

prevenção

ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO ADEQUADA PREVINEM APARECIMENTO DE DIVERSOS TIPOS DE CÂNCER

Mexa-se!

Evidências científicas comprovam que a atividade física pode, sim, prevenir o aparecimento de vários tipos de câncer. Desde 2010, revisões de literatura publicadas por pesquisadores do National Cancer Institute, dos EUA; Cancer Epidemiology Health Services Research Group, do Reino Unido; e Regensburg University Medical Center, da Alemanha, entre outras instituições, encontraram relação entre a atividade física e a redução do risco de câncer de endométrio, próstata, rim, pâncreas e bexiga.

O médico João Felipe Franca, especialista em exercício e esporte pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, diz que evidências científicas nacionais e internacionais corroboram que a atividade física é benéfica na prevenção do câncer. “Estudos sugerem que quanto maior a atividade aeróbica, menor o risco de câncer. Isso pode ter a ver com a melhora da respiração celular e do sistema imunológico. Um sistema imunológico bem modulado, por conta do exercício, não deixa as células cancerígenas aparecerem.”

A atividade física mais eficiente na prevenção do câncer deve ser intensa, com 75 minutos por semana, ou moderada, com 150 minutos por semana. “A definição de moderado e intenso é muito particular, porque andar rápido para mim pode ser pouco, e para outra pessoa, não. A orientação deve ser feita de forma individual”, recomenda o médico. De acordo com Franca, é esperado que até os 70 anos o ser humano ainda consiga correr alguns minutos. Se puder correr, o benefício é maior.

EXERCÍCIOS DO DIA A DIA

A capacidade da atividade física de prevenir o câncer não está associada apenas à prática de esportes competitivos ou de exercícios pesados. Fazer caminhadas, subir escadas e passear com o cachorro, por exemplo, também são eficientes e contribuem de várias formas, porque controlam o peso, ajudam a manter o funcionamento do intestino e reequilibram os hormônios, que poderiam estimular o desenvolvimento de tumores.





Uma das explicações para os benefícios dos exercícios na prevenção do câncer colorretal é que ele melhora o trânsito intestinal, ou seja, o tempo de contato entre o conteúdo alimentar (o bolo fecal) e o órgão é menor. Com isso, diz o médico, diminui o risco de aparecer alguma célula cancerígena no intestino. Manter-se ativo fisicamente também protege contra outras neoplasias. “Há benefícios para o câncer de pulmão, em ambos os sexos, e de mama, na mulher. Os estudos com câncer de mama são muito bem estabelecidos”, destaca.

Franca acrescenta que o obeso possui maior suscetibilidade ao câncer, porque tem uma resposta inflamatória mais exacerbada do que as pessoas que estão no peso ideal.

O educador físico Leandro Fórniás Machado de Rezende participa, juntamente com o nutricionista Fábio Gomes, do INCA, e outros pesquisadores, de um estudo que pretende estimar o número de casos de câncer no Brasil decorrentes de má alimentação, falta de atividade física, tabagismo e outros fatores de risco, que deve ser publicado ainda este ano. “Pesquisas como essa são importantes, pois fornecem elementos fundamentais para planejamento de ações de prevenção e controle de doenças. Além disso, mostram o impacto potencial de programas de prevenção e intervenções em saúde pública”, avalia.

Mestre em Ciências pelo Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e doutorando no mesmo programa, Rezende afirma que a associação entre a prática de atividade física e a redução do risco de câncer pode ser explicada por potenciais biológicos que favorecem a diminuição da inflamação, redução do estrogênio, da resistência à insulina, do estresse oxidativo e

do tempo no trânsito intestinal. Também favorece a modulação da função imune, o aumento de vitamina D e outros mecanismos mediados pela redução da gordura corporal.

150 MINUTOS POR SEMANA

Dados da Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês) apontam a associação da prática de atividade física à redução do risco de câncer de mama, colorretal e, possivelmente, outros tipos, através da redução da obesidade.

“Estudos sugerem que quanto maior a atividade aeróbica, menor o risco de câncer. Isso pode ter a ver com a melhora da respiração celular e do sistema imunológico. Um sistema imunológico bem modulado, por conta do exercício, não deixa as células cancerígenas aparecerem”

JOÃO FELIPE FRANCA, médico especialista em exercício e esporte



“No mundo, o câncer colorretal é o terceiro mais incidente entre homens [10% do total de casos] e mulheres [9,2% do total]. E o câncer de mama é o mais incidente entre as mulheres (25,2% do total). Recentemente foi estimado que 10% dos casos de câncer de mama e de cólon e reto seriam evitados no mundo se toda a população atingisse a recomendação de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana”, informa o educador físico.

Estudo de Rezende, em parceria com o Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul e a Universidade de Harvard e publicado este ano no *Journal of Physical Activity and Health*, mostra que 5,2% dos casos de câncer de mama e 5,9% de câncer de cólon por ano seriam evitados com a inclusão de alguma prática de atividade física na rotina. Já em um cenário baseado na recomendação semanal de atividade física, seriam evitados 13,4% e 14,6% dos casos de câncer de mama e cólon por ano, respectivamente.

Por outro lado, o excesso de peso (Índice de Massa Corporal entre 25 e 29,9 kg/m²) e a obesidade (IMC \geq 30 kg/m²) são importantes fatores de risco para diversos tipos de câncer. Estudos epidemiológicos mostram que ambos estão associados com o aumento no risco de câncer de esôfago, cólon (em homens), pâncreas, mama (em mulheres na pós-menopausa), endométrio e rim.

Entre os principais mecanismos que ampliam o risco da doença associada ao excesso de peso estão: aumento na prevalência de refluxo ácido crônico (câncer de esôfago), aumento na circulação do hormônio estradiol (câncer da mama) e redução na produção do hormônio progesterona (câncer de endométrio). ■

DUPLA AUMENTA SOBREVIDA

E a dupla alimentação saudável e exercícios físicos é capaz, ainda, de aumentar a sobrevivência de pacientes diagnosticados com câncer. Estudo recente realizado por pesquisadores da Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, sugere que a combinação de alimentação saudável e atividade física frequente aumenta as chances de sobrevivência em homens, no caso de eles serem diagnosticados com câncer colorretal ou de pulmão. A pesquisa destaca ainda que pequenas melhoras na rotina de exercícios já podem reduzir os riscos de desenvolver a doença.

O estudo analisou 14 mil homens entre 46 e 50 anos no estado do Texas. Eles tiveram seu condicionamento físico testado à exaustão, numa corrida em esteira. A cada seis anos e meio, entre 1971 e 2009, esses voluntários tiveram a forma física avaliada. Entre 1999 e 2009, 1.310 homens tiveram câncer de próstata, 200, de pulmão e 181, colorretal.

De acordo com os pesquisadores, homens com alto nível de atividade física na meia-idade reduziram seu risco de câncer de pulmão em 55% e o colorretal em 44%, em comparação a homens sedentários – especificamente os que demoraram mais de 12 minutos para correr ou andar 1,6 km.

