



Inatividade física provoca um caso de demência a cada 45 segundos no mundo

Divulgação Científica Saúde / Oberdan Rodrigo Schumann / 5 de outubro de 2023

Saúde | Estudo do PPG Epidemiologia da UFRGS aponta a importância da prática regular de exercícios físicos para a prevenção de doenças neurodegenerativas

Foto: [Designed by pch.vector - Freepik.com](#)

Os alertas quanto à inatividade física se tornam cada vez mais comuns na atualidade, uma vez que o sedentarismo cresceu frente a um novo estilo de vida urbano aliado às novas tecnologias e chegou ao ápice com a pandemia de covid-19. Já estamos acostumados a ouvir sobre a importância do exercício físico na prevenção da obesidade, da diabetes, da hipertensão e de doenças do coração, mas os benefícios do movimento também são comprovadamente fundamentais para a saúde do cérebro — seja relacionado a doenças psiquiátricas, como a depressão, ou neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer.

O artigo [“Systematic review and meta-analysis on population attributable fraction for physical inactivity to dementia”](#), publicado no periódico Alzheimer’s & Dementia, indica que pelo menos 6,6% dos casos mundiais de demência são provocados pela inatividade física. “Parece pouco no senso comum, mas só de custo econômico estamos falando de 99 bilhões de dólares que são atribuídos a apenas um dos fatores de risco”, destaca Natan Feter, pós-doutorando do [Programa de Pós-graduação em Epidemiologia \(PPGEP/UFRGS\)](#). Ele encabeça o estudo, escrito junto a outros pesquisadores da UFRGS, Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), Universidade de Illinois e Escola de Medicina de Harvard.

Essa porcentagem significa que o sedentarismo é responsável por um caso de demência a cada 45 segundos no mundo. Para Feter, é fundamental que se fale cada vez mais sobre a prevenção. “A demência é uma doença tão prevenível quanto diabetes e hipertensão. Não é algo inevitável ao processo de envelhecimento”, aponta.

“A mensagem deve ser concisa, consistente e clara: a promoção constante da atividade física ao longo da vida é fundamental para preservar a função cognitiva e reduzir o risco de demência em idades mais avançadas”

— Natan Feter

O método da pesquisa

O principal objetivo do estudo foi quantificar o impacto do sedentarismo nos casos de demência. Para isso, foram utilizadas pesquisas que analisaram essa relação em países de todo o mundo, junto aos dados de inatividade física obtidos a partir de relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS). Com base na prevalência da atividade física e da demência nos territórios analisados, os pesquisadores estimaram quantos casos poderiam ser prevenidos a partir do exercício físico.

Na média global, conforme as conclusões, pelo menos 6,6% dos casos de demência são atribuídos à inatividade. Segundo Natan, essa foi a estimativa mais conservadora possível, levando em conta diversos fatores. “Há uma inconsistência na literatura sobre a melhor forma de calcular esse número. Mostramos o quão mínimo seria, com todos os ajustes possíveis, e chegamos a 6,6%. Esse número pode ser maior”, explica. As porcentagens variam de acordo com o país: na mesma estimativa, o Brasil chegou a 11% dos casos, por exemplo.

O pesquisador entende que, além da importância científica, esse tipo de estudo é importante para promover conversas sobre o assunto. “A gente precisa falar que pode prevenir. Não só em setembro, que é o mês da conscientização do Alzheimer e de outras demências”, pontua.

Como o exercício físico ajuda a manter um cérebro saudável?

Seja uma caminhada regular no parque da cidade ou um treino intenso de musculação na academia — qualquer movimento conta para a saúde cerebral. Até pouco tempo, se entendia que o exercício aeróbico era mais recomendável, principalmente por seus benefícios para o sistema cardiovascular: uma melhora na corrente sanguínea, que otimiza a entrega de nutrientes ao cérebro e, conseqüentemente, a função cognitiva.

Em 2019, pesquisadores da UFRJ demonstraram que a contração muscular (processo que ocorre durante a atividade física) produz uma proteína chamada irisina. Essa substância sinaliza para o cérebro a síntese de outra proteína, o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que induz a produção de novos neurônios e a manutenção das conexões já existentes, protegendo as células contra processos neurodegenerativos. A descoberta foi um marco para os estudos de prevenção da demência, principalmente para a doença de Alzheimer.

“Só que isso não anula o aeróbico, porque essa forma de exercício também libera BDNF. São mecanismos diferentes, porque a atividade física envolve vários sistemas orgânicos do corpo humano. Não existe o exercício ideal”, explica o pesquisador. A recomendação é que a atividade física seja regular e, se possível, feita por lazer, fator que também contribui prevenir doenças mentais como a depressão.

“Faça aquilo que tu gosta de fazer. Tente não contar com aquela atividade que tu faz por obrigação, como no trabalho, no deslocamento ou nas tarefas domésticas. É difícil tu falar para a pessoa dobrar a carga de exercício dela, sendo que ela já chega cansada em casa, mas a mensagem que a gente tenta passar é essa”

— Natan Feter

Conforme Feter, além da prevenção, o exercício físico também é importante em casos já diagnosticados de demência: melhora a capacidade cognitiva, funcional e a qualidade de vida do paciente, alivia sintomas neuropsiquiátricos e também diminui a carga do cuidador. “Há um estigma muito grande quando se pensa que a pessoa com demência não consegue fazer um exercício físico”, salienta. “Já temos evidências robustas dos benefícios da atividade física tanto na prevenção quanto no tratamento da doença”, completa.

:: Posts relacionados



Estudo dos efeitos da síndrome congênita do zika vírus em ratos pode subsidiar novas estratégias ter...



Pesquisa indica que tratamentos anti-inflamatórios podem retardar a progressão da doença de Alzheim...



Pesquisa descreve as alterações genéticas causadas pela covid-19 e identifica medicamentos que podem...



Estudo revela eficácia do canabidiol no tratamento de déficit de memória associado à menopausa

Realização



Apoio



Parceiros

: Pró-Reitoria de Pós-Graduação
: Zenit – Parque Científico e Tecnológico da UFRGS
: Secretaria de Desenvolvimento Tecnológico
: Rádio da Universidade
: UFRGS TV
: Comissão Assessora de Edição de Periódicos
: Disciplina “Do laboratório para a sociedade: técnicas de divulgação para a sociedade de avanços científicos desenvolvidos na UFRGS”

Contato

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS
Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar |
Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060
3308 3368
jornal@ufrgs.br

