

Sem desculpa para o SEDENTARISMO

Dois estudos independentes mostram que atividades cotidianas, como subir escadas ou correr três minutos com intensidade, melhoram os parâmetros cardiovasculares e produzem importantes alterações fisiológicas, associadas à menor mortalidade

» PALOMA OLIVETO

Atividades simples e de rápida execução reduzem o risco de mortalidade e podem fazer mais para a saúde do que horas de exercício físico, sugerem dois estudos publicados nesta semana. Um deles, divulgado, ontem, na revista *Cell Reports*, mostrou que apenas três minutos de corrida em alta velocidade provocam mais alterações fisiológicas benéficas do que 90 minutos de ciclismo moderado. Outra pesquisa, que saiu no *American Journal of Cardiovascular Drugs*, associou subidas frequentes de escadas a uma probabilidade 60% menor de óbitos por todas as causas.

“É sabido que diferentes intensidades de exercício estimulam adaptações distintas em todo o corpo”, diz Luke Olsen, pós-doutorando na Universidade de Rockefeller, nos Estados Unidos, que conduziu o estudo sobre o tiro ou sprint — deslocamento executado em esforço e intensidade altíssimos, por um período curto. Segundo Olsen, porém, ainda se sabe pouco sobre os mecanismos moleculares associados a um treino rápido, porém vigoroso.

Para entender melhor a resposta fisiológica aos sprints, os pesquisadores compararam diferentes intensidades de exercício e descobriram que seis tiros de 30 segundos na esteira, totalizando três minutos, alteram quase um quarto das proteínas medidas imediatamente depois. Já o ciclismo moderado e contínuo por uma hora e meia modificou menos de 25% das substâncias medidas. A corrida moderada teve desempenho melhor, mas inferior ao do treino curto e vigoroso.

Metabólicos

Segundo Olsen, a corrida de velocidade desencadeou alterações em mais de 200 metabólitos. Também causou um aumento imediato de proteínas envolvidas no crescimento de vasos sanguíneos, na remodelação de tecidos e na sinalização hormonal. “Algumas dessas substâncias parecem entrar na corrente sanguínea por meio de um processo acelerado de sinalização celular conhecido como liberação do ectodomínio — em vez de serem sintetizadas e secretadas, porções de proteínas já presentes na superfície celular foram clivadas e liberadas rapidamente na circulação”, explica.

Uma das constatações dos pesquisadores foi a de que as células armazenadoras de gordura — adipócitos — presentes no sangue coletado após a corrida de velocidade passaram por alterações

PXHere/Divulgação



Seis tiros de 30 segundos na esteira, totalizando três minutos, alteram quase um quarto de proteínas associadas à vascularização e a respostas hormonais, mostraram os testes

significativas na atividade gênica. Os sprints modificaram, de forma benéfica, o processamento de combustível celular, a resposta aos hormônios e a percepção da disponibilidade de nutrientes.

Isso, contudo, não aconteceu no exercício moderado, que produziu uma resposta mais modesta. Somente três horas após a conclusão da atividade na bicicleta, os pesquisadores detectaram na corrente sanguínea uma onda significativa de ácidos graxos e proteínas derivadas do fígado, que normalmente aparecem após as demandas do exercício de resistência. As células adiposas também exibiram menos alterações na atividade dos genes.

Posteriormente, os autores do estudo compararam as proteínas produzidas em resposta à atividade física com indicadores de saúde de mais de 53 mil pessoas, disponíveis em um banco de dados do Reino Unido. Eles descobriram que muitas dessas substâncias estavam associadas a um menor

Public Domain Photos/Divulgação



risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.

“Nosso trabalho sugere que as exercinas — proteínas e metabólitos liberados na corrente sanguínea após o exercício — são altamente sensíveis à intensidade do exercício e podem ser os principais

mediadores dos efeitos benéficos à saúde de breves períodos de exercício vigoroso”, diz Cohen. “O que é empolgante aqui é que apenas alguns minutos de exercício intenso podem desencadear uma resposta significativa.

Autor do livro *Desinflamar*

Tocar o elevador pelos degraus regularmente reduz em 39% a mortalidade por doenças cardiovasculares

para viver melhor (editora Actual), o médico clínico e intensivista William Rutzen, pós-graduado em nutrologia, lembra, porém, que não são apenas os treinos intensos que beneficiam o organismo. “Os músculos não servem apenas para gerar movimento, eles funcionam como órgãos metabólicos extremamente ativos. A melhor atividade física é aquela em que a pessoa consegue manter ao longo do tempo”, acredita. “Caminhar regularmente já produz efeitos importantes na redução da inflamação e na melhora da saúde metabólica”, ressalta.

Degraus

No Reino Unido, pesquisadores da Universidade de East Anglia e do Hospital Universitário

de Norfolk e Norwich também defendem que não é preciso muito tempo de atividade física para reduzir o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares. Eles descobriram que pessoas que trocam o elevador pelos degraus regularmente têm 39% menos chance de óbito por problemas do coração e por acidente vascular cerebral (AVC), em comparação àquelas que evitam esse esforço.

Além disso, a probabilidade de morrer precocemente — antes dos 70 anos — por qualquer causa foi 24% menor. Subir escadas também reduziu o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares graves, incluindo infarto e insuficiência cardíaca. “As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo, mas podem ser evitadas por um estilo de vida saudável. Subir escadas é uma forma prática e, muitas vezes, negligenciada de incorporar atividade física à vida diária”, comentou, em nota, o principal autor do estudo, Vassilios Vassiliou.

Segundo o professor de East Anglia e Norfolk/Norwich, o objetivo do estudo foi compreender como uma atividade cotidiana como subir escadas poderia salvar vidas. A equipe fez uma revisão de 1,9 mil estudos, contendo dados de 480 mil pessoas, acompanhadas, em média, por 14 anos. Os participantes eram saudáveis ou tinham histórico de problemas cardiovasculares, com idade variando entre 35 e 84 anos.

Ajuste

Após o ajuste de fatores que poderiam influenciar o resultado, os pesquisadores observaram um risco menor de mortalidade por doenças cardiovasculares e por todas outras causas 60% menor entre os que subiam escadas com frequência. “É uma boa opção para pessoas que não têm muito tempo ou fácil acesso a exercícios”, observa Vassiliou.

“Subir escadas exige mais do sistema cardiovascular do que caminhar em superfície plana. Isso promove um aumento do condicionamento físico e contribui para o fortalecimento do coração, principalmente quando feito de forma regular”, explica o cardiologista Marcelo Bergamo, de São Paulo. O médico lembra, contudo, que é preciso respeitar os limites do corpo: pessoas com histórico de doenças cardiovasculares, sedentarismo avançado ou sintomas como falta de ar e dor no peito devem buscar avaliação médica antes de adotar o hábito.

Três perguntas para

VANGER VINÍCIUS FERREIRA, cardiologista do Hospital Mantevida

Quais mecanismos podem explicar os benefícios de subir escadas com frequência?

Subir escadas é uma atividade de intensidade relativamente alta, mesmo quando realizada por poucos minutos. Ela aumenta a frequência cardíaca, melhora a circulação e faz com que o coração e os músculos trabalhem de forma mais eficiente. Com a prática regular, podemos ter melhora do condicionamento físico, da pressão arterial, da capacidade dos vasos sanguíneos e do controle da glicose e da resistência à insulina. Além disso, subir

escadas fortalece principalmente a musculatura das pernas.

Os autores sugerem que até seis lances de escada por dia, cerca de 60 degraus, poderiam trazer o maior benefício observado. É suficiente para os sedentários?

Para uma pessoa sedentária, 60 degraus por dia já representam um ótimo começo. O mais importante, principalmente para quem está parado, é sair da inatividade física. Pequenas mudanças na rotina podem fazer diferença. Mas não devemos interpretar isso como se 60 degraus fossem suficientes para substituir a atividade física regular. O ideal é começar com o que a pessoa consegue fazer e, aos

Arquivo pessoal



O mais importante, principalmente para quem está parado, é sair da inatividade física"

Vanger Vinícius Ferreira

poucos, aumentar a quantidade e a intensidade. Caminhada, corrida, bicicleta, musculação ou outras atividades também devem fazer parte de uma rotina saudável. O exercício não precisa começar como um treino intenso; ele pode começar simplesmente pela decisão de usar mais as escadas no dia a dia.

Quem tem hipertensão, doença cardíaca, falta de ar ou está muito sedentário deve tomar algum cuidado antes de começar a subir escadas?

Sim. Quem está muito sedentário deve começar devagar e aumentar o esforço progressivamente. Subir escadas pode exigir bastante do sistema cardiovascular,

principalmente quando a pessoa tenta fazer isso rapidamente. Para quem tem hipertensão, o ideal é que a pressão esteja controlada. Pessoas com doença cardíaca conhecida ou que apresentam falta de ar, dor no peito, tontura, palpitações ou desmaio durante o esforço devem conversar com o médico antes de iniciar uma atividade mais intensa. Não existe uma quantidade de exercício que seja boa para todo mundo da mesma maneira. O maior erro é achar que, se não podemos fazer uma hora de academia, então não vale a pena fazer nada. Vale, sim. Cada oportunidade de se movimentar conta — e a escada pode ser um ótimo começo.