

Risco de câncer cai à metade com 30 minutos de exercícios ao dia

28/07/2009
24 Horas News

Correr, nadar, pedalar ou jogar bola por pelo menos 30 minutos ao dia não só previne o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como reduz à metade o risco de câncer, segundo um estudo publicado nesta segunda-feira (27) pelo "British Journal of Sports Medicine".

A pesquisa indica que, quando uma pessoa pratica esportes de média ou alta intensidade, o consumo de oxigênio aumenta e ajuda o corpo a combater diversos tipos de doença, entre elas o câncer.

Para chegar a essa conclusão, uma equipe de pesquisadores das universidades finlandesas de Kuopio e Oulu acompanhou por quase 17 anos os hábitos de vida de mais de 2,5 mil homens adeptos de práticas esportivas e que tinham de 42 a 61 anos de idade.

Do total dos participantes do estudo, 181 morreram em decorrência de algum tipo de câncer. Os mais frequentes foram de pulmão, próstata, cérebro, na região gastrointestinal e nos nodos linfáticos.

Ao longo da pesquisa, os cientistas estudaram os hábitos esportivos dos voluntários para determinar, em unidades metabólicas (MET), qual a quantidade de oxigênio consumida durante a prática de exercícios segundo a intensidade do mesmo.

Ficou constatado, por exemplo, que a quantidade de oxigênio consumida numa caminhada normal, numa caminhada acelerada e durante o nado é de 4,2 MET, 10,1 MET e 5,4 MET, respectivamente.

Em média, a quantidade de oxigênio consumida por todos os voluntários em seus exercícios era de 4,5 MET. Por dia, eles dedicavam 66 minutos a atividades físicas.

No entanto, 27% deles sequer dedicavam meia hora de seu dia à prática de esportes.

Com esses dados na mão, os pesquisadores concluíram que um aumento de 1,2 MET na quantidade de oxigênio consumida durante exercícios reduz os riscos de câncer, especialmente de pulmão e na região gastrointestinal.

Durante o trabalho, os cientistas avaliaram outros fatores exógenos, como a idade, o consumo de álcool e tabaco, a alimentação e o índice de massa corpórea de cada um.