

Data: 01.08.2020

Título: 11 factos provados sobre a vida saudável

Pub: **VISÃO SAÚDE**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Revista Especializada Bimestral

Secção: Nacional

Pág: 14;15;16;17;18;19

VIDA SAUDÁVEL

RECOMPENSA

Uma equipa de investigadores acompanhou, durante 34 anos, mais de 123 mil pessoas e concluiu que certos hábitos podem dar dez anos de vida

Área: 4682cm² / 157%

FOTO Tiragem: 21.000

Cores: 4 Cores

ID: 6912256

Data: 01.08.2020

Título: 11 factos provados sobre a vida saudável

Pub: VISÃO SAÚDE

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Revista Especializada Bimestral

Secção: Nacional

Pág: 14;15;16;17;18;19



11 factos provados sobre a vida saudável

O QUE DIZ A CIÊNCIA

Há várias evidências científicas de que certos hábitos previnem doenças, como cancro, diabetes e problemas do coração. E, ao mesmo tempo, dão muitos anos de vida. Especialistas explicam o que está comprovado e a influência destes hábitos na saúde

GETTY IMAGES

CATARINA FERREIRA GONÇALVES

15

Área: 4682cm² / 157%

FOTO Tiragem: 21.000

Cores: 4 Cores

ID: 6912256

VIDA SAUDÁVEL

1. Fumar tira anos de vida

No mundo científico, já ninguém tem dúvidas de que os cigarros tiram anos de vida e, em janeiro deste ano, um estudo publicado no *British Journal of Medicine* vem apresentar mais dados. Nesse trabalho, conclui-se que “as mulheres que deixaram de fumar há menos de dez anos vivem menos seis anos sem doenças crónicas, do que as que nunca fumaram”, explica Ana Pedroso, especialista em Medicina Interna no Hospital de Cascais, acrescentando que o mesmo se verifica entre os homens, que vivem cerca de três anos a menos sem esses problemas. “Aproximadamente metade dos fumadores falece com doenças relacionadas com o tabaco”, alerta a médica, lembrando que, desde 1994, há estudos que indicam que fumar interfere na longevidade: “Os adultos perdem 13 anos de vida devido a esta adição.”

Segundo dados da Direção-Geral da Saúde, as doenças cardiovasculares são duas a quatro vezes mais frequentes nos fumadores. Além disso, o tabaco é responsável por 25 a 30% de todos os cancros. “É o fator de risco mais importante para desenvolver cancro do pulmão”, alerta Ana Pedroso, acrescentando que este também é responsável por outras doenças. “O tabaco é a causa de 21% de todas as neoplasias, das quais se pode nomear a da bexiga”, explica, concluindo que nada de bom vem do tabaco, mesmo do aquecido.

2. Cancro: mortes podiam ser evitadas

A pergunta é comum: ter um estilo de vida saudável previne o cancro? A resposta dos médicos é clara: “sim”, garante José Dinis, o novo diretor do Programa Nacional para as Doenças Oncológicas. Segundo o oncologista, os principais fatores de risco são o “excesso de álcool, o consumo do tabaco, a obesidade, o sedentarismo e a exposição à radiação ultravioleta”. E todos estes, lembra o médico, “podem ser modificados pelos cidadãos e, assim, diminuir o risco de cancro”. “Estima-se que entre três a cinco de cada dez casos de cancro podiam ser evitados com a adoção de estilos de vida saudáveis”, sublinha José Dinis, notando que vários estudos sustentam a ideia de que os tumores podem ser evitados com mudanças de hábitos. Um dos



casos em que a vida saudável pode ter mais impacto é no aparecimento de cancro do pulmão. “O consumo do tabaco aumenta mais de dez vezes o risco deste cancro”, diz o oncologista, acrescentando: “A chance de um fumador desenvolver um cancro do pulmão é dez vezes superior ao de um não fumador.” Por isso, mudar o estilo de vida é fundamental, até para recuperar desta doença. “A cessação tabágica é essencial, pois pode aumentar a chance de cura, quer para as neoplasias atribuíveis ao consumo do tabaco, quer para as restantes.” Além disso, nota, “adotar uma alimentação saudável e aumentar a atividade física estão associadas a maior tolerância ao tratamento antineoplásico e a uma recuperação mais rápida”.

3. Consumo de álcool só moderado

A lista não tem fim: o consumo de álcool pode causar várias doenças, como insuficiência hepática, insuficiência cardíaca; aumenta o risco de cancro e de doença neurológica, entre outras, enumera a médica Ana Pedroso. Segundo um estudo realizado pela Universidade de Cambridge, em Inglaterra, que observou mais de 600 mil pessoas, o consumo diário de bebidas alcoólicas pode tirar até cinco anos de vida.

No entanto, há quem defenda que o consumo de certas bebidas alcoólicas de forma moderada pode ter algum benefício. “Há estudos que mostram que o consumo moderado de álcool tem um efeito protetor por aumentar o valor de HDL, o designado colesterol ‘protetor’”, diz a médica, acrescentando, no entanto, que “há autores que defendem que apenas 15% da população, em geral, consegue obter o efeito protetor”. Mas o tema não é consensual: há estudos, como o que foi publicado em 2018 na revista *The Lancet*, que garantem que, mesmo em pequenas quantidades, o vinho ou cerveja ingeridos ocasionalmente podem aumentar o risco de problemas de saúde ou de morte.

4. Estilo de vida protege o coração

Parece óbvio, mas só há pouco tempo é que foi comprovado. Segundo Victor Gil, Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, resultados recentes de alguns estudos vieram “clarificar a ideia de que a adoção





de estilos de vida saudáveis, mesmo depois de enfarte do miocárdio”, tem um importante papel na prevenção de novos episódios cardíacos. Ou seja, nota, “os hábitos de vida saudáveis são essenciais na prevenção primária, naquelas pessoas que ainda não têm a doença, e também na prevenção secundária: numa pessoa que já teve um enfarte do miocárdio”. Corrigi-los é, provavelmente, a medida mais importante a tomar por quem já passou por um ataque cardíaco, avisa o médico.

No entanto, garante o especialista, é nas doenças que afetam as artérias do coração que um bom estilo de vida tem mais influência. De acordo com Victor Gil, 90% destes casos de “doença progressiva, degenerativa e inflamatória das artérias” são explicados por fatores de risco, como o colesterol alto, o tabaco, o sedentarismo, a hipertensão, a obesidade e a diabetes – fatores que se relacionam diretamente com uma alimentação saudável, não fumar, fazer exercício físico e manter um peso adequado. Por isso, avisa: “O estilo de vida saudável tem impacto positivo em todo o espectro de doenças cardiovasculares.”

5. Exercício físico dá longevidade

São várias as evidências de que a prática de exercício físico tem impacto nos anos de vida. “Estudos longitudinais que acompanharam mais de 100 mil pessoas, durante 34 anos, indicaram que os homens e mulheres fisicamente ativos aumentaram a sua esperança de vida em mais sete a oito anos”, diz Analiza Silva, professora da Faculdade de Motricidade Humana. Por outro lado, a especialista em fisiologia do exercício garante que, se forem cumpridas as recomendações atuais para a atividade física (pelo menos 150 minutos, por semana, a uma intensidade moderada), é possível prevenir doenças crónicas, contribuindo para uma maior longevidade. Mas não só. O exercício também é importante para aumentar a longevidade de quem já sofre de doenças, nomeadamente oncológicas. “A relação inversa entre a morta-



4 perguntas a

António Araújo

Diretor do Serviço de Oncologia do Centro Hospitalar Universitário do Porto

Que câncros já se provou que podem ser evitados com uma vida saudável?

Os principais são o cancro do pulmão (com a abstinência tabágica), os câncros da pele (com o cuidado da exposição ao sol) e os câncros ligados a infeções viricas (ao HPV, vírus do papiloma humano, que provoca o cancro do colo uterino; aos vírus da hepatite B e C, que provocam o cancro do fígado; ao VIH, que provoca o sarcoma de Kaposi). Depois, há outros, ligados à obesidade, ao tipo de alimentação e ao consumo de álcool de uma forma mais ou menos direta, como o cancro da mama, o cancro colorretal ou o cancro da cabeça e pescoço.

Que estudos há nesse sentido?

Há múltiplos estudos científicos que demonstram uma relação direta ou indireta entre aqueles fatores e os vários tipos de cancro. A OMS calcula que se seguíssemos uma vida saudável e as recomendações do Código Europeu Contra o Cancro fossem cumpridas, evitava-se cerca de 50% das mortes provocadas por cancro.

Há dados nacionais sobre o impacto do estilo de vida nas doenças oncológicas?

Não, infelizmente não há. Portugal tem registos de saúde e de doenças muito incipientes.

Os tratamentos oncológicos têm mais efeito em quem tem uma vida mais saudável?

Sim. Se levar uma vida saudável, se tiver uma alimentação mais equilibrada, se ingerir bastante água e evitar as bebidas alcoólicas, se não fumar e se praticar exercício com regularidade, conseguirá manter-se em melhores condições físicas e psicológicas para suportar os tratamentos oncológicos. Por outro lado, muitos dos medicamentos que são utilizados para tratar o cancro são metabolizados no fígado e/ou excretados pelos rins na urina. Assim, se consumir álcool ou se beber pouca água, pode aumentar a toxicidade que se vai sentir com a medicação oncológica. E se continuar a fumar, vai continuar a induzir mutações genéticas no cancro do pulmão, da cabeça e do pescoço, do estômago ou da bexiga, tornando-os mais resistentes aos tratamentos preconizados.

Os tumores mais ligados ao estilo de vida

Apesar de lembrar que mesmo com a adoção de estilos de vida saudáveis, “o risco individual de cancro nunca será zero”, José Dinis, que dirige o Programa Nacional das Doenças Oncológicas, garante que há câncros suscetíveis a hábitos saudáveis. Veja os câncros em que, segundo o médico, uma mudança de estilo de vida pode diminuir o risco individual:

- ▶ Cancro da pele (independentemente do tipo específico de cancro da pele)
- ▶ Cancro do pulmão
- ▶ Cancro da boca e da garganta
- ▶ Cancro do esfôgado
- ▶ Cancro do estômago
- ▶ Cancro do cólon



VIDA SAUDÁVEL

lidade por cancro e a prática regular de exercício é amplamente evidenciada em vários estudos. As taxas de mortalidade por cancro são reduzidas em 7 a 17% com o aumento da atividade física”, realça.

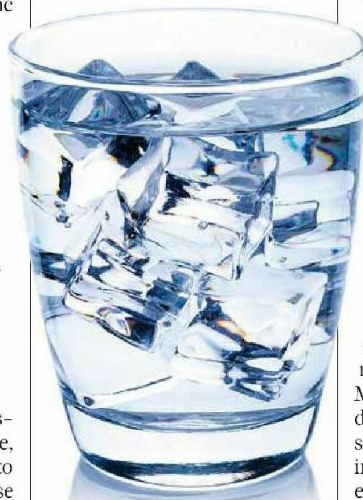


6. Higiene previne doenças

Basta olhar para o dia a dia atual para perceber o quão decisivo para a saúde pode ser o gesto de lavar as mãos. “A higiene é um percurso numa vida muito mais saudável”, garante Pedro Lobo do Vale, especialista em Medicina Geral e Familiar. A falta de higiene é, segundo vários estudos científicos, uma porta de entrada para diversos problemas de saúde. “Pode levar a sarna, a um ou outro tipo de varicela, febre tifoide, cólera e tuberculose”, realça o médico. “Quando as pessoas vão à casa de banho, se não houver higiene depois de fazerem as suas necessidades, podem levar bactérias para outros lados”, sublinha, lembrando a importância da higiene nos hospitais: “As bactérias hospitalares têm muito que ver com a lavagem das mãos.”

7. O stress afeta a imunidade

A Organização Mundial da Saúde já o classificou como a “epidemia do século XXI” e, segundo vários estudos, tem grande impacto na saúde. Um dos maiores efeitos do stress é, sem dúvida, na capacidade de defesa do organismo, de acordo com uma investigação (“O impacto do stress na função corporal”) de especialistas da Universidade de Ciências Médicas de Teerão, no Irão, que analisou os diversos trabalhos feitos ao longo das últimas décadas. Os cientistas lembram que, já desde 1990, se sabe que “as pessoas sob stress têm maior probabilidade de ter um sistema imunitário comprometido e, como resultado, sofrerem de doenças mais fre-



quentes”. Para isso, recordam um estudo mais recente, publicado na revista *The Lancet*, que dava conta de que as mulheres melancólicas, com altos níveis de stress, “têm maior probabilidade de ter cancro do que aquelas que são mais positivas e expostas a menos stress”. Também a relação entre stress e doenças cardíacas tem sido alvo de vários estudos, concluindo-se que interfere na saúde do coração. Apesar dos efeitos negativos, há alturas em que o stress pode ser positivo. E um trabalho desenvolvido entre a Universidade de Oxford e a Universidade de New South Wales concluiu que o stress não parece ter um impacto imediato na esperança média de vida. Mas, segundo os investigadores, apesar de não matar, o comportamento que ele gera pode ter efeitos devastadores na saúde.

8. Beber água equilibra o peso

A recomendação é clara: deve beber-se entre 1,5 a 3 litros de água por dia. A Fundação Portuguesa de Cardiologia, por exemplo, garante que esta quantidade é essencial “para um ótimo funcionamento do organismo humano”, até porque “a água presente nos alimentos não é suficiente para suprimir as necessidades hídricas diárias individuais”. Além disso, têm sido associados ao consumo de água outros benefícios, como o de prevenir o excesso de peso e a obesidade. “A água participa em múltiplas funções do nosso organismo, em reações químicas, na eliminação de substâncias tóxicas através da urina, é um componente importante do plasma sanguíneo, protetor de estruturas do corpo e ajuda na regulação da temperatura corporal”, explica Rosa Domingos, nutricionista do Hospital de Santa Maria, em Lisboa. “Garantir o suprimento das necessidades hídricas previne não só o surgimento de dor de cabeça, irritabilidade, insónia, sensação de sede, como também evita a diminuição da capacidade de trabalho e outras consequências nefastas para a saúde”, diz, por seu lado, Ana Rita Lopes, nutricionista no Hospital Lusitadas Lisboa.

9. Bons hábitos diminuem risco de demência

O impacto da vida saudável no cérebro é, hoje, uma evidência científica. Joana Morgado, neurologista no Centro Hospitalar Universi-

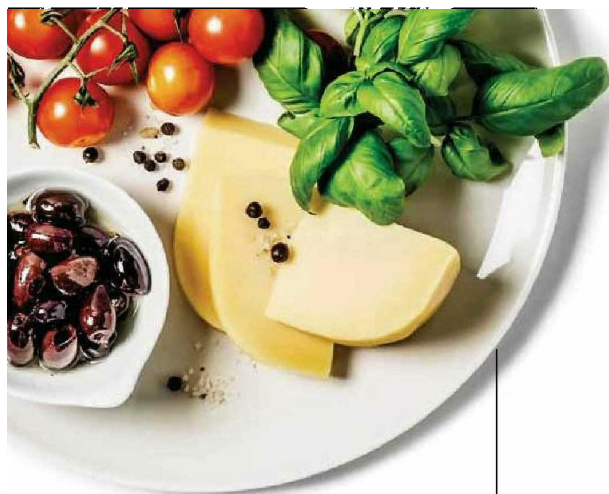


Área: 4682cm² / 157%

Tiragem: 21.000

FOTO: 4 Cores

ID: 6912256



tário de Lisboa Central, garante que é certo que fatores como a hipertensão, a diabetes, a dislipidemia, a obesidade, o tabagismo, uma dieta não equilibrada, a baixa escolaridade e o isolamento social contribuem para o surgimento de vários problemas no cérebro, inclusive para a demência. Um estudo publicado no jornal *Lancet Neurology*, em 2017, mostra que, ao alterar aqueles hábitos, “cerca de 35% dos casos de demência podiam ser prevenidos”, esclarece Joana Morgado, e isso “mesmo em indivíduos com predisposição genética”. Numa das formas concretas de demência, o Alzheimer, já há mais dados que sugerem a importância da vida saudável na prevenção. Uma investigação britânica acompanhou cerca de 200 mil pessoas, com 64 anos, durante oito anos, e os resultados, divulgados pela American Medical Association, revelaram que quem tem um elevado risco genético, associado a hábitos pouco saudáveis, tem três vezes maior probabilidade de sofrer de demência, em comparação com quem tem pouca predisposição genética e segue um bom estilo de vida. Os investigadores concluíram também que o risco de sofrer destes problemas desce para um terço, caso se leve uma vida saudável.

10. Dieta mediterrânica reduz perigo de doenças

Para a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a dieta mediterrânica é um dos regimes mais saudáveis do mundo. “Diversos estudos científicos sugerem que este tipo de dieta se associa a uma maior longevidade e à diminuição de risco de desenvolvimento de diversas doenças”, lê-se no documento disponibilizado pela associação. Uma dessas investigações, desenvolvida por neurologistas croatas, analisa precisamente a relação da dieta mediterrânica com a mortalidade. Os investigadores concluíram que se verificou uma “redução do risco total de AVC significativa” graças à “ingestão de peixe uma vez por semana”. “São fontes importantes de ómega 3 e é um ácido gordo essencial para a prevenção de doença cardiovascular”, sublinha Sara Pe-

reira, nutricionista do Celeiro. De acordo com os investigadores, já há evidência de que esta dieta tem incidência na mortalidade por cancro, doença de Parkinson e Alzheimer. “Este padrão alimentar permite uma ingestão mais elevada de antioxidantes, fibra, proteína vegetal, várias vitaminas e minerais, com efeitos benéficos para saúde”, detalha a especialista. “Em contrapartida, tem uma menor ingestão de gorduras saturadas, colesterol, sódio ou sal, que estão associados a algumas doenças crónicas e a alguns tipos de cancro”, esclarece.

11. Vida saudável é chave para longevidade

Alimentação saudável, índice de massa corporal dentro da normalidade, exercício físico regular, pouco álcool e nenhum tabaco. Estes cinco hábitos são, segundo a Universidade de Harvard, nos EUA, o segredo para viver mais. Uma equipa de investigadores estudou, durante 34 anos, mais de 123 mil pessoas e concluiu que estas cinco rotinas concedem mais de dez anos de vida. No entanto, o cenário varia consoante o sexo. As mulheres viram a sua esperança de vida aumentada em 14 anos, e os homens, em 12. “Estes hábitos saudáveis são importantes, pois conseguem prevenir ou atrasar o aparecimento de doenças, como a hipertensão arterial, a diabetes mellitus e a dislipidemia, que são os maiores fatores de risco cardiovasculares modificáveis. E, infelizmente, são as doenças com maior prevalência no mundo atual”, refere a médica Ana Pedroso. Manter esta rotina tem tanto impacto na saúde que o mesmo estudo concluiu que seguir estes cinco passos reduz em 82% a probabilidade de morrer de doenças cardiovasculares e em 65%, de morrer de cancro. +

“Um estilo de vida saudável tem impacto positivo em todo o espectro de doenças cardiovasculares”

Victor Gil
Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia

