

Dê o fora no elevador, suba os degraus

RAFAEL JACINTO/VALOR

Tatiana Pronin

De São Paulo

A distância é pequena? Então esqueça o elevador. Pode parecer mentira, mas subir três degraus todos os dias equivale, para a saúde, a andar 20 Km por semana e pode reduzir em até 50% o risco de câncer do pulmão. A boa notícia provém de uma pesquisa realizada pela Harvard School of Public Health — Escola de Saúde Pública de Harvard, em Boston, nos Estados Unidos — e será apresentada no próximo sábado em São Paulo, durante o XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte.

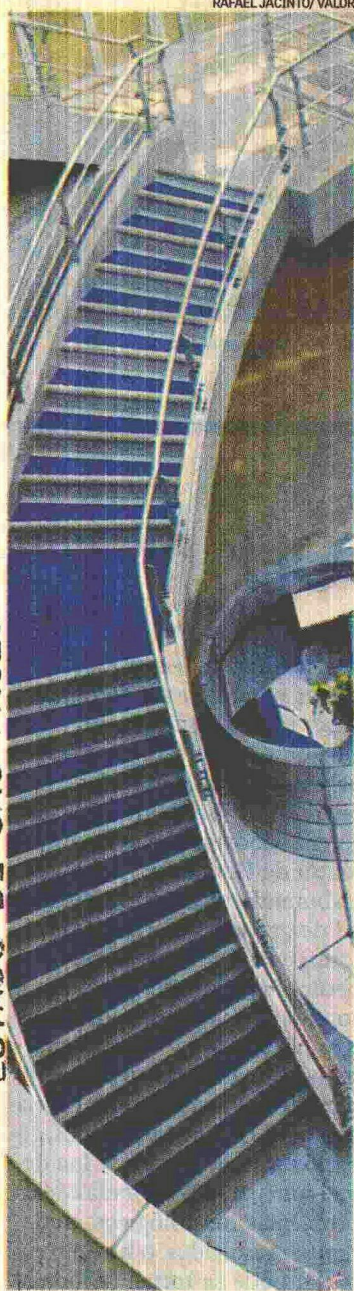
O estudo, coordenado pelos médicos I-Min Lee e Ralph Paffenbarger, analisou durante uma década e meia a relação entre atividade física e prevenção de doenças em mais de 13 mil homens com aproximadamente 57 anos. Os resultados mostraram que o decréscimo do risco de mortalidade foi proporcional ao incremento nas caminhadas ou (e o “ou” é o mais interessante) ao número de degraus percorridos semanalmente. Uma prova de que cuidar do corpo nem sempre significa grandes sacrifícios, como enfrentar uma extenuante aula de step ou uma happy hour nos aparelhos de musculação.

“Os mecanismos da atividade física no organismo ainda não foram descritos, mas o que vem ficando cada vez mais claro é que os exercícios melhoram o sistema imunológico e por isso são

tão eficazes para prevenir tumores e doenças infecciosas”, explica a médica desportiva Sandra Matsudo, uma das organizadoras do simpósio e diretora do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, em São Paulo.

Mas os benefícios da atividade física moderada não páram por aí. “O aparelho gastrointestinal passa a funcionar melhor. Agentes carcinogênicos ficam menos tempo em contato com a mucosa do intestino e são menos absorvidos pelo organismo”, acrescenta a médica, comentando a pesquisa. Além disso, movimentar-se ajuda a estabilizar os níveis de hormônios reprodutivos e diminuir a quantidade de gordura corporal, dois outros importantes aspectos na prevenção de doenças.

Aos mais empolgados, no entanto, um alerta: passar do limite pode provocar o efeito contrário. “Está comprovado que treinamento físico exagerado aumenta o risco de infecções respiratórias”, previne Matsudo. De acordo com especialistas, 30 minutos de exercícios moderados ao dia pelo menos cinco vezes por semana são suficientes para manter a boa saúde. E, ao contrário do que se pensava, o resultado é o mesmo para quem fraciona a atividade em duas sessões de 15 minutos ou em três sessões de dez — outra notícia tranquilizadora para quem reclama da falta de tempo para frequentar a academia, mas quer manter o corpo são.



Três degraus ao dia garantem saúde