

Cada hora sentado pode reduzir expectativa de vida em 21 minutos

Cada hora que uma pessoa passa sentada depois dos 25 anos reduz sua expectativa de vida em 21 minutos, dez minutos a mais que fumar um cigarro, diz uma pesquisa australiana que acaba de ser divulgada.

Esse é o segundo estudo em apenas um mês a concluir que passar muito tempo sentado eleva os riscos de diabetes e doenças cardiovasculares, além de encurtar a vida significativamente.

A pesquisa foi desenvolvida por Jacob Veerman, da Universidade de Queensland, na Austrália, e publicada no "The British Journal of Sports Medicine".

Veerman, que é médico e especialista em modelagem preditiva (uso de estatísticas para fazer previsões), usou dados de 12 mil australianos coletados por um levantamento nacional sobre diabetes, obesidade e estilo de vida. Os entrevistados responderam perguntas sobre seu estado de saúde, doenças que já tiveram, frequência em que se exercitavam, tabagismo e hábitos alimentares. No meio do questionário, a pergunta-chave: quantas horas de televisão você assiste por dia?

O objetivo não era medir o tempo em frente à tela especificamente, e sim chegar a um número aproximado da quantidade de horas que a pessoa passava sentada. Com esses dados em mãos, os pesquisadores tentaram isolar o fator de risco trazido pela longa permanência sentado de outros hábitos pouco saudáveis como fumar e não se exercitar.

A conclusão foi que um adulto que passa seis horas diárias sentado em frente à TV deve viver quase cinco anos a menos que uma pessoa que não assiste televisão. A previsão se aplica mesmo aqueles que fazem exercícios regularmente.

OUTRA PESQUISA

Outro estudo sobre o tema foi publicado no jornal científico "Diabetologia", da Associação Europeia de Estudo em Diabetes, e revisou 18 pesquisas que levavam em consideração não apenas o período em que a pessoa permanece sentada em frente à TV como também o tempo sentado no trabalho. Somados, os 18 estudos tinham uma base de 794.577 entrevistados.

"Um adulto passa entre 50 e 70% de seu dia sentado", afirma Emma Wilmot, endocrinologista da Universidade de Leicester, na Inglaterra, que conduziu a pesquisa. Em entrevista à Folha ela disse que o corpo humano simplesmente não foi projetado para passar tanto tempo sentado.

"Quase todos os empregos hoje em dia obrigam as pessoas a ficarem sentadas na frente de uma tela. Quando saem do trabalho, o que elas fazem? Jantam, vão ao cinema, leem, assistem TV. Ou seja, continuam sentadas", diz Wilmot.

O estudo inglês afirma que pessoas que passam mais de sete horas diárias sentadas têm um aumento de 112% no risco de desenvolver diabetes, 147% no risco de doenças cardiovasculares e 49% no risco de morrer prematuramente mesmo que se exercitem regularmente.

O que os médicos ainda não sabem exatamente é por que uma atividade tão trivial quanto sentar seria prejudicial ao corpo.

Uma das possíveis explicações é a ausência prolongada de contrações dos músculos esqueléticos, sobretudo nos músculos mais longos das pernas. "Quando o músculo não se contrai, ele consome menos energia. Essa energia se acumula no sangue na forma de açúcar, elevando o risco de diabetes e de outras doenças", explica Veerman em entrevista à Folha.

"Depois de meia hora sentado o corpo liga o 'modo repouso' e a taxa metabólica cai", explica João Eduardo Salles, diretor da Sociedade Brasileira de Diabetes e professor da Santa Casa de São Paulo.

Ficar de pé evita essa queda pois o músculo permanece rígido, o que consome mais energia. "De pé a mudança de posição é mais frequente, a pessoa se movimenta involuntariamente", diz Salles.

PONDERAÇÕES

Mas pense bem antes de aposentar as cadeiras de casa. Para Raquel Casarotto, professora de fisioterapia da USP, soluções como trabalhar em pé usando mesas altas não são vantajosas. "Quem trabalha de pé sente dores nas pernas. Aqueles que precisam digitar nessa posição, em estações de trabalho altas, sobrecarregam a coluna, os braços e o pescoço", explica. "O ideal é se movimentar. Se for para ficar parado é melhor sentar", conclui.

Já Antônio Chacra, endocrinologista e diretor do Centro de Diabetes da Unifesp, concorda com as conclusões das pesquisas, mas acha os números exagerados. "Essa contabilização exacerbada da saúde é coisa de médico americano. Fazendo isso você ganha quatro minutos de vida, fazendo aquilo perde dez. Reconheço que tem um papel didático, o paciente fica logo assustado, mas que é esquisito, isso é", opina.

Fonte: Folha de São Paulo, por Juliana Cunha