

Musculação faz células de gordura encolherem antes mesmo da perda de peso

Apenas 7 dias de treinamento de força bastaram para aumentar queima de gordura, diz estudo da Unicamp

Da Redação

Somente sete dias de musculação foram suficientes para aumentar a queima de gordura visceral de camundongos obesos, mesmo antes de qualquer redução de peso aparecer na balança. Em um experimento realizado na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), pesquisadores observaram que o curto período de treinamento de força ativou mecanismos envolvidos na quebra da gordura, reduziu o tamanho das células adiposas e diminuiu a adiposidade ao redor do intestino dos animais.

O estudo, publicado na revista Life Sciences, buscou entender o que acontece com o tecido adiposo logo no início da prática de musculação, antes que o emagrecimento possa interferir nos resultados. O trabalho, apoiado pela FAPESP, integra uma linha de pesquisa que há quase 20 anos investiga como o exercício físico interfere na saúde metabólica. Desde 2007, o grupo estuda os mecanismos envolvidos nos efeitos da atividade física sobre condições como obesidade e diabetes. Com o avanço das técnicas de análise molecular, os pesquisadores passaram a investigar não apenas os efeitos visíveis do exercício, como perda de peso ou ganho de massa



CARLOS BASSAN/PREFEITURA DE CAMPINAS

Academia de musculação da Lagoa do Taquaral

muscular, mas também as mudanças que começam a ocorrer dentro das células.

“A gente sempre ouviu falar que fazer exercício físico queima gordura e emagrece. Mas poucas vezes paramos para pensar como isso acontece, quanto tempo de exercício é necessário e o que significa essa queima de gordura”, afirma Leandro Moura, médico e profissional de educação física, professor da Unicamp, autor do estudo e coordenador do Exercise Cell Biology Lab (Ecebil), grupo dedicado

ao estudo das adaptações fisiológicas, metabólicas e biomoleculares induzidas pelo exercício físico e pelo esporte.

O TREINAMENTO

Os testes foram conduzidos com camundongos machos. Um grupo recebeu alimentação padrão e outro foi submetido a uma dieta rica em gordura para induzir a obesidade. Depois, os animais obesos foram subdivididos em dois grupos: um permaneceu sedentário e o outro iniciou o treinamento de for-

ça. A dieta rica em gordura foi mantida durante o período de exercício, justamente para que a única diferença entre os dois grupos fosse a prática de atividade física, de modo a isolar os efeitos da musculação. Para simular o treino de força, os camundongos tinham de subir uma escada de 70 centímetros carregando uma carga na cauda. As sessões foram realizadas com 70% da capacidade máxima e incluíram 20 subidas, com intervalos de 60 a 90 segundos. Ao todo, foram sete sessões.

“A gente calculou quanto de carga cada camundongo conseguia carregar subindo uma escada. Conseguimos provocar no organismo um esforço semelhante ao da musculação, mimetizando bem uma sessão de musculação para humanos”, explica Moura.

O foco das análises foi o tecido adiposo mesentérico, a camada de gordura que fica presa ao redor dos intestinos. Segundo Moura, esse tecido é o principal representante do que chamamos de “gordura visceral” nos seres humanos – aquela que se acumula profundamente no abdômen, entre os órgãos vitais. Esse tecido gorduroso é muito mais prejudicial à saúde do que o subcutâneo (abaixo da pele). Quando em excesso, a gordura visceral libera substâncias inflamatórias diretamente na corrente sanguínea, o que altera o metabolismo do corpo inteiro. O pesquisador explicou que a escolha de acompanhar o impacto da musculação nos animais por apenas sete dias foi proposital, para observar o que a musculação fazia no tecido adiposo antes de qualquer perda de peso, já que o próprio emagrecimento desencadeia diversos benefícios no organismo.

As informações da Agência Fapesp

Pneumo 20: vacinação a idosos acima de 85 anos começa

Da Redação

A Secretaria de Saúde de Campinas ampliou para pessoas a partir de 85 anos de idade a imunização com a vacina pneumocócica 20-valente (Pneumo 20). As doses já estão disponíveis para essa faixa etária nos 69 Centros de Saúde do Município.

A vacina oferece proteção contra um número maior de tipos da bactéria pneumococo, principal causadora de pneumonia, meningite, otite e outras infecções graves.

A pneumonia está entre as principais causas de hospitalização e morte por doenças respiratórias em adultos em todo o mundo e, em todas as faixas etárias, é apontada como a causa mais comum de infecções respiratórias, segundo o Ministério

da Saúde. Entre as pessoas mais idosas, essas infecções tendem a apresentar maior gravidade, maior risco de complicações e taxas de mortalidade mais elevadas do que em pessoas mais jovens.

A ampliação para a nova faixa etária segue nota técnica do Ministério da Saúde e orientação da Secretaria de Estado de Saúde.

O imunizante já estava na rotina de imunização de bebês de 2, 4 e 12 meses. Também já estava disponível para pessoas a partir de 60 anos de idade que não foram vacinadas e que vivem acamadas e/ou institucionalizadas; povos indígenas a partir de 5 anos de idade sem comprovação vacinal com vacinas pneumocócicas conjugadas; pessoas vivendo com HIV/Aids; pacientes oncológicos com

doença em atividade ou até alta médica; transplantados de órgãos sólidos; transplantados de células-tronco hematopoiéticas; pessoas em terapia CART-cell; pessoas com asplenia anatômica ou funcional e doenças relacionadas; imunodeficiências primárias ou erro inato da imunidade; fibrose cística; fístula líquórica e derivação ventrículo-peritoneal; imunodeficiência devido à imunodepressão terapêutica; implante coclear; nefropatias crônicas, hemodiálise ou síndrome nefrótica; pneumopatias crônicas, exceto asma intermitente ou persistente leve; asma persistente moderada ou grave; cardiopatias crônicas; hepatopatias crônicas; doenças neurológicas crônicas incapacitantes; trissomias; diabetes; doenças de depósito; e prematuros até 23 meses.



ROGÉRIO CAPELA/PREFEITURA DE CAMPINAS

Vacina Pneumo 20 está disponível nos Centros de Saúde