

Apenas 10 minutos de exercício já ativam sinais anticâncer, diz estudo

Pesquisa mostra que uma sessão curta de ciclismo pode acionar mecanismos biológicos ligados ao combate ao câncer de cólon

Ravenna Alves

A prática de exercícios físicos já é associada à redução do risco de diversos tipos de câncer. Um novo estudo acrescenta um dado relevante a essa relação ao indicar que mesmo sessões curtas, com cerca de dez minutos, podem desencadear respostas biológicas com potencial anticancerígeno no organismo.

A pesquisa foi publicada em 12 de dezembro no International Journal of Cancer e analisou como o corpo reage, em nível molecular, após um período breve de exercício intenso. Os resultados mostram que esse tipo de atividade é suficiente para provocar mudanças no sangue capazes de interferir em processos ligados ao crescimento do câncer.

Segundo os autores, o esforço físico desencadeia a liberação de moléculas que circulam pela corrente sanguínea e influenciam mecanismos celulares importantes, como o reparo do DNA e a regulação de genes associados à proliferação tumoral.

Como o corpo responde ao exercício

O estudo envolveu 30 voluntários com sobrepeso ou obesidade, com idades entre 50 e 78 anos, grupo considerado de maior risco para o desenvolvimento de câncer colorretal.

Após um breve aquecimento físico, os participantes realizaram cerca de dez minutos de ciclismo intenso em bicicleta ergométrica.

A equipe coletou amostras de sangue antes e depois da atividade para analisar como a composição do soro se alterava após o exercício. Em laboratório, essas amostras foram aplicadas a células de câncer de cólon cultivadas, o que permitiu observar os efeitos diretos das mudanças induzidas pelo esforço físico.

Os pesquisadores identificaram que o soro coletado após o exercício foi capaz de reduzir a atividade de genes relacionados ao crescimento do tumor e de estimular vias envolvidas no reparo do DNA, processos considerados centrais na contenção do avanço do câncer.

“O que chama atenção é que o exercício não beneficia apenas tecidos saudáveis, mas também envia sinais pela corrente sanguínea que podem atuar diretamente em milhares de genes das células cancerígenas”, afirma o fisiologista clínico do exercício Sam Orange, da Universidade de Newcastle, no Reino Unido, em comunicado.

Sinais promissores e limites do estudo

Embora o exercício físico já seja reconhecido como um fator importante na prevenção e no controle do câncer de cólon, o trabalho oferece uma visão mais detalhada sobre os caminhos biológicos envolvidos nessa proteção.

Para os autores, compreender esses mecanismos ajuda a explicar por que a atividade física tem impacto tão amplo na saúde.

“Uma única sessão de exercício, com duração de apenas dez minutos, já é capaz de enviar sinais poderosos ao organismo. Isso reforça a ideia de que cada sessão conta quando o objetivo é proteger a saúde”, diz Orange.

Os pesquisadores ressaltam, no entanto, que o estudo tem limitações. Os efeitos observados foram medidos apenas em células cancerígenas cultivadas em laboratório, e não em pacientes, além de refletirem respostas de curto prazo após uma única sessão de exercício.

Ainda assim, os resultados são considerados promissores e sugerem que exercícios curtos e intensos, ou até estratégias futuras que consigam reproduzir esses efeitos biológicos, possam contribuir para novas abordagens no combate ao câncer de cólon.

“Essas descobertas podem, no futuro, ajudar no desenvolvimento de terapias que imitem os efeitos do exercício sobre o reparo do DNA e o metabolismo das células”, finaliza Orange.

<https://www.metropoles.com/saude/10-minutos-exercicio-sinais-anticancer>

Veículo: Online -> Site -> Site Metrôpoles - Brasília/DF