

Estudo sugere que risco mortal de câncer pode cair com treino único de 10 minutos

Por Larissa Carvalho

Pesquisas recentes indicam que um treino curto e intenso pode gerar alterações no sangue capazes de ajudar na prevenção do câncer de cólon. Em um estudo realizado por cientistas da Universidade de Newcastle, no Reino Unido, observou-se que uma única sessão de exercício de alta intensidade, com cerca de 10 a 12 minutos de duração, já foi suficiente para modificar componentes do sangue em laboratório, influenciando diretamente células de câncer de cólon e reforçando a importância de pequenas doses de atividade física na rotina. O estudo foi abordado pelo portal Fox News.

O que a ciência já sabe sobre câncer de cólon e exercício físico

O câncer de cólon, também chamado de câncer colorretal quando envolve o reto, é um dos tumores mais frequentes no mundo em 2025, associado a fatores como alimentação, sedentarismo, idade avançada e histórico familiar. A prevenção inclui rastreamento por exames, alimentação equilibrada, redução do tabagismo e do consumo de álcool, além da prática regular de atividade física.

No trabalho conduzido em Newcastle, 30 voluntários, homens e mulheres, passaram por um protocolo de ciclismo em alta intensidade com cerca de 10 minutos de duração. Amostras de sangue foram coletadas antes e logo após o exercício, e o soro pós-treino foi aplicado em células de câncer de cólon em laboratório, revelando reparo mais rápido de danos no DNA e alteração na atividade de mais de mil genes ligados ao crescimento e à sobrevivência celular.

Como um treino de 10 minutos pode agir na prevenção do câncer de cólon

A palavra-chave central desse tema é câncer de cólon, e a pesquisa sugere que o exercício físico intenso, mesmo de curta duração, pode enviar sinais protetores pelo organismo. Esses sinais são mediados por substâncias liberadas pelos músculos e outros tecidos durante o esforço, conhecidas como exercines ou exer kines, que circulam no sangue e influenciam o comportamento de diversas

células, inclusive células tumorais em laboratório.

De acordo com os dados divulgados, essas moléculas liberadas pelo exercício parecem desempenhar papéis importantes na regulação celular. Abaixo estão alguns dos principais efeitos observados em ambiente de laboratório, que ajudam a ilustrar como o exercício pode criar um ambiente interno menos favorável ao tumor:

- Estimular a reparação do DNA em células de câncer de cólon;
- Modificar a expressão de genes ligados à proliferação celular;
- Reduzir sinais associados ao crescimento tumoral em ambiente de laboratório;
- Ativar vias metabólicas relacionadas à resistência a doenças crônicas.

Para trazer outra perspectiva, trouxemos o vídeo do Dr. Juliano Cunha (@drjulianocunha):

Quais são os limites atuais e os próximos passos da pesquisa

Os próprios autores destacam que os testes foram realizados em células de câncer de cólon em laboratório, e não em pessoas com a doença. Isso significa que ainda não é possível afirmar, com base apenas nesse estudo, que um treino de 10 minutos reduz diretamente o risco de câncer em seres humanos, embora represente um indício biológico importante a ser explorado em pesquisas clínicas.

Entre as principais limitações apontadas estão fatores metodológicos, que ajudam a entender por que os resultados devem ser interpretados com cautela. Estudos futuros devem ampliar o número de participantes, incluir pacientes oncológicos e avaliar diferentes tipos e intensidades de treino ao longo do tempo.

- Estudo sugere que risco mortal de câncer pode cair com treino único de 10 minutos
- Pesquisa britânica bombástica: treino curto de alta intensidade reduz risco de câncer de cólon, com efeitos imediatos no sangue.
- Como hábitos de vida influenciam a saúde do intestino e o câncer de cólon

Mesmo com as ressalvas, o trabalho reforça uma mensagem clara das diretrizes de saúde: o movimento corporal regular ajuda na prevenção de doenças crônicas, entre elas o câncer de cólon, o diabetes e problemas cardiovasculares. A ideia central é que não são apenas treinos longos ou complexos que produzem efeitos; pequenos blocos de esforço intenso também geram respostas significativas no organismo.

Na prática, especialistas em saúde destacam estratégias gerais para um estilo de vida mais protetor em relação ao câncer de cólon. Essas medidas combinam exercício, alimentação, controle de hábitos de risco e rastreamento, construindo uma abordagem integrada de cuidados com o intestino e com a saúde geral.

- Incluir atividade física frequente, mesmo em blocos curtos ao longo da semana;
- Manter um padrão alimentar equilibrado, com mais fibras, frutas, legumes e menos ultraprocessados;
- Evitar tabagismo e reduzir o uso de álcool;
- Realizar exames de rastreamento conforme orientação médica, especialmente após os 45–50 anos;
- Acompanhar sintomas intestinais persistentes, como alteração do hábito intestinal ou presença de sangue nas fezes.

<https://www.correiobraziliense.com.br/cbradar/estudo-sugere-que-risco-mortal-de-cancer-pode-cair-com-treino-unico-de-10-minutos/>

Veículo: Online -> Site -> Site Correio Braziliense - Brasília/DF