

## Idosas ativas precisam de menos drogas do que as sedentárias

Idosas que se exercitam de maneira regular consomem, em média, 34% menos remédios do que as sedentárias.

O dado, de uma nova pesquisa da Unifesp, reforça um conceito que vem somando evidências: o de que exercícios podem atuar como medicamentos, tanto prevenindo algumas doenças quanto ajudando no tratamento de outras. E, como os remédios, precisam de prescrição.

O assunto também foi um dos destaques do 22º Congresso Brasileiro de Medicina do Exercício e do Esporte, que aconteceu em Curitiba, na semana passada.

O estudo feito pela Unifesp, em parceria com o Celafiscs (Centro de Estudos e Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul), acompanhou 271 mulheres com mais de 60 anos, muitas delas com doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Foram consideradas ativas aquelas que praticavam mais de 150 minutos de atividade física por semana. As consideradas sedentárias não faziam mais de dez minutos de esforço.

"O estudo mostra que a atividade física pode estar fazendo um pouco o papel dos remédios", diz o educador físico Leonardo José da Silva, um dos autores da pesquisa. Pesquisas mostram que um idoso com doenças crônicas consome entre quatro e cinco remédios por dia.

"O sedentário tem cinco vezes mais chance de ter hipertensão arterial, por exemplo", diz José Kawazoe Lazzoli, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.

"Sabe-se que pessoas fisicamente ativas têm menos risco de doenças do coração como insuficiência cardíaca, além de diabetes e doenças respiratórias", completa.

Estudos mostram que, quando a pessoa já tem uma doença crônica, os exercícios podem atuar no controle, diminuindo a progressão da doença e o uso de remédios.

## EFEITO COLATERAL

Exercícios regulares agem no corpo todo

### Estado mental

A caminhada reduz a ansiedade e diminui o risco de depressão

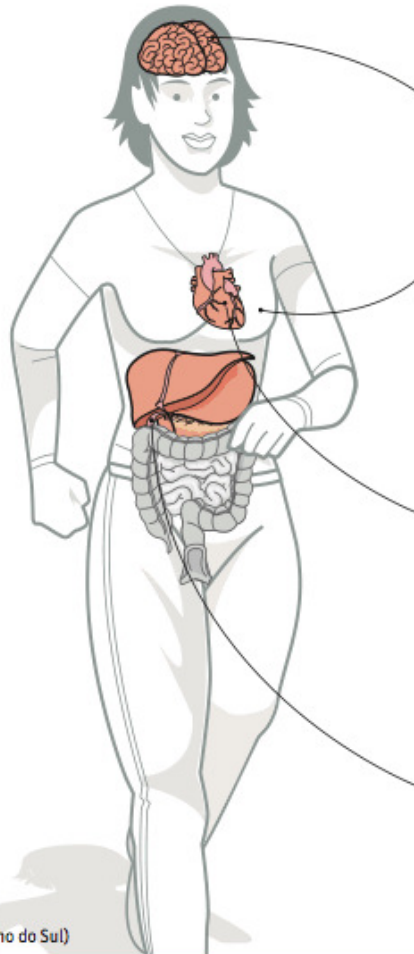
### Menos medicamentos

O uso de antidiabéticos, anti-hipertensivos e de drogas para controle do colesterol cai pela metade em quem anda de 15 a 30 quilômetros por semana

### Mais sensibilidade

Exercícios melhoram a sensibilidade à insulina, ou seja, o organismo consegue diminuir a taxa de glicose em circulação, o que ajuda a prevenir e controlar o diabetes

Fonte: Cefafiscs (Centro de Estudos e Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul)



### Cérebro

Atividades moderadas como uma simples caminhada diminuem em 73% o risco de demência senil vascular

### Seios

Mulheres que caminham com frequência têm um risco 23% menor de desenvolver câncer de mama

### Coração

Caminhar diminui os níveis do LDL (o "colesterol ruim") e aumenta os de HDL (o "bom"). Isso reduz o risco cardiovascular

### Vesícula

A atividade física reduz as chances de ter pedras na vesícula

## PRESCRIÇÃO EXATA

"É consenso que os exercícios são coadjuvantes na prevenção e no tratamento de várias doenças, mas alguns médicos ainda não conseguem orientar a atividade de forma individualizada", diz o fisiologista Turíbio Leite de Barros, da Unifesp.

O tipo e a quantidade de exercícios devem ser prescritos em função do perfil do paciente e do objetivo. "De nada adianta ouvir um genérico "você precisa se exercitar". Se a dose for baixa demais, não terá efeito. Se for excessiva, há risco de efeitos colaterais, como lesões musculares, articulares e até morte súbita", diz Lazzoli.

Isso significa que um programa para quem quer perder peso é bem diferente daquele para quem precisa controlar a pressão alta. E mesmo jovens saudáveis devem passar por uma avaliação médica completa antes de começar a praticar esportes.

Fonte: Folha.COM - 12 de agosto de 2010 – Gabriela Cupani  
<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/781784-idosas-ativas-precisam-de-menos-drogas-do-que-as-sedentarias.shtml>