

Para sair
em 26.X.2001

Enviados ao
Dr. Prof. Santos
em 1-08-23
+ 2 para o h-Vall. Escudo

U PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Emílio Fery

1

O leitor pergunta? Eu respondo

Caro leitor fiel

Este é o meu 90º artigo nesta clássica página de Dr. Beja Santo. Alguns textos resultam de questões colocadas por leitores mas, na verdade, sobram ainda muitas perguntas por responder.

Começo hoje a ordenar respostas curtas, congregando-as em blocos.

1. Exercício facilita o aparecimento de cancro?

Exercício físico não faz mal; pelo contrário, previne.

Um estudo recente publicado no "Chronic Diseases in Canada" conclui que a actividade muscular regular se associa com menor risco para cânceros de cólon e seio e aconselha recomendar ao geral da população e, em particular, às famílias onde estes cânceros aparecem com frequência, para que, desde a infância, se conceda algum tempo do dia para exercitar o corpo.

Concretamente, os autores do estudo recomendam 30 a 45 minutos de exercício, entre moderado e forte, 4 ou mais vezes por semana.

Têm outros estudos semelhantes, um americano e dois europeus, concluem o mesmo em relação ao papel protector do exercício contra aqueles cânceros (e, também, contra outros) mas as suas recomendações não são exactamente iguais. Consideram não ser preciso "pensar" em exercício a sério: basta, no dia a dia, meter algum tempo, uma hora ou mais, de qualquer actividade não formal para combater o sedentarismo moderno. E, sim senhor, ao fim de semana, puxar mais pelo corpo.

Estes estudos reafirmam que vida sedentária abre caminho a cânceros e outras doenças crónicas degenerativas.



2. Exercício queima calorias - é por isso que emagrece?
 Não só por essa razão; mas, na verdade, exercício gasta calorias o que, caso se continue a comer igual, e não mais, contribui para perder gordura.

Há quem regresse mais magro de férias em cidades estrangeiras sem ter feito dieta; essas pessoas andam a pé horas e horas em contraste com a vida sedentária do seu dia a dia.

Vejam quantas calorias, em média, se gastam com uma hora de exercício:

Caminhar a 4 Km/h, jardinar	170
Caminhar a 6 Km/h, dançar	220
Natação amadora, ginástica de manutenção	250
Danças vivas, ténis amador	350
Ginástica aeróbica, ginástica com máquinas	400

Se todos os dias se gastarem 250 calorias com exercício isso significa perder 28 gramas de gordura o que, ao fim de 1 mês, se traduz por 840 gramas e, ao fim de 1 ano, por mais de 10 Kg. Parece insignificante mas não. Sem exercício o peso não teria descido e, mais certo, é que tivesse continuado a aumentar.

Podemos concluir que a prática de exercício gasta calorias o que se traduz em perda de gordura numa relação directa entre intensidade e duração da actividade e redução de peso.

No entanto, exercício acarreta outros benefícios. Praticado diariamente a níveis de consumo superiores a 220 calorias por hora, aumenta a permeabilidade das células musculares à insulina e eleva o consumo de energia.

Em consequência, o corpo torna-se mais gastador e com isso fica menos propenso para engordar: os níveis plasmáticos de insulina baixam, o que reduz o apetite, o risco de hipertensão arterial, a proliferação celular carcinogénica e a aterogénese. São vantagens sérias para a saúde.