

Artigo

Benesses do exercício físico

Publicado: 16/02/2023

Daladier Pessoa Cunha Lima - Reitor do UNI-RN

Há poucos dias, um amigo de velhas datas me telefonou e foi logo à pergunta sobre minha saúde. Ele é de uma geração seis/sete anos posterior à minha. Na busca de ser útil, passou a relatar, de forma breve, os seus cuidados com a saúde, principalmente quanto aos exercícios físicos. Faz ginástica diária, além de caminhadas frequentes. Disse-me que, em viagem recente ao exterior, com duração de um mês, dava 10 a 12.000 passos por dia e que isso só lhe fez bem.

O relato me chamou a atenção e fui à procura de mais informações. De fato, um estudo publicado o ano passado no JAMA (The Journal of the American Medical Association), uma das mais respeitadas revistas médicas do mundo, transcrito na Folha, mostrou que dar, em média, 10 mil passos por dia, em uma caminhada, diminui a incidência de morte precoce, pois leva à redução de doenças cardiovasculares e de câncer em geral. O estudo foi feito de fevereiro de 2013 a dezembro de 2015, e contou com 78.500 pessoas cadastradas no Biobank UK, vinculado ao banco de dados do sistema de saúde britânico. Os participantes usaram uma pulseira para a medição dos seus passos por sete dias. Os pesquisadores dividiram o grande grupo em dois subgrupos: os que davam menos de 40 passos por minuto e os que davam mais de 40 passos por minuto, ou a chamada “caminhada intencional”.

Cerca de sete anos depois, os pesquisadores confrontaram os resultados obtidos e os registros médicos dos integrantes, e verificaram que as pessoas que deram mais passos por minuto tiveram maior redução do risco de câncer, de doenças cardíacas e de morte precoce por qualquer causa. Além desses benefícios, também mostraram Índice de Massa Corporal mais baixo e melhor qualidade do sono. O diretor médico do Hospital da Beneficência Portuguesa, de São Paulo, oncologista Antonio Carlos Buzaid declarou que este estudo é o melhor e o maior de todos os que foram feitos para evidenciar o valor da atividade física na redução do risco de morte por câncer ou por doenças cardiovasculares. O cardiologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Leandro Costa, declarou que ter uma medida para a prática de exercício, a exemplo de 10.000 passos/dia, é o grande mérito desse estudo. Quanto ao tempo de exercício, pondera que 150 minutos por semana seja uma média benfazeja para a saúde.

Nada melhor para a saúde geral da pessoa do que o exercício físico praticado de forma correta. Um texto que li, há alguns dias, da pesquisadora da University of Illinois e colunista do The Washington Post, a famosa Gretchen Reynolds, apontou o quanto o exercício físico moderado pode renovar a massa cerebral branca, que mantém saudável a arquitetura do órgão. Já nas pessoas sedentárias, principalmente no processo do envelhecimento, a massa branca cerebral tende a encolher e se desgastar. Até alguns anos atrás, tinha-se a certeza de que o cérebro humano só fazia perder células à medida que o tempo passava. Mas a ciência avançou e, hoje, sabe-se que o cérebro humano é capaz, por toda a vida, de criar novos neurônios, ou seja, de exibir neurogênese, e de manter e até ampliar os processos cognitivos. Ao lado de outros cuidados, um programa bem planejado de exercício físico é capaz de “acrescentar vida aos anos, e não apenas anos à vida”.

Os artigos publicados com assinatura não traduzem, necessariamente, a opinião da TRIBUNA DO NORTE, sendo de responsabilidade total do autor.