

Vem aí a pílula do exercício físico

Australianos estudam enzima que pode originar comprimido para simular atividade e queimar gordura

Para aqueles que não param de pensar na balança enquanto comem, pesquisadores australianos trazem uma boa notícia: o estudo de uma enzima pode dar origem a uma pílula que simula o exercício físico. "Eu a chamo de droga da vaidade", brinca Bruce Kemp, pesquisador do Instituto St. Vincent de Pesquisa Médica, em Melbourne (EUA). "Muitas companhias farmacêuticas estão trabalhando nisto muito intensamente", acrescenta.

Com colegas da Organização Commonwealth de Pesquisa Científica e Industrial, os pesquisadores mapearam a estrutura de uma enzima que controla a maneira como o cor-

po acumula ou queima gordura. "Esta enzima é produzida durante os exercícios e acelera o metabolismo para compensar o déficit de energia nos músculos", explica Kemp.

Além disso, os cientistas acreditam que esta enzima tenha um papel regulador do apetite e do peso do corpo. Entretanto, Kemp esclarece que transformar a barriga de cerveja em tanquinho pode não ser uma tarefa tão simples, já que uma futura pílula não tonificaria os músculos.

"É preciso fazer algum trabalho. Não há milagres. A pílula pode simular muitos eventos metabólicos que ocorrem no exercício, mas não fará tudo", finaliza.

Capacidade intelectual

Um estudo com idosos que iniciaram um programa para melhorar as condições físicas constatou que os exercícios ajudaram no rendimento intelectual, segundo pesquisa divulgada pela Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos.

A pesquisa da Universidade de Illinois acompanhou 41 pessoas entre 58 e 78 anos. Um grupo foi submetido a um programa de exercícios com intensidade progressiva. Outra parte dos voluntários apenas realizou exercícios de aquecimento e alongamento. Durante o estudo, todos tiveram a atividade cerebral monitorada por ressonância magnética.

Ao fim de três meses, o grupo com carga de exercícios mais intensos demonstrou

maior atividade cerebral e registrou uma melhoria de 11% no processo de tomada de decisões durante o desempenho de uma série de tarefas. Por outro lado, o grupo que praticou exercícios leves registrou uma melhoria de desempenho de apenas 2%.

Estudos anteriores da mesma equipe, chefiada por Arthur F. Kramer, do Instituto Beckman para Ciência e Tecnologia Avançadas de Illinois, já tinham demonstrado que os adultos em fase de envelhecimento tinham melhor desempenho intelectual se estivessem em melhores condições físicas.

Esta foi a primeira vez que o grupo analisou mudanças no funcionamento cerebral no início de um programa de exercícios.

Menor risco de infarto

O exercício físico intenso – como as corridas a pé, a marcha ou musculação – reduz sensivelmente os riscos de infarto do miocárdio e mortes por problemas coronários, segundo um estudo publicado na revista médica americana *The Journal of the American Medical Association*.

O estudo, que envolveu 44.452 homens durante 12 anos (1986-1998), mostrou que os que praticam corridas a pé durante uma hora por semana têm um risco reduzido em 42% de desenvolver uma doença coronária.

Os homens que fazem 30 minutos de exercício por semana com halteres têm por

sua parte um risco reduzido em 23% de problemas cardíacos. O estudo mostrou ainda que uma marcha intensa de 30 minutos por dia reduz esses mesmos riscos em 18%.

"Aumentar o volume total da atividade e a intensidade da atividade aeróbica num nível razoável a elevado e acrescentar os exercícios com halteres no treinamento fazem parte das estratégias mais eficazes para reduzir os riscos de males coronarianos entre os homens", escreveram os autores do estudo, realizado por uma equipe da Harvard Public School of Health de Boston (Massachusetts).

VEJA SE VOCÊ SE EXERCITA CORRETAMENTE

■ Para fazer um trabalho aeróbico (caminhada, corrida, bicicleta, etc.) você:

- a) Alonga geral antes e depois da atividade.
- b) Alonga somente antes os membros inferiores.
- c) Inicia sem alongar, pois aumenta a velocidade gradativamente.

■ No controle da frequência cardíaca durante o exercício aeróbico você:

- a) Não dispensa o freqüencímetro ou verifica o batimento a cada cinco a dez minutos.
- b) Faz a contagem do pulso no final da atividade.
- c) Não sabe o que é frequência cardíaca.

■ Para os alongamentos...

- a) Procura realizá-los de maneira geral, sustentando a posição por 15 a 20 segundos.
- b) Alonga somente o grupo muscular trabalhado.
- c) Deixa pra alongar uma vez na semana todos os grupos musculares.

■ Quanto à hidratação:

- a) Bebe antes, durante e depois da atividade (água ou isotônico).
- b) Só bebe água ou isotônico depois da atividade, para matar a sede.
- c) Bebe água somente uma hora após o exercício.

■ Para gastar mais calorias durante uma caminhada:

- a) Varia a velocidade, chegando a alternar com uma leve corrida.
- b) Caminha carregando halteres.
- c) Caminha com caneleiras e plástico na barriga (pra queimar a gordura).

■ Nos exercícios localizados:

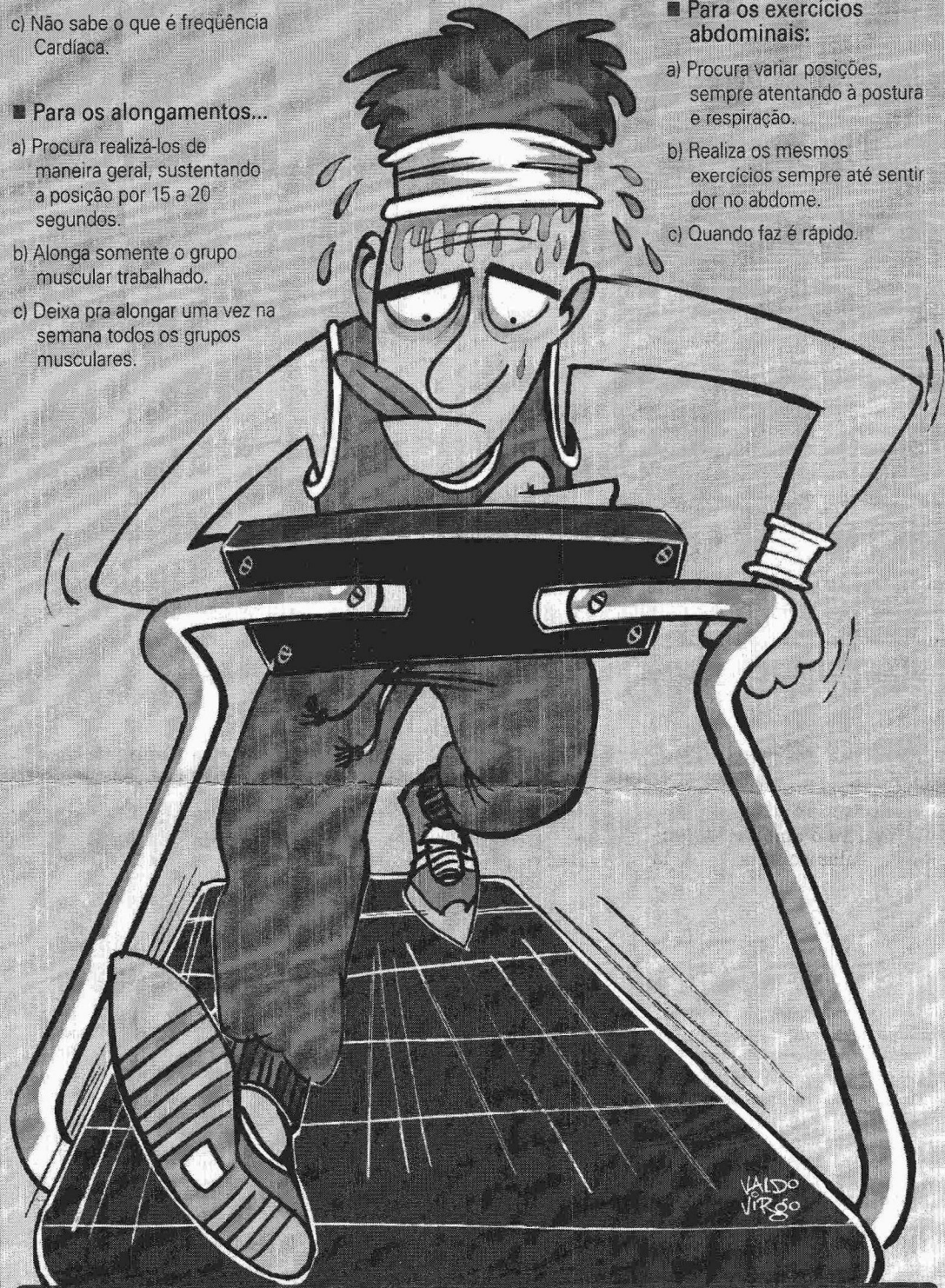
- a) Está sempre prestando atenção à sequência, carga e intervalos das séries.
- b) Faz o exercício que lembra ou o que está livre com a mesma carga da vez anterior.
- c) Realiza apenas os que mais gosta e quanto mais peso melhor.

■ Durante os exercícios localizados:

- a) Controla a respiração.
- b) Respira somente com muito peso.
- c) Respira conforme a necessidade.

■ Para os exercícios abdominais:

- a) Procura variar posições, sempre atentando à postura e respiração.
- b) Realiza os mesmos exercícios sempre até sentir dor no abdome.
- c) Quando faz é rápido.



Respostas

■ Se você marcou a letra "A" na maioria das respostas:

Parabéns! Você com certeza está no caminho certo. Uma atividade correta é sempre o melhor para sua saúde e bem-estar. Nunca realize sua atividade com pressa ou sem saber a razão e execução correta de cada exercício. Continue assim!

■ Se respondeu "B" na maioria das questões:

Atenção! Você ainda falha em alguns detalhes importantes numa atividade física. E, se persistir no erro, poderá contundir-se ou não produzir os resultados esperados. Procure um profissional especializado para te acompanhar.

■ Caso tenha marcado mais a letra "C":

Atividades físicas estão fora dos seus planos e você só faz quando lembra. Procure informar-se ou acabar causando sérios problemas à sua saúde. Tenha consciência da importância da atividade física em seu hábito diário e procure realizá-lo de forma correta e prazerosa.