

Ganhe músculos e estique a saúde

Musculação praticada com bom senso e disciplina não garante apenas um corpo mais forte e definido. Segundo estudos muito recentes, esse tipo de treino afasta o câncer e o diabetes tipo 2. E, como bônus, você aprimora o sistema cardiovascular.

Durante um bom tempo, levantar peso era visto com desconfiança por profissionais da saúde. Mas isso mudou. Já se sabe que a musculação, por si, causa benefícios que, na somatória, aumentam a longevidade. Seus ótimos efeitos sobre o esqueleto foram dos primeiros a ser reconhecido pela ciência. Agora, impressiona a quantidade de trabalhos relacionando esse tipo de atividade física à maior capacidade do organismo de debelar males graves, como tumores.

Uma investigação realizada pelo renomado Instituto karolinska, na Suécia, em conjunto com a Universidade de Granada, na Espanha, merece destaque. Primeiro porque foi feita com quase 9 mil voluntários, uma quantidade de gente que não deixa muita margem a dúvida nos resultados. E eles apontam que os indivíduos com aqueles que eram flácidos, apresentaram uma incidência de doenças graves menor ao longo de nada menos que 19 anos. Aliás, na turma mais fraca houve uma taxa 50% mais alta de mortes em comparação com o grupo dos fortinhos.

“A pesquisa reforça ainda mais as evidências que ligam a força muscular à prevenção de problemas crônicos”, relata Jonatan Ruiz, principal autor do estudo. É o caso do câncer - sim, ele já pode ser incluído nessa categoria de males que, se não têm cura, podem ser tratados e controlados por muitos e muitos anos. Os levantamentos feitos por suecos e espanhóis constataram que pessoas com músculos tonificados resistem mais aos tumores.

É possível que isso tenha a ver, entre outras coisas, com o poder desse tipo de exercício contra substâncias oxidantes, que danificam o DNA e, conseqüentemente, contribuem para o aparecimento de células anormais, isto

A hipertrofia - conquistada em séries com poucas repetições, mas muita carga - aumenta o tamanho das fibras musculares, gerando mais potência ou força

é, malignas. O interessante é que os benefícios não foram observados apenas em quem era magro e fazia musculação. Embora a gordura corporal contribua para reações inflamatórias que aumentam o risco de um câncer, homens obesos também pareceram menos sujeitos ao, câncer. “Ou seja, a musculação, apesar de não queimar tantas calorias quanto a atividade aeróbica, ajuda essa parcela da população a reduzir a ameaça de um tumor”, resume o oncologista Marcelo Aisen, do Centro Paulista de Oncologia (CPO), em São Paulo.

Outro estudo, este da Associação Americana de Fisioterapia, mostra que a musculação ajuda a prevenir e a combater o diabetes do tipo 2, doença que se caracteriza pela resistência à insulina. Por causa dela, o açúcar fica dando sopa na circulação, já que não consegue entrar nas células sem o empurrão desse hormônio. Os fisioterapeutas americanos notaram que quem não só pratica um esporte aeróbico como também levantava pesos de vez em quando tinha um melhor controle da glicose do que se limitavam a correr, por exemplo.

“O exercício faz com que estruturas de dentro da célula captem essa fonte de energia sem precisar da insulina”, afirma Angelina Zanesco, fisiologista da Universidade Estadual Paulista, a Unesp, em Rio Claro. Quanto mais músculo, maior a captação.

Quer outro bom motivo para não deixar os músculos enfraquecidos? Eles contribuem para a saúde do peito. Não vamos menosprezar a importância das atividades aeróbicas na melhora da circulação sanguínea, fazendo o coração bater forte. “No entanto, a massa muscular melhora o desempenho físico, o que indiretamente ajuda a aprimorar o sistema cardiorrespiratório”, argumenta o fisiologista Antonio Cláudio Lucas da Nóbrega, da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), no Rio de Janeiro. Em outras palavras, você consegue correr ou dar suas braçadas embaixo d’ água por um tempo maior e aí o coração sai ganhando.

Sem contar que, quanto mais músculos, maior é o gasto energético até mesmo em repouso.

“Esse consumo pós-treino facilita o controle do peso”, diz Lucas da Nóbrega. E, com a massa magra adequada - e a nossa musculatura, ao lado dos ossos, forma a tal massa magra - , os risco de males cardíacos caem consideravelmente.

Atenção: tudo isso não significa que você tem que botar pilha no treino. Ao contrário, os estudiosos aconselham conquistar o corpo forte sem passar dos limites. Segundo a American College of Sports Medicine, uma instituição de

Já levantar Cargas mais leves, porém com mais repetição, desenvolve a resistência muscular, isto é, a capacidade de manter a força por mais tempo

prestígio internacional, a recomendação é manter a frequência mínima de dois dias de musculação por semana. Nos demais, faça esteira ou outro exercício aeróbico de sua preferência. O importante é buscar orientação de um profissional especializado. Ele vai montar um programa de treinos personalizado, visando o seu objetivo.

A evolução deve ocorrer sem pressa. “No início, é melhor realizar séries com mais repetições e menos carga”, ensina Florentino Assenço, educador físico da Universidade Federal do Maranhão, a UFMA, em São Luis. Assim, evita-se uma indesejada sobrecarga nos músculos e nos ossos e desenvolve-se resistência de modo adequado. A massa magra vai crescer e aparecer, mas não ficará turbinada, inflada. Ou seja, sua primeira meta deve ser adquirir tônus muscular, que deixar o corpo preparado para o que der e vier. À medida que for ganhando condicionamento, poderá partir para os exercícios de hipertrofia, aqueles com menos repetições e cargas mais pesadas, que aumentam a força pra valer. Ai, sim, bíceps, tríceps e peitorais vão dar na vista - mas nunca exagere! Faça apenas o seu corpo ficar bem definido. Isso é capaz de retardar a decadência física, o obstáculo a ser vencido por quem busca viver mais e melhor.

Cuidado com exagero!

Ótima, você decidiu freqüentar a academia. Só não vai se empolgar e passar dos limites. “Exercícios em excesso e muito puxados geram lesões musculares e ósseas”, lembra Florentino Assenço, educador físico da UFMA.

Os tormentos variam de uma tendinite até uma fratura por estresse, o que na certa impedirá que você continue malhando. E jamais caia naquele papo típico dos malhadores de carteirinha que alardeiam as supostas vantagens de substâncias que aumentam a massa muscular num piscar de olhos.

“Anabolizantes costumam culminar em lesões no fígado”, avisa a fisiologista Angelina Zanenco, da Unesp.

E os aeróbicos?

Esses exercícios jamais devem ser esquecidos. Afinal, são eles que afetam diretamente a saúde do coração. “As atividades aeróbicas ajudam o organismo a produzir óxido nítrico, uma substância que dilata as artérias”, esclarece Nabil Ghorayeb, especialista no efeito do esporte sobre o coração da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Isso saem contar que essas praticas

queimam calorias aos montes, o que derrete o sobrepeso e todos os seus malefícios para o sistema cardiovascular.