

Correr faz bem para o cérebro e para o coração, sugerem estudos

Ciência & Saúde

Enviado por: folhagospel

Enviado em: 03-01-2017

Pessoas que praticam exercícios físicos de resistência, como corridas de longa distância, têm um envelhecimento mais saudável, com ganhos na saúde cerebral e cardiovascular. É o que apontam dois estudos recentes, realizados por pesquisadores da Universidade do Arizona e da Universidade de São Paulo (USP).



300) this.width=300" />No primeiro deles, publicado no jornal científico *Frontiers In Human Neuroscience*, exames de ressonância magnética revelaram que cérebros de jovens adultos de 18 a 25 anos corredores têm maior conectividade funcional -conexões entre regiões cerebrais distintas-- do que cérebros de indivíduos sedentários, que não praticaram atividades físicas no último ano.

Já o segundo, de autoria de Marcelo Hiro Akiyoshi Ichige, graduando em medicina da USP, e publicado em *The Journal of Physiology* em agosto deste ano, sugere que seis semanas de treinamento físico podem evitar a perda de neurônios ligados à atividade cardiovascular, corrigindo a frequência cardíaca de pessoas com o funcionamento cardiovascular prejudicado.

Correr faz bem para o cérebro

Áreas do cérebro como o córtex frontal --responsável por funções cognitivas como planejamento,

tomada de decisão e capacidade de mudança de atenção entre tarefas--são estimuladas quando fazemos exercícios físicos de repetição, como corridas de longa distância, aponta o estudo da Universidade do Arizona.

Esta é uma novidade importante trazida pela pesquisa: estudos anteriores reforçavam a tese de que atividades que exigem controle motor fino, como tocar instrumentos musicais, ou que exigem altos níveis de coordenação, como jogar golfe, podem alterar a estrutura e a função cerebral. Não havia, porém, evidências de estímulos cerebrais em atividades de repetição como a corrida.

Além disso, pesquisas que relacionavam o impacto de exercícios físicos sobre o cérebro, em geral, eram realizadas com pessoas mais idosas. Ao desenvolver o estudo com jovens, pôde-se verificar que áreas do cérebro que são estimuladas com atividades como a corrida são as mesmas que são impactadas com o avanço da idade. E como os idosos têm a conectividade funcional alterada com o passar dos anos, ser ativo como um jovem adulto pode ser algo potencialmente benéfico.

Cabe ressaltar que os exames de ressonância magnética que mediram a conectividade funcional foram realizados com jovens em repouso, de massa corporal e níveis educacionais semelhantes.

Perda de neurônios ligados ao coração podem ser revertidos com a prática de exercícios

A prática de exercícios físicos, segundo a pesquisa da USP realizada com ratos, é capaz de bloquear alterações como a perda de neurônios que inervam o coração e, ainda, corrigir a frequência cardíaca.

Pessoas com insuficiência cardíaca --condição acompanhada por redução da função dos ventrículos, ativação de mecanismos nervosos e hormonais compensatórios e disfunções do sistema nervoso autônomo-- poderiam, então, segundo o estudo, melhorar sem os efeitos colaterais de tratamentos à base de medicamentos.

O estudo foi conduzido com 47 ratos machos de oito semanas de vida. Neles, foi induzida a insuficiência cardíaca por aplicação de droga e procedimento cirúrgico. As cobaias foram, então, divididas entre sedentárias, de um lado, e submetidas a exercícios físicos, de outro.

Observou-se, com isso, que, com seis semanas de treinamento, evitou-se, nos animais, a perda dos neurônios ligados à atividade cardiovascular, readequando o fluxo nervoso para o coração. E a correção da disfunção, obtida pela atividade física, ocorreu mesmo com a persistência da função anormal dos ventrículos.

A conclusão, então, foi de que seis semanas de treinamento físico podem evitar a perda de neurônios ligados à atividade cardiovascular e restabelecer o tônus parassimpático.

Fonte: UOL