

Exercícios e câncer de próstata

Educação Física

Enviado por:

Postado em:09/12/2009

Os resultados sugerem que homens com câncer de próstata deveriam fazer alguma atividade física para sua saúde”, disse Stacey Kenfield, da Escola de Saúde Pública Harvard, autora principal do estudo.

09/12/2009 Apenas 15 minutos diários de exercícios físicos foram suficientes para reduzir a taxa de mortalidade em pacientes com câncer de próstata, aponta estudo apresentado em conferência da Associação de Fronteiras de Pesquisa em Câncer nos Estados Unidos, que termina nesta quarta-feira (9/12), em Houston. “Identificamos benefícios com níveis de atividade facilmente atingíveis. Os resultados sugerem que homens com câncer de próstata deveriam fazer alguma atividade física para sua saúde”, disse Stacey Kenfield, da Escola de Saúde Pública Harvard, autora principal do estudo. Os pesquisadores avaliaram os níveis de atividade física de 2.686 pacientes, tanto antes como depois de terem sido diagnosticados com câncer. Pacientes com diagnóstico de metástase não foram incluídos no estudo. Homens que mantiveram três horas ou mais dos chamados equivalentes metabólicos por semana – que equivalem a correr, andar de bicicleta, nadar ou jogar tênis por meia hora por semana – apresentaram risco 35% menor de mortalidade geral do que os demais. Com relação a caminhadas, os pesquisadores observaram que os pacientes que andaram mais de quatro horas por semana tiveram um risco 23% menor de mortalidade por qualquer causa quando comparados com os que andaram menos de 20 minutos por semana. Não foi apenas o tempo: a velocidade também contou bastante. Aqueles que andaram mais de 90 minutos em um ritmo normal para acelerado apresentaram risco de morte 51% menor do que aqueles que andaram menos e em ritmo menos intenso. Mas a caminhada não mostrou efeito específico na mortalidade por câncer de próstata. Entretanto, o cenário foi outro com exercícios mais vigorosos. Homens que mantiveram pelo menos cinco horas semanais de atividades físicas vigorosas tiveram redução no risco de mortalidade pela doença. “Esse é o primeiro grande estudo populacional a examinar os exercícios em relação à mortalidade em sobreviventes de câncer de próstata. Não conhecemos os efeitos moleculares exatos que a atividade física tem sobre a doença, mas sabemos que os exercícios influenciam um número de hormônios que se estima estarem envolvidos com a doença, além de melhorar a função imunológica e reduzir inflamações”, disse Stacey. “Como esses fatores atuam em conjunto para afetar o câncer de próstata do ponto de vista biológico é algo que ainda teremos que descobrir. Mas, por enquanto, os dados obtidos permitem indicar que cinco horas ou mais de exercícios vigorosos por semana podem diminuir a taxa de mortalidade devido à doença”, afirmou. Este conteúdo foi acessado em 09/12/2009 do sítio: Agência FAPESP. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.