

2017-07-22 17:55:30

<http://justnews.pt/noticias/exercicio-fisico-retarda-a-evolucao-da-doenca-de-alzheimer>



## **Doença de Alzheimer: Exercício físico contribui para «retardar a evolução da doença»**

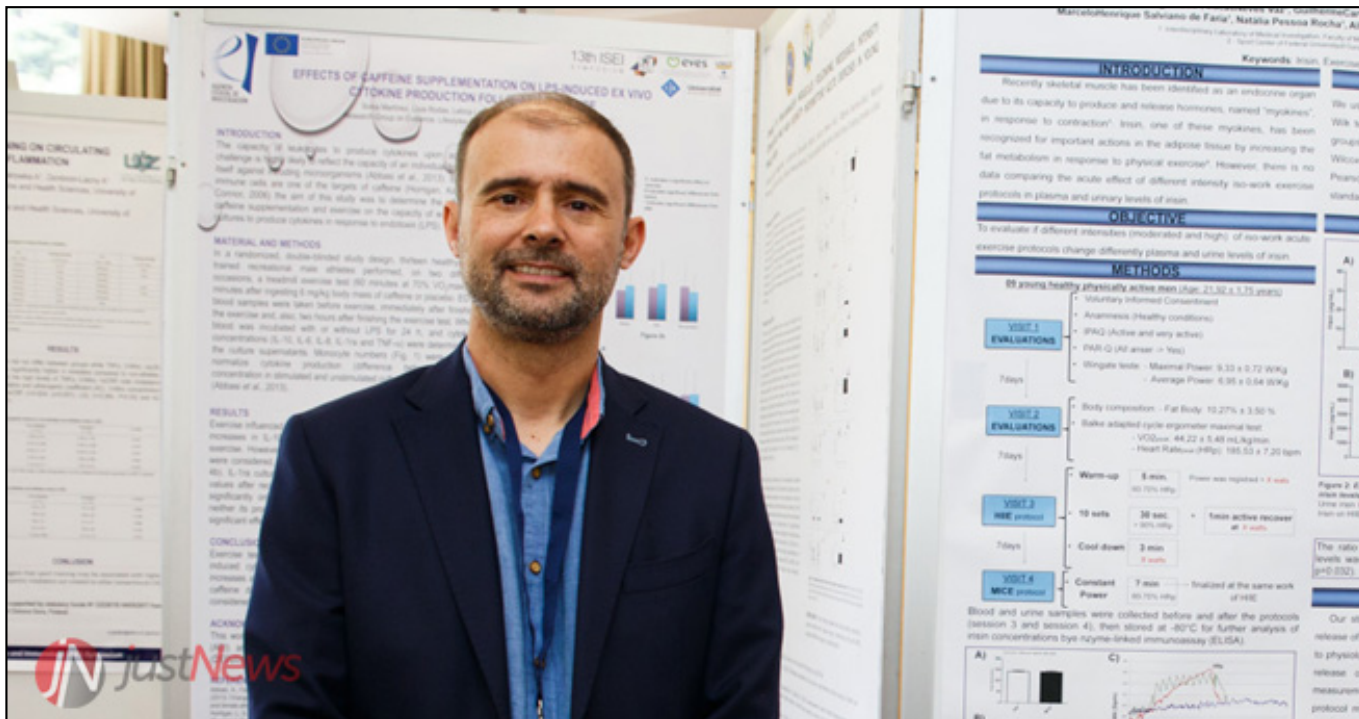
Segundo José Pedro Ferreira, professor da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC), diversos estudos têm demonstrado que a prática de exercício físico aumenta não só a capacidade regenerativa do cérebro, mas também a plasticidade das funções cerebrais.

O docente da FCDEFUC falou com a Just News, no âmbito do Simpósio da Sociedade Internacional de Exercício e Imunologia, organizado pela FCDEFUC, que reuniu recentemente em Coimbra especialistas oriundos de mais de 30 países, entre os quais Brasil, Estados Unidos da América, Austrália, Canadá, Japão, Espanha, Alemanha, Suécia, França e Reino Unido.



### **Prevenção das doenças degenerativas**

De acordo com José Pedro Ferreira, membro da Comissão Científica portuguesa do evento, da qual fizeram parte também Ana Teixeira (como presidente) e Luís Rama, docentes da FCDEFUC, estas descobertas são relevantes no que respeita à prevenção das doenças degenerativas, nomeadamente, "numa primeira fase, da demência, que depois tem tendência a evoluir e avançar para a doença de Alzheimer".



“Até há cerca de 15-20 anos, pensava-se que toda a gente nascia com um número pré-definido de células cerebrais que ia decrescendo ao longo da vida e com o processo de envelhecimento, resultando na perda progressiva das funções cognitivas até desencadear a morte”, menciona.

No entanto, sublinha, “hoje sabe-se que o número de células não está definido, que existe neurogênese (nascimento de novas células) e que, através de diferentes mecanismos, é possível melhorar as funções cerebrais, aumentando a plasticidade do cérebro e possibilitando melhorias no desempenho cognitivo mesmo em idades mais avançadas”. Quanto ao exercício físico, desempenha “um papel muito importante no desenvolvimento dessas células”.



“Há estudos desenvolvidos em cobaias que revelam, através da análise do brain-derived neurotrophic factor (BDNF), que a realização de programas de exercício físico, com determinado nível de intensidade e de duração, desenvolvem, a nível cortical, um aumento do nascimento, da diferenciação e da sobrevivência de novas células em determinadas zonas do córtex”, indicou.

Nos humanos, por razões éticas, não é possível fazer essa avaliação de forma direta, mas, segundo José Pedro Ferreira, "controlando os níveis de BDNF enquanto proteína na corrente sanguínea, é possível avaliar o desempenho". Desta forma, consegue-se perceber "que pessoas que apresentam níveis mais elevados de prática de exercício físico libertam maiores quantidades de BDNF na corrente sanguínea, contribuindo para a manutenção ou melhoria do desempenho cognitivo em idades mais avançadas, ao longo do envelhecimento".

"Durante algum tempo, prescrevia-se o exercício físico apenas como forma de atenuar o aparecimento da perda cognitiva, nomeadamente a nível da prevenção da demência", refere José Pedro Ferreira, acrescentando:

"Contudo, hoje em dia, sabe-se que os programas de exercício físico têm um papel positivo, contribuindo para uma melhoria ligeira do desempenho cognitivo e, noutros casos, para o efeito de retardamento da evolução da doença, mesmo em pessoas que estão numa fase mais avançada em termos de perda cognitiva, ou seja, já com a doença de Alzheimer identificada."



José Pedro Ferreira, Ana Teixeira e Luís Rama, no decorrer do 13.º Simpósio da Sociedade Internacional de Exercício e Imunologia

Em Coimbra, uma equipa de investigação liderada por Ana Teixeira, da qual fazem parte José Pedro Ferreira e Luís Rama, tem apostado no desenvolvimento de programas de exercício físico e na verificação daqueles que são mais efetivos em termos de contributo no que respeita a estas melhorias na saúde e no bem-estar.

### **76 países unidos por uma mesma sociedade científica**

A relação entre o exercício físico e a imunidade despoletou a criação da Sociedade Internacional de Exercício e Imunologia, que nasceu na Alemanha em 1993 e cujos membros pertencem a 76 países diferentes, englobando médicos, farmacêuticos, fisiologistas do desporto, fisioterapeutas, nutricionistas, professores de Educação Física, entre outros profissionais com interesse nestas áreas.

A forma como o exercício físico afeta o sistema imunitário, particularmente no caso dos atletas, é uma questão que tem vindo a ser estudada. De acordo com a presidente da Comissão Científica nacional do Simpósio, Ana Teixeira, "há muito atletas que em momentos em que estão em maior stress ou de intensidades de treino muito altas, tendem a adoecer com uma simples constipação ou com a reativação de um vírus que tende a manifestar-se nestas alturas".

"Existem alguns indicadores que permitem avaliar de que forma os atletas podem prevenir determinadas situações para que não corram o risco de chegar ao dia da competição e não conseguirem ter a máxima performance", explicou a bioquímica em entrevista.



Luís Rama, Ana Teixeira e José Pedro Ferreira com Katsuhico Suzuki e Jonathan Peake, respetivamente, presidente cessante e presidente atual da Sociedade Internacional de Exercício e Imunologia

Outra área de interesse é a dos efeitos do exercício sobre a saúde. Neste capítulo, fala-se não do exercício intenso realizado com atletas, mas do exercício moderado com populações normais, desde os mais novos até aos mais velhos, estudando como é que este pode ter efeitos benéficos na saúde e se esses efeitos são mediados pelo sistema imunitário.

“Atualmente, percebemos que o exercício tem influência sobre o sistema imunitário que vai adaptar-se ao treino e ao exercício físico continuado. Há muitos efeitos crónicos do treino no sistema imunitário que são depois potenciadores tanto de saúde como de performance”, indicou a docente da FCDEFUC.

Existem estudos promissores também na área oncológica que, segundo Luís Rama, indiciam que “quando o exercício físico é usado acompanhado das terapêuticas utilizadas no tratamento destas doenças, tem benefícios quer para a qualidade de vida dos doentes, quer para o efeito a prazo e contributo para a cura”.