumenta a adesão e favorece resultados sustentáveis a longo prazo."

FABRÍCIO DA SILVA,
cardiologista da clínica
Amplexus, em Brasília

Palavra de especialista

Sem rigidez

Arquivo cedido



Impacto surpreendente

"Mostramos que combinar pequenas mudanças em algumas áreas de nossas vidas pode ter um impacto positivo surpreendentemente grande em nossa saúde cardiovascular. Esta é uma notícia muito encorajadora, porque fazer algumas pequenas mudanças combinadas é provavelmente mais viável e sustentável para a maioria das pessoas do que tentar grandes mudanças em um único comportamento", destaca Nicholas Koemel,

autor principal e pesquisador da Universidade de Sydney, na Austrália, em comunicado.

Ele frisa que pequenas alterações nos hábitos trazem benefícios cardiovasculares e abrem caminho para adoção de hábitos ainda melhores no futuro. "Eu encorajaria as pessoas a não ignorarem a importância de fazer uma ou duas pequenas mudanças em sua rotina diária, por menores que pareçam." Segundo o pesquisador, esse estudo é o primeiro a investigar as combinações mínimas e ideais de

sono, atividade física e nutrição necessárias para melhorias significativas no risco de problemas cardiovasculares.

Cardiologista e responsável técnico da Coreclin, em São Paulo, Marcelo Bergamo reforça a ideia das pequenas modificações. "Sabemos que o risco cardiovascular é cumulativo, então pequenas melhorias consistentes no dia a dia podem gerar grandes benefícios ao longo do tempo. Dormir melhor, manter uma rotina mínima de atividade física e se atentar

VELHICE MAIS SAUDÁVEL

Cozinhar protege o cérebro

Apesar de ser cada vez mais comum pedir refeições ou ir até restaurantes, preparar comida em casa tem seus benefícios, entre eles, reduzir em 30% o risco de demência em idosos, conforme sugerido por uma pesquisa publicada ontem na revista *Journal of Epidemiology & Community Health*. Segundo os autores, as chances de desenvolver a condição são até 70% menores para pessoas mais velhas com pouca experiência culinária, mas que cozinham pelo menos uma vez na semana.

Para o trabalho, os pesquisadores utilizaram dados de 10.978 participantes, todos a partir dos 65 anos, cuja saúde cognitiva foi acompanhada por seis anos, até 2022. Um quinto dos voluntários tinha mais de 80 anos e metade eram mulheres. Um terço tinha menos de nove anos de escolaridade e mais da metade era aposentada.

Os participantes responderam a questionários sobre a

frequência com que faziam refeições caseiras do zero, variando de nunca a mais de cinco vezes por semana. A competência para cozinhar foi avaliada conforme a capacidade de incapacidade de descascar frutas e legumes e de preparar ensopados.

Aproximadamente metade dos participantes cozinhava pelo menos cinco vezes por semana, enquanto mais de um quarto não. As mulheres e voluntários com experiência na culinária eram mais inclinados a preparar mais refeições em casa do que os homens e quem não tinha conhecimento gastronômico. Durante o período de acompanhamento, 1.195 pessoas desenvolveram demência, uma incidência de 11%; 870 morreram e 157 mudaram-se antes de desenvolverem o quadro.

A análise mostrou que preparar refeições do zero pelo menos uma vez por semana foi associado a um risco 23% menor de demência em homens e 27% menor em mulheres. Para aqueles com pouca habilidade culinária, fazer comida,

também uma vez em sete dias, revelou uma redução de 67% no risco da condição.

Vários domínios

Segundo a psiquiatra Renata Verina do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, atividades como cozinhar são particularmente interessantes porque combinam múltiplos domínios cognitivos em um contexto funcional e significativo. "A chamada reserva cognitiva refere-se à capacidade do cérebro de tolerar alterações neuropatológicas sem manifestar sintomas clínicos relevantes. Cozinhar contribui para isso porque faz uma estimulação que engloba memória, atenção, linguagem e funções executivas; aprendizado contínuo; engajamento sensorial e motor e reforço emocional e motivacional. Além disso, preparar refeições frequentemente se liga à rotina estruturada, nutrição adequada e maior autonomia, fatores que, por si só, protegem contra o declínio cognitivo."

Freepik



Casal na cozinha: preparar refeições engloba memória, atenção, linguagens e funções executivas

considerar fatores potencialmente influentes, como estilo de vida, renda familiar e anos de escolaridade, e foram independentes de outras atividades positivamente associadas à reserva cognitiva, como artesanato, trabalho voluntário e jardinagem. "Criar um ambiente onde as pessoas possam cozinhar suas próprias refeições quando forem idosas pode ser importante para a prevenção da demência", destacaram.

No entanto, os pesquisadores frisam que se trata de um estudo observacional e, portanto, não permite tirar conclusões definitivas sobre causa e efeito. Além disso, os pesquisadores destacam que casos de demência leve não teriam sido incluídos nos dados do registro e que a classificação das habilidades culinárias pode não ter diferenciado entre aqueles que preparavam refeições simples por não gostarem de cozinhar e aqueles que eram incapazes de cozinhar. (Isabella Almeida)