



# Atividade física, uma importante aliada na prevenção do câncer colorretal

**Especialidade:** Oncologia

Alguns estudos sugerem que a prática de exercícios físicos em intensidade adequada pode ser tão importante quanto a dieta na prevenção desse tipo de tumor.

Pesquisas científicas recentes têm demonstrado por que atividades físicas são fundamentais para a prevenção do câncer colorretal, o segundo tipo de tumor mais comum em homens e mulheres no Brasil. Exercícios físicos, principalmente aqueles que atingem de 60% a 80% da capacidade cardíaca máxima, além de reduzir os níveis de gordura no corpo que influenciam o desenvolvimento dos tumores, diminuem o nível de hormônios circulantes que favorecem as mutações gênicas. Atividades físicas também diminuem o tempo do trânsito gastrointestinal, o que é bom para o intestino e para o organismo como um todo.

Estudos apontam ainda o impacto positivo das atividades físicas na diminuição do chamado estresse oxidativo, uma vez que contribuem para a menor geração de radicais livres, moléculas derivadas do processo metabólico do nosso organismo que podem provocar danos ao DNA e RNA das células.

Até recentemente, as estratégias de prevenção centravam a dieta como principal eixo de cuidado para evitar o câncer colorretal, uma vez que já eram bem conhecidos os efeitos prejudiciais para a saúde do consumo exagerado de produtos industrializados, particularmente os embutidos e alimentos carregados de corantes e conservantes. Mas algumas pesquisas atuais sugerem que exercícios físicos em intensidade adequada são tão importantes quanto a alimentação saudável.

A melhor opção é combinar dieta saudável com exercício não só para a prevenção do câncer colorretal, mas também para melhorar a efetividade do tratamento de quem já desenvolveu a doença ou para prevenir a recorrência.

Pesquisas também demonstram que quanto mais cedo a pessoa adere às práticas protetivas, menos probabilidade de ter a enfermidade. Um desses estudos mostrou que indivíduos que se mantiveram ativos na adolescência têm chance 10% menor de desenvolver na vida adulta um adenoma colorretal (pólipos que podem evoluir para câncer colorretal).



## Movimento, saúde e prazer

Para prevenir o desenvolvimento de tumores que podem surgir no cólon, no reto e no ânus é recomendado combinar exercícios aeróbicos com anaeróbicos, levando sempre em conta a aptidão e gosto pessoal. Sentir bem-estar e prazer com a modalidade esportiva ou tipo de exercício é importante para garantir a adesão e a continuidade dessas práticas.

No cardápio de atividades, vale uma caminhada ou corrida moderada de 15 a 20 minutos para iniciantes e de 30 minutos a uma hora para pessoas já bem condicionadas. O ideal é que as caminhadas ocorram de três a cinco vezes na semana e as corridas de duas a cinco vezes. Vale também natação, musculação intercalada com exercícios aeróbicos (como esteira e bicicleta), futebol e outros jogos de quadra, dança... Nesses casos, o recomendável é reservar de meia hora a uma hora e meia, de três a cinco vezes na semana.

Para descobrir a intensidade ideal e segura da agenda de exercícios escolhida é importante levar em conta a capacidade cardíaca máxima, algo fácil de calcular: 220 menos a idade. Se uma pessoa tem 35 anos, o cálculo é  $220 - 35 = 185$ , ou seja, a frequência cardíaca máxima (FCM) dessa pessoa é de 185 batimentos por minuto (bpm). Mas além da matemática, o ideal e recomendado antes de iniciar uma atividade física é consultar um cardiologista ou médico especialista em medicina do esporte.

E vale lembrar que exercícios físicos rotineiros podem ser praticados dentro de casa, inclusive com o auxílio de programas de educação física e dança *on-line* disponíveis nos canais digitais. Portanto, não há desculpas para ficar parado: a atividade física, ao lado de uma dieta equilibrada, continua sendo uma das mais poderosas armas que temos à disposição para prevenir o câncer colorretal.