

Exercício extremo pode aumentar risco de câncer de cólon, sugere estudo com maratonistas

Especialistas recomendam que corredores fiquem atentos a sintomas gastrointestinais frequentemente ignorados

Roni Caryn Rabin

The New York Times

Os três pacientes deveriam ser exemplos de saúde. Eram jovens, magros e fisicamente ativos. Incomumente ativos, na verdade: Dois regularmente corriam ultramaratonas de 100 milhas (cerca de 160 quilômetros), e um havia completado 13 meias-maratonas em um único ano.

Quando chegaram ao consultório de Timothy Cannon, os três já tinham câncer de cólon avançado. Ele ficou perplexo; o mais velho deles tinha 40 anos, e nenhum apresentava fatores de risco conhecidos. O médico não pôde deixar de se perguntar se a corrida extrema poderia ter desempenhado algum papel.

Então Cannon, oncologista do Inova Schar Cancer em Fairfax, Virgínia, iniciou um estudo, recrutando 100 corredores de maratona e ultramaratona com idades entre 35 e 50 anos para se submeterem a uma colonoscopia.

Os resultados foram impressionantes. Quase metade dos participantes tinha pólipos, e 15% apresentavam adenomas avançados com probabilidade de se tornarem cancerosos.

A taxa de adenomas avançados foi muito maior do que a observada entre adultos no final dos 40 anos na população geral, que varia de 4,5% a 6%, segundo estudos recentes. O número entre corredores extremos foi ainda maior que a taxa de 12% entre os nativos do Alasca, que são incomumente propensos ao câncer de cólon.

"Fiquei surpresa —você pensaria que correr é super saudável", diz Laura Linville, 47, de Alexandria, Virgínia, uma corredora de maratona de longa data que participou do estudo. Ela descobriu que tinha sete pólipos, incluindo alguns tão grandes que precisou se submeter a procedimentos adicionais.

"Correr é tipicamente associado a uma melhor massa corporal, menor estresse e muitos outros aspectos positivos —você nunca ouve que faz mal", diz Linville, que começou a correr ultramaratonas por um tempo durante a pandemia.

Ela não tem intenção de abandonar as maratonas, mas fará exames frequentes para detectar sinais de câncer de cólon, diz.

O novo estudo surge em meio a preocupações crescentes sobre o aumento nas taxas de câncer de cólon e reto entre adultos com menos de 50 anos, uma população que historicamente tinha baixo risco de câncer.

Adultos mais velhos ainda constituem a grande maioria dos diagnosticados com câncer de cólon. Mas o aumento no chamado câncer colorretal de início precoce levou, em 2021, a uma mudança nas recomendações de triagem. A idade para a primeira colonoscopia foi reduzida de 50 para 45 anos para aqueles com risco médio.

O aumento do câncer colorretal entre adultos mais jovens tem deixado os especialistas perplexos. A inatividade física e o aumento das taxas de obesidade são frequentemente culpados —uma razão pela qual seus pacientes muito em forma e magros chamaram a atenção de Cannon como algo que valia a pena investigar.

"Você nunca quer dar às pessoas uma desculpa para não se exercitarem, porque, em geral, temos problemas maiores com pessoas que não se exercitam o suficiente", diz Cannon (que correu a Maratona de Nova York em 2010).

"Mas eu acredito, depois do que vi dos meus pacientes e do que encontramos aqui, que o exercício extremo pode aumentar o risco desse câncer."

Vários médicos entrevistados para esta matéria fizeram questão de enfatizar que a maioria dos jovens pacientes com câncer de cólon que eles atendem não são corredores de maratona. Mas especialistas disseram que o trabalho de Cannon era provocativo e pedia mais pesquisas.

"Isso nos diz que há um sinal aqui", diz David Lieberman, professor emérito da Universidade de Saúde e Ciência de Oregon. "Não esperaríamos essas taxas de adenomas de alto risco, que são lesões precursoras do câncer, em uma faixa etária como esta."

David Rubin, chefe de gastroenterologia e diretor do Centro de Doença Inflamatória Intestinal da Universidade de Chicago, afirma que o estudo era importante, mas limitado.

Faltava um braço de controle composto por jovens adultos semelhantes que não fossem corredores de longa distância, observou ele, e os históricos familiares de câncer de cólon entre os maratonistas não eram totalmente conhecidos.

"É possível que o exercício não tenha causado o problema, mas foi, na verdade, a razão pela qual eles se tornaram corredores de longa distância; porque alguém querido para eles teve câncer", sugere Rubin.

E os corredores de resistência podem ter perdido sinais reveladores que podem indicar câncer de cólon, como fezes com sangue, urgência intestinal e diarreia. Os corredores frequentemente desenvolvem sintomas gastrointestinais que descartam como benignos —os chamados "trotos de corredor", por exemplo.

Os sintomas podem ser causados por colite isquêmica, uma condição que se desenvolve quando o fluxo sanguíneo para o cólon é temporariamente reduzido, sendo redirecionado para músculos em outras partes do corpo (como as pernas de um corredor).

As células no cólon não recebem oxigênio suficiente, o que pode causar danos e inchaço. Mas isso geralmente é transitório e melhora por conta própria.

Uma hipótese é que a inflamação crônica no corpo de um corredor leva a ciclos repetidos de dano e reparo celular. Isso pode permitir que mutações se infiltrarem durante divisões celulares defeituosas, precipitando o câncer.

Rubin observa, no entanto, que não há evidências de que pessoas com colite isquêmica tenham maior risco de câncer de cólon. Especialistas instaram corredores que experimentam sintomas como cólicas estomacais ou fezes soltas ou com sangue a consultar um médico para avaliação.

"Eu não necessariamente diria às pessoas para pararem de correr; eu diria para correrem. Mas isso reforça a importância de ouvir seu corpo", diz Eric Christenson, professor assistente de oncologia da Escola de Medicina Johns Hopkins, que não esteve envolvido no estudo.

"Se você tem sintomas, diga algo, mesmo que as pessoas o vejam como um exemplo de saúde", diz ele.

"Isso não se encaixa em nosso estereótipo, mas pode haver uma compensação subjacente quando se trata dessas medidas extremas de resistência."

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/08/exercicio-extremo-pode-aumentar-risco-de-cancer-de-colon-sugere-estudo-com-maratonistas.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo