

Artigo de Opinião

Atividade Física - a nossa arma contra o cancro e os seus efeitos adversos

Parece ser do conhecimento geral que manter um estilo de vida saudável ajuda a promover a saúde e previne doenças várias como a diabetes, a hipertensão ou outras doenças cardiovasculares. Mas sabia que a prática regular de atividade física associada a uma alimentação saudável, não fumar e não consumir bebidas alcoólicas em excesso, pode prevenir o CANCRO?

É verdade. Muito se tem estudado e descoberto sobre a atividade física como um meio para a prevenção primária do cancro, nomeadamente cancro da mama e do cólon. Vários mecanismos biológicos justificam a associação entre atividade física e cancro, incluindo alterações nos níveis hormonais e metabólicos, fatores de crescimento, diminuição da obesidade e possivelmente alterações na função imunitária.

O controlo do peso pode desempenhar um papel particularmente importante, porque as ligações entre o excesso de peso e o aumento do risco de cancro são claras e a obesidade tem sido particularmente referida como estando associada a condições metabólicas suscetíveis de provocar cancro. Com isto, algumas organizações de saúde pública emitiram diretrizes de atividade física para a prevenção do cancro, recomendando pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa em 5 dias por semana. Embora muitas pesquisas se tenham concentrado na eficácia da atividade física na prevenção do cancro, há evidência de que o exercício também influencia outros aspetos referentes ao seu tratamento. Os bons resultados dos avanços tecnológicos no tratamento do cancro têm permitido taxas de sobrevivência altas, assegurando um elevado número de pessoas que passaram por esta doença. Mas sabemos que os efeitos adversos dos tratamentos são um problema que se pode manter por muito tempo. Mais uma vez, uma das melhores estratégias a adotar para minimizar estes efeitos, passa por ter um estilo de vida saudável, com uma alimentação adequada e uma prática de Atividade Física, de acordo com as recomendações referidas.

*Prof.ª Margarida Sequeira, docente da ESS/IPS
In Setubalense (O) (03-02-2017)*