

Corrida é aliada contra o câncer - Diário do Grande ABC



Educadora física e mastologista afirmam que caminhar ou correr ajudam a combater a doença

Anderson Fattori

29/10/2017 | 07:00



Share to FacebookShare to TwitterShare to LinkedInShare to PinterestShare to Google+Share to ImprimirShare to Mais...

Todo mundo sabe que o câncer de mama é um dos que mais matam mulheres no Brasil e no mundo. Apenas em 2016 foram registrados 58 mil casos no País. O que pouca gente tem conhecimento é que caminhar ou correr são formas de prevenir a doença. Estudo da OMS (Organização Mundial da Saúde) comprovou que cerca de 25% dos casos seriam evitados se as pacientes praticassem exercícios físicos.

A constatação tem embasamento científico. Gabriela Sanches, embaixadora da Hoka One One Brasil e educadora física, explica que a prática de atividade física para as mulheres regula o metabolismo, além do ganho de massa óssea e massa muscular. Também previne contra doenças mais graves. “As atividades físicas na vida das mulheres reduzem muito a utilização de remédios para ansiedade, depressão e pânico, graças ao bem-estar que elas proporcionam e à liberação de hormônios que fazem a regulação do organismo. O exercício físico melhora a autoestima, o sono, o humor, regula o peso e, com isso, evita doenças”, explica a professora de aula funcional e de corrida.

Gabriela conta que tanto a caminhada quanto a corrida ajudam a reduzir os efeitos negativos do período menstrual, como a ansiedade e a vontade de comer doces, pois, após o exercício, a mulher libera dopamina e endorfina. “A atividade promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado. Com isso, contribui para prevenir alguns tipos de câncer, inclusive o de mama”, afirma ela, lembrando que a campanha mundial Outubro Rosa tem como objetivo incentivar mulheres a buscar meios de prevenir o câncer de mama.

Por questões anatômicas, Gabriela explica que as mulheres têm mais tendência a desenvolver lesões nos joelhos com a prática da corrida, por isso recomenda tomar cuidado na prescrição e na dosagem dos treinos. “Mulheres ganham massa muscular, porém existe dificuldade maior por conta dos hormônios femininos. O ganho, para elas, geralmente é mais lento. Na corrida, temos de respeitar sempre a individualidade biológica de cada indivíduo e manter regularidade para que as práticas se tornem efetivas”, enfatiza ela, que também é corredora.

Para o mastologista e ex-presidente da Sociedade Brasileira de Mastologia, Ruffo de Freitas Júnior, a prática de exercícios físicos, principalmente a caminhada, é importante para qualquer mulher, especialmente no período pós-menopausa, além de ser atividade fácil e não ter custo. “A incidência do câncer está ligada ao sedentarismo. Atividades físicas e perda de peso são fundamentais para a saúde da mulher”, afirma o médico, acrescentando que os mastologistas sempre recomendam mudanças na dieta para reduzir o colesterol e auxiliar na prevenção de células cancerígenas.

O médico ressalta ainda que quanto maiores o peso e a idade, mais chances a mulher tem de desenvolver câncer nas mamas, principalmente após a menopausa, pois um dos principais hormônios produzidos pelo tecido gorduroso é o estrógeno. “Se a mulher for obesa, o risco do tumor é muito maior, pois quanto maior o número de gordura, maior o volume de hormônio feminino, que serve como combustível para as células cancerígenas”, explica. Ruffo recomenda ainda que as mulheres devem manter o IMC (índice de massa corporal) abaixo de 25 e ter dieta equilibrada, além de fazer a mamografia anualmente a partir dos 40 anos.

Os benefícios da corrida são sentidos na pele pela moradora de Diadema Maria Ivonete Gomes da Silveira, 51 anos, mais conhecida como Fofis. Há dez anos, ela descobriu câncer de fígado e, durante o tratamento, teve cinco metástases, uma delas na mama. Desde então, tem a atividade como aliada no combate à doença.

“A corrida significa vida para mim. Não corro por tempo, por melhores marcas e, sim, para viver. Por meio da atividade descobri força imensa para enfrentar os problemas. No lugar de ficar chorando e ser vítima, encontrei a solução para resolver as dores, as decepções, as tristezas. Quando não estou bem, vou correr. Tenho certeza de que se deixar de fazer isso é porque o câncer tomou conta de mim. Não vou permitir que isso aconteça. Vou mostrar que quem manda no meu corpo sou eu. Corro pelos meus dois filhos (Alexandre e Bruna) e por eles também não posso desistir”, ressalta Fofis, que tem metástase também no cérebro, no rim, na uretra e na face.