

O SEDENTARISMO AUMENTA OS RISCOS DE DESENVOLVER DOENÇAS GRAVES COMO O CÂNCER

Dr. Rafael Castilho Pinto
CRM 19.876
Médico Proctologista
Coordenador do Centro de Prevenção de Câncer da CliniOnco
prevenção@clinionco.com.br

Uma série de estudos, nas últimas décadas, apontam a falta de atividade física como um fator tão perigoso para a saúde quanto a obesidade.

Obesidade e sedentarismo são fatores que, juntos, contribuem para o aumento da incidência de diversas doenças. Entre elas, vários tipos de câncer que podem estar associados aos exageros e descuidos na hora da alimentação e à falta de exercícios físicos.

Mas além da falta da prática de atividade física regular, o sedentarismo é um fator ainda mais relevante.

Ficar sentado por horas no trabalho ou na frente da TV é rotina para muitas pessoas, isto leva a um risco maior no desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente na mama e no intestino. Estudo recente, realizado na Inglaterra, na Universidade de Cambridge mostrou que o sedentarismo é mais perigoso para a saúde do que a obesidade. O Estudo concluiu que a falta de exercícios físicos aparece relacionada a duas vezes mais mortes que a obesidade.

Para mudar o status de "inativo" não é preciso muito esforço, fazer o equivalente a uma caminhada de 20 minutos todos os dias já diminui o risco de morte prematura entre 16% e 30%.

Também vale lembrar que apenas fazer exercícios físicos não é suficiente, pois passar muito tempo sentado prejudica a saúde de qualquer forma. Pesquisas canadenses mostram que, quanto mais tempo a pessoa gasta no sofá, maior é o risco de morrer por doenças como diabetes (90%), coronárias ou câncer (18%). Os riscos existem até quando a pessoa pratica exercícios regulares, mas no resto do tempo passa parada sem se movimentar.

Por isto, lembre-se de levantar da cadeira durante o trabalho, se alongar, fazer pequenas caminhadas durante o dia e de não ficar na frente da TV por muito tempo seguido.