



Terça-Feira, 17 de Junho de 2025

Prática de exercícios ajudam a prevenir a formação de um tumor?

MAX LIMA

Muita gente já ouviu dizer que atividade física previne câncer. Mas o que pode ter a ver uma coisa com a outra? Como exercitar-se regularmente (no mínimo três vezes por semana com duração mínima de trinta minutos) faz com que diminua o risco de um tumor surgir em nosso organismo?

A Grosso modo, a atividade física diária reduz o estresse oxidativo, isto é, a produção de radicais livres, agentes que podem prejudicar o metabolismo intracelular e ocasionar danos ao DNA, RNA, lipídios e proteínas. Radicais livres também promovem o mau funcionamento do sistema de reparo do DNA, contribuindo para a proliferação de células com mutações, ou seja, o desenvolvimento do câncer.

Com o gasto energético maior, há diminuição do peso corpóreo, do colesterol, o diabetes fica controlado, o sistema imunológico se fortalece e conseqüentemente há uma melhora de todas as funções orgânicas vitais.

O nosso sistema de controle, chamado de reparo, tem um trabalho importantíssimo de vigiar e destruir todas as mutações que acontecem e podem ser prejudiciais ao nosso organismo. Quando você está fragilizado, com o imunológico debilitado, tudo é prejudicado. Então, o exercício físico tem essa relação indireta de prevenção.

E quanto à intensidade dos exercícios? Para evitar a formação de radicais livres, a dica é praticar mantendo de 65 a 80% de sua frequência cardíaca máxima (FCM). Para descobrir sua FCM, basta fazer uma conta simples: 220 menos a sua idade. Por exemplo, para uma pessoa de 25 anos, a frequência cardíaca máxima será de $220 - 25 = 195$ batimentos por minuto (bpm). Mas é imprescindível passar por avaliação médica específica para a prática de atividade física, pois determinadas condições, como hipertensão, diabetes etc. podem influenciar na recomendação mais segura.

Ainda não se sabe como, porém estudos apontam que a atividade física tem relação com a proteção contra o câncer em diversos outros níveis: na indução da carcinogênese (nome dado ao processo de formação e progressão tumoral), na supressão da angiogênese (formação de novos vasos que alimentam o tumor), nos níveis hormonais, na redução de processos inflamatórios e da gordura abdominal.

Essa gordura acumulada apresenta atividade metabólica e influencia os níveis de hormônios circulantes que são associados à carcinogênese de alguns tumores, como o câncer de mama, endométrio, próstata e cólon.

Atividade física é fundamental não só para prevenção, mas também para quem está em tratamento ou já passou por um. Fazer exercícios físicos regulares pode melhorar a expectativa de vida de quem teve um câncer e até evitar que ele apareça. É o que afirma uma nova diretriz assinada por 17 instituições do mundo, entre elas o Colégio Americano de Medicina do Esporte e a Sociedade Americana de Câncer.

Tipos de atividade, frequência e intensidade:

Apesar da necessidade de individualização, um esquema é muito citado nas diretrizes : Três sessões de exercícios na semana em intensidade moderada, de preferência combinando atividades aeróbicas (como correr e pedalar) ao treinamento de força. Os benefícios começam a aparecer geralmente depois de 12 semanas de prática constante.

Treinos supervisionados parecem ser mais eficazes. Na fase inicial a supervisão ajuda a garantir segurança e aproveitar ao máximo o exercício. Depois do tratamento do câncer , o ideal é obter ao menos uma orientação inicial com um especialista.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, médico do corpo clínico do hospital israelita Albert Einstein, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso (SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida , Saúde e Diagnóstico. CRMT 6194