

Entenda como a atividade física pode ajudar pacientes de câncer

Especialista da CNN explicar como exercícios podem reduzir o risco da doença

Katia Hetter, da CNN

Todos nós sabemos que a prática regular de exercícios físicos oferece inúmeros benefícios, incluindo a redução do risco de doenças crônicas como diabetes e doenças cardíacas.

Um novo estudo publicado no New England Journal of Medicine revela que o exercício também melhora os resultados em pacientes com câncer. Pacientes que participaram de um ensaio clínico randomizado viveram mais tempo sem recorrência da doença e tiveram um menor risco de morrer durante o período do estudo, em comparação com as pessoas do grupo de controle.

Para entender por que e como o exercício reduz o risco de câncer e o que todos deveriam saber sobre como incorporar programas de exercícios em suas vidas, a CNN com a Dra. Leana Wen, especialista em bem-estar. Ela é médica emergencista e professora associada adjunta na Universidade George Washington.

CNN: Por que os resultados deste estudo são tão importantes?

Dra. Leana Wen: Pesquisas anteriores sugeriam que o exercício poderia ser benéfico para sobreviventes de câncer, mas este é o primeiro ensaio clínico randomizado que demonstra que o exercício após o tratamento do câncer pode reduzir a recorrência e melhorar a sobrevida.

Os pesquisadores recrutaram cerca de 900 pacientes de 55 centros de câncer em seis países que haviam sido tratados para câncer de cólon estágio III ou estágio II de alto risco. Mesmo após tratamentos como cirurgia seguida de quimioterapia, o câncer de cólon retorna em cerca de 30% dos pacientes, de acordo com a Sociedade Americana de Oncologia Clínica. Muitos pacientes com recorrência do câncer de cólon acabam morrendo da doença.

No novo estudo, os pacientes foram divididos aleatoriamente em dois grupos. O grupo de controle recebeu materiais padrão de educação em saúde, que promoviam alimentação saudável e atividade física. Este é o tratamento padrão

atual oferecido a pacientes em remissão do câncer.

O outro grupo participou de um programa de exercícios estruturado que incluía o acompanhamento de um orientador de saúde para obter direções sobre atividade física e sessões de exercícios supervisionadas. Durante os seis meses iniciais, os pacientes tiveram sessões de coaching duas vezes por mês. Após esse período, eles se encontravam com os orientadores uma vez por mês, com sessões extras disponíveis se necessário.

Os participantes randomizados para o grupo de exercício estruturado apresentaram melhorias significativamente maiores na função física. Isso foi medido pela distância que conseguiam caminhar em seis minutos e pelo VO₂ máximo previsto (o consumo de oxigênio), ambos indicadores da aptidão cardiovascular.

Os dois grupos foram acompanhados por uma média de cerca de oito anos. Durante esse período, 131 pacientes no grupo de controle tiveram recorrência do câncer, em comparação com 93 no grupo de exercícios estruturados. No grupo de controle, 66 pessoas morreram, em comparação com 41 no grupo de exercícios estruturados.

Pessoas no grupo de exercícios estruturados tiveram um risco 28% menor de desenvolver câncer recorrente ou novo em comparação com aqueles que seguiram os protocolos de tratamento padrão. Os membros do grupo de exercícios também tiveram um risco 37% menor de morte no período do estudo.

Este estudo é importante porque sua metodologia rigorosa confirma o que pesquisas anteriores já haviam sugerido: o exercício prolonga a sobrevida livre de doença para pacientes com câncer e deve ser incorporado como parte do tratamento holístico para pacientes, a fim de reduzir o risco de câncer recorrente e novo.

CNN: Como os resultados do estudo podem mudar o tratamento para pacientes com câncer?

Dra. Leana Wen: Imagine se houvesse um ensaio clínico para um novo medicamento que descobrisse que ele reduzia o risco de desenvolver câncer recorrente ou novo em 28% e o risco de morte no período do estudo em 37%. Pacientes e médicos saudariam isso como um desenvolvimento tremendo e estariam ansiosos para experimentar essa nova terapêutica.

Essa é a magnitude dos achados neste estudo. Acredito que eles têm o potencial de mudar substancialmente os protocolos de tratamento do câncer. Atualmente, após os pacientes receberem tratamentos como cirurgia, quimioterapia e radioterapia, eles recebem o conselho de se exercitar, mas muitos provavelmente não contratam os serviços de um orientador de saúde ou treinador. Seus oncologistas e médicos de cuidados primários podem não estar perguntando sobre seu regime de atividade física durante o acompanhamento.

Espero que isso mude, em vista desses resultados. Os pacientes podem ser aconselhados a ter uma "prescrição de exercícios", e os provedores de saúde podem fazer o acompanhamento para monitorar sua atividade física. Talvez as seguradoras pudessem até considerar o reembolso para um orientador de saúde para pacientes com câncer; isso poderia ser visto como um investimento para reduzir a necessidade de quimioterapia mais cara e outros tratamentos futuros.

CNN: Por que e como o exercício reduz o risco de câncer?

Dra. Wen: Estudos populacionais há muito tempo demonstram que a atividade física regular está associada a menores riscos de desenvolver certos tipos de câncer. Existem várias teorias sobre o porquê disso. Uma delas é que a atividade física ajuda as pessoas a manter um peso saudável, o que é notável porque a obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento de alguns cânceres. Além disso, acredita-se que o exercício ajude a regular alguns hormônios que estão implicados no desenvolvimento do câncer e a reduzir a resposta inflamatória que também poderia estar envolvida no câncer.

CNN: Quanto exercício as pessoas precisam?

Dra. Wen: O Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC) recomenda que adultos participem de pelo menos 150 minutos de exercício de intensidade moderada a alta por semana. Para alguém que se exercita cinco vezes por semana, isso representa cerca de 30 minutos por vez de atividades como uma caminhada rápida ou corrida, andar de bicicleta ou nadar.

Os benefícios desses minutos de exercício são cumulativos, o que significa que as pessoas não precisam fazer tudo de uma vez para ter um efeito. Aqueles que não conseguem dedicar um período de tempo para se exercitar podem considerar como incorporar a atividade física em suas rotinas diárias. Será que poderiam usar as escadas em vez do elevador no trabalho? Se fizerem isso cinco vezes ao dia, isso pode somar até 10 minutos de exercício. Será que poderiam fazer uma reunião de telefone de 10 minutos andando em seu bairro em vez de sentados em uma mesa? Poderiam estacionar um pouco mais longe para conseguir mais alguns

minutos de atividade física? Pequenas mudanças se somam.

CNN: Que outros conselhos você tem para pessoas que querem começar programas de exercícios?

Dra. Wen: Muitos estudos mostram que, embora o ideal seja atingir os 150 minutos semanais de exercício recomendados, há um benefício significativo mesmo com uma pequena quantidade de atividade física. O melhor conselho que posso oferecer é não deixar que o perfeito seja inimigo do bom — comece com o que você consegue.

Por exemplo, considere a ideia de "lanches de exercícios", ou explosões de atividade que podem ter uma duração tão curta quanto 15 ou 30 segundos. Estes são tão simples quanto fazer alguns agachamentos ou realizar tarefas domésticas. Levantar da cadeira e apenas se movimentar ajuda, o que é especialmente importante para trabalhadores de escritório que precisam de exercícios adicionais para combater os impactos negativos à saúde de ficar sentado.

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/entenda-como-a-atividade-fisica-pode-ajudar-pacientes-de-cancer/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal CNN Brasil - Saúde