Atividades físicas na prevenção do câncer de próstata

Biologia & Ciências

Enviado por: _analazz@seed.pr.gov.br

Postado em:16/11/2017

Atividades físicas ajudam a reduzir os riscos de câncer de próstata Depois do mês de outubro ser marcado pela campanha Outubro Rosa, em novembro é a vez dos homens. O movimento Novembro Azul visa orientar a população masculina sobre a importância dos exames para diagnóstico precoce do câncer de próstata, segundo câncer mais comum entre os homens brasileiros e o sexto tipo mais comum no mundo. Dados do Instituto Nacional de Câncer mostraram que para 2016/2017 são esperados 61.200 novos casos da doença. Apesar dos números alarmantes, estudos demonstraram que é possível prevenir a patologia com a prática regular de atividades físicas. Pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, revelaram que exercícios físicos podem proteger o homem do aparecimento do câncer de próstata. O estudo observou 2.705 homens com câncer de próstata, separados em dois grupos: os que se exercitavam três horas ou mais por semana, e outro que realizava exercícios da mesma intensidade, porém durante menos de uma hora por semana. Ao final, os pesquisadores constaram que participantes do primeiro grupo apresentaram risco de mortalidade pela doença 61% menor do que o segundo grupo. De acordo com José Carlos Oliveira, personal trainer e especialista em musculação e treinamento funcional da 2 Spin, um dos fatores de risco no desenvolvimento do câncer de próstata é a obesidade, o que explica o sucesso da pesquisa: “a obesidade, que normalmente é decorrente do sedentarismo, promove um desarranjo hormonal perigoso e um estímulo à progressão do câncer. Desta forma, homens sedentários podem ter diferentes funções hormonais desreguladas, como altos níveis de insulina, baixos níveis de testosterona e altos níveis de citocinas inflamatórias, o pode ser determinante para a progressão do câncer”, explica. Ainda de acordo com o especialista, a recomendação é, pelo menos uma hora de exercícios diários durante três dias da semana. “Além disso, é fundamental garantir uma dieta balanceada e visita regular ao urologista”, finaliza. Esta notícia foi publicada em 15/11/2017 no site jb.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.