



FOTO: CICERO RODRIGUES

A inatividade física ocupa o quarto lugar entre as principais causas indiretas de morte no mundo

CORRO, LOGO PENSO

O sedentarismo é apontado como um novo e grande vilão para os humanos. Artigo publicado em julho por I-Min Lee e colaboradores na revista *The Lancet* (v. 380, n° 9.838, p. 219) mostra que a inatividade física ocupa o quarto lugar entre as principais causas indiretas de morte no mundo. Estima-se que 31% da população mundial não pratiquem o mínimo de atividades físicas recomendado para manter uma vida saudável. O sedentarismo contribui para o estabelecimento de vários tipos de doenças, em especial as associadas a acidentes vasculares. Esse resultado chama a atenção para hábitos que estão se firmando nas sociedades modernas em função tanto do crescimento populacional quanto do progresso tecnológico.

A migração de populações do campo para o ambiente urbano, uma tendência global, impõe costumes como o uso do transporte motorizado e a adoção de formas de recreação que não envolvam atividade física. A televisão ou os jogos eletrônicos, por exemplo, induzem longos períodos de inatividade física, principalmente entre as crianças das cidades. Lee e colaboradores destacam que, embora seja considerada uma pandemia, a inatividade física e suas consequências são tão recentes que ainda não permitiram que as autoridades ligadas à saúde se organizem e recomendem ações saneadoras com base na ciência e na medicina.

Curiosamente, o sedentarismo reflete também a negação de importantes aspectos de nossa origem como espécie. A evolução humana parece ter dependido em grande parte de adaptações que envolveram não só melhorias no desempenho atlético, mas também o desenvolvimento do sistema nervoso que nos diferencia dos demais animais. Essas adaptações contribuíram significativamente para o sucesso (temporário, pelo menos) do *Homo sapiens* no planeta.

Em ensaio publicado na revista *Nature* (v. 487, p. 295), Timothy Noakes e Michael Spedding propõem que os humanos evoluíram para correr e pensar. Para os autores, os humanos, descendentes de ancestrais arbo-

rícolas, sofreram ao longo de milhões de anos modificações anatômicas e metabólicas que tiveram efeitos importantes em outros órgãos. Tudo isso teria ocorrido porque a sobrevivência de nossa espécie dependia em grande parte da caça. Antes de inventar armas mais sofisticadas, era preciso correr muito para obter o sustento.

A corrida, porém, só era possível porque existiam metabolismo e anatomia compatíveis. Os humanos conseguiam (e conseguem) usar oxigênio eficientemente, sem o risco de morte por superaquecimento devido à atividade muscular intensa, graças à propriedade de suar em toda a superfície do corpo. Essa forma de refrigeração é bem mais eficiente que a de muitos animais, que transpiram principalmente pela boca. Além disso, a capacidade humana de caminhar e correr por longas distâncias, que parece única entre os animais, também teria sido fundamental na ocupação de praticamente toda a Terra. Naturalmente, músculos e articulações diferenciados tiveram papel relevante nessa progressão.

Talvez a hipótese mais interessante proposta por Noakes e Spedding seja a de que o notável desempenho atlético humano influenciou também o aumento e a complexidade do cérebro, nos conferindo os predicados intelectuais atuais. Indo além, os autores afirmam que o catalisador dessa hipertrofia é o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), proteína cuja quantidade aumenta em resposta ao exercício.

Mesmo hoje, quando o exercício perdeu o papel vital que tinha na época dos caçadores e coletores, essa proteína não está aposentada. Noakes e Spedding acreditam que a produção do BDNF, estimulada pelo exercício, protege o sistema nervoso da degeneração típica da idade propecta. Há controvérsias, mas, levando em conta todos os benefícios conhecidos do exercício, por que não adotar práticas preventivas relativamente simples para combater doenças crônicas, cuja frequência aumenta de modo proporcional ao envelhecimento das sociedades? **CH**

FRANKLIN RUMJANEK

Instituto de Bioquímica Médica, Universidade Federal do Rio de Janeiro

franklin@bioqmed.ufrj.br