

Musculação praticada com bom senso e disciplina não garante apenas um corpo mais forte e definido. Segundo estudos muito recentes, esse tipo de treino afasta o câncer e o diabetes tipo 2. E, como bônus, você aprimora o sistema cardiovascular

por CÉSAR KURT
design GLENDA CAPDEVILLE
fotos EDUARDO SVEZIA

Durante um bom tempo, levantar peso era visto com desconfiança por profissionais da saúde. Mas isso mudou. Já se sabe que a musculação, por si, causa benefícios que, na somatória, aumentam a longevidade. Seus ótimos efeitos sobre o esqueleto foram dos primeiros a ser reconhecidos pela ciência (veja o quadro ao lado). Agora, impressiona a quantidade de trabalhos relacionando esse tipo de atividade física à maior capacidade do organismo de debelar males graves, como tumores.

Uma investigação realizada pelo renomado Instituto Karolinska, na Suécia, em conjunto com a Universidade de Granada, na Espanha, merece destaque. Primeiro porque foi feita com quase 9 mil voluntários, uma quantidade de gente que não deixa muita margem a dúvida nos resultados. E eles apontam que os indivíduos mais musculosos, confrontados com aqueles que eram flácidos, apresentaram uma incidência de doenças graves menor ao longo de nada menos que 19 anos. Aliás, na turma mais fracote houve uma taxa 50% mais alta de mortes em comparação com o grupo dos fortinhos.

“A pesquisa reforça ainda mais as evidências que ligam a força muscular

à prevenção de problemas crônicos”, relata Jonatan Ruiz, principal autor do estudo. É o caso do câncer — sim, ele já pode ser incluído nessa categoria de males que, se não têm cura, podem ser tratados e controlados por muitos e muitos anos. O levantamento feito por suecos e espanhóis constatou que pessoas com músculos tonificados resistem mais aos tumores.

É possível que isso tenha a ver, entre outras coisas, com o poder desse tipo de exercício contra substâncias oxidantes, que danificam o DNA e, conseqüentemente, contribuem para o aparecimento de células anormais, isto é, malignas. O interessante é que os benefícios não foram observados apenas em quem era magro e fazia musculação. Embora a gordura corporal contribua para reações inflamatórias que aumentam o risco de um câncer, homens obesos que se submetiam a treinos com pesos também pareceram menos sujeitos ao câncer. “Ou seja, a musculação, apesar de não queimar tantas calorias quanto a atividade aeróbica, ajuda essa parcela da população a reduzir a ameaça de um tumor”, resume o oncologista Marcelo Aisen, do Centro Paulista de Oncologia (CPO), em São Paulo. »

Ganhe músculos
e estique a

SAÚDE



OSSOS **PROTEGIDOS**

Manter a musculatura forte é o primeiro passo para deixar o esqueleto livre da osteoporose, que, embora menos comum no time masculino, também afeta os varões. "Os exercícios de força estimulam a produção de células ósseas", justifica o ortopedista **Ricardo Cury**, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa da Misericórdia de São Paulo. Além disso, a musculatura tonificada favorece o equilíbrio do corpo, diminuindo a probabilidade de quedas, e funciona como uma espécie de amortecedor natural, capaz de evitar o impacto excessivo sobre as articulações, que costuma gerar inflamações.



A hipertrofia
– conquistada
em séries com
poucas
repetições, mas
muita carga
– aumenta o tamanho
das fibras musculares,
gerando mais
potência ou força

Outro estudo, este da Associação Americana de Fisioterapia, mostra que a musculação ajuda a prevenir e a combater o diabetes do tipo 2, doença que se caracteriza pela resistência à insulina. Por causa dela, o açúcar fica dando sopa na circulação, já que não consegue entrar nas células sem o empurrão desse hormônio. Os fisioterapeutas americanos notaram que quem não só praticava um esporte aeróbico como também levantava pesos de vez em quando tinha um melhor controle da glicose do que os que se limitavam a correr, por exemplo.

“O exercício faz com que estruturas de dentro da célula capturem essa fonte de energia sem precisar da insulina”, afirma Angelina Zanesco, fisiologista da Universidade Estadual Paulista, a Unesp, em Rio Claro. Quanto mais músculo, maior a captação.

Quer outro bom motivo para não deixar os músculos enfraquecidos? Eles contribuem para a saúde do peito. Não vamos menosprezar a importância das atividades aeróbicas na melhora da circulação

sangüínea, fazendo o coração bater forte. “No entanto, a massa muscular melhora o desempenho físico, o que indiretamente ajuda a aprimorar o sistema cardiorrespiratório”, argumenta o fisiologista Antonio Cláudio Lucas da Nóbrega, da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), no Rio de Janeiro. Em outras palavras, você consegue correr ou dar suas braçadas embaixo d’água por um tempo maior e aí o coração sai ganhando.

Sem contar que, quanto mais músculos, maior é o gasto energético até mesmo em repouso. “Esse consumo pós-treino facilita o controle do peso”, diz Lucas da Nóbrega. E, com a massa magra adequada — e a nossa musculatura, ao lado dos ossos, forma a tal massa magra —, os riscos de males cardíacos caem consideravelmente.

Atenção: tudo isso não significa que você tem que botar pilha no treino. Ao contrário, os estudiosos aconselham conquistar o corpo forte sem passar dos limites (veja o quadro ao lado). Segundo a American College of Sports Medicine, uma instituição de prestígio internacional, a reco-