

Exercício físico, saúde e fígados sem gordura: UMA INTRODUÇÃO

Paulo Oliveira

Ciência, saúde e desporto. Três áreas em estreita relação para promover a nossa saúde. Em breve, a cidade de Coimbra irá receber cerca de 4.000 atletas de 40 países para participarem nos Jogos Europeus Universitários (JEU), naquele que será um dos maiores eventos desportivos do país; a par do Eurogym em 2012, os JEU Coimbra 2018 constituem o maior evento desportivo jamais realizado na região centro de Portugal. Os Jogos Europeus Universitários terão lugar entre 15 e 28 de julho e a cidade organiza-se para receber de braços abertos os vários participantes e acompanhantes. O Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra (UC) e o Comité Organizador dos JEU Coimbra 2018 preparam iniciativas que irão decorrer durante o período do evento, com o intuito de comunicar a importância da prática do exercício físico para corpo e mente sãos. A esta iniciativa junta-se a rede Europeia de formação avançada FOIE GRAS (fígado gordo, em português), financiada pelo programa-quadro Horizonte 2020 de Investigação e Inovação da União Europeia, no âmbito das Ações Marie Skłodowska Curie.

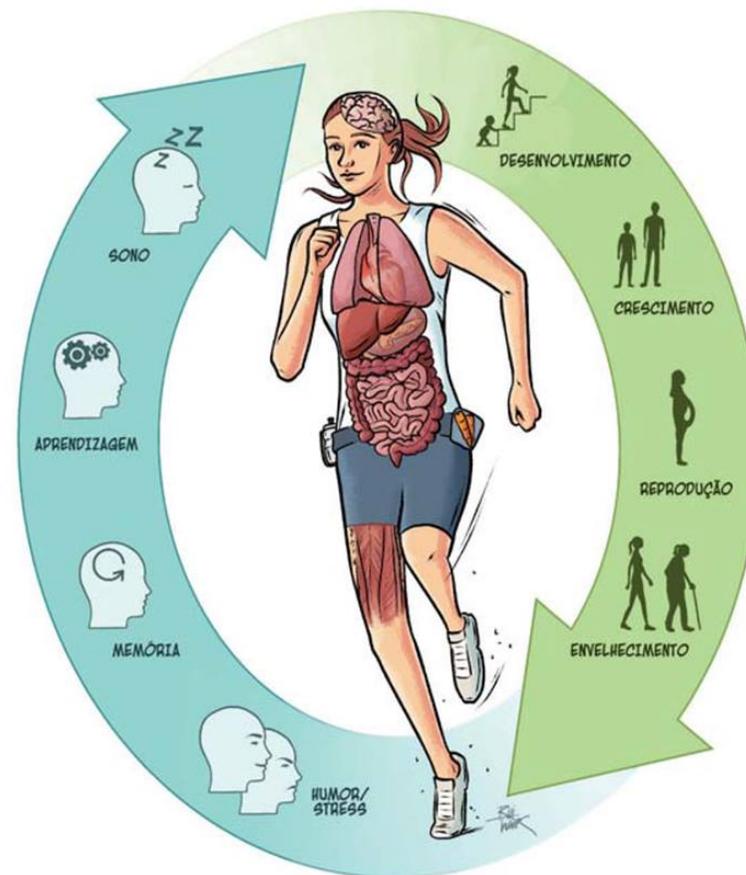
Neste sentido, investigadores do CNC e do projeto FOIE GRAS, de instituições de investigação nacionais e internacionais, realizaram um trabalho conjunto inédito, materializado em treze crónicas. As crónicas abordarão, por exemplo, de que modo é que o exercício físico melhora o nosso metabolismo e a síndrome de fígado gordo não-alcoólico (FIGNA), ou garante uma boa performance de órgãos vitais, como o coração, o pâncreas, os intestinos, e o cérebro. Por outro lado, algumas destas crónicas focar-se-ão nas razões pelas quais o exercício melhora aspetos fundamentais da nossa existência, como o sono, a aprendizagem, ou a memória. Finalmente também será explorado de que modo a prática regular de exercício físico pode melhorar a saúde reprodutora, reduzir o stress, e promover um envelhecimento ativo saudável.

A rede Europeia FOIE GRAS, coordenada pelo CNC, reúne treze parceiros de sete países, e destina-se a investigar os mecanismos que estão na origem da síndrome de FIGNA, bem como potenciais marcadores para a sua deteção, e o desenvolvimento de novas terapias para evitar que essa condição evolua de algo benigno para um estágio bem mais maligno, a cirrose hepática e posteriormente, o cancro hepático.

O que é a síndrome de FIGNA? Sabe-se que entre 5 a 40% da população mundial pode sofrer desta condição que consiste numa acumulação excessiva de gordura no fígado (daí a designação fígado gordo), que não está associada ao consumo exagerado de álcool (ou sequer a algum consumo de álcool!), e afeta cada vez mais crianças.

O que causa a síndrome de FIGNA? A resposta é muito simples. A nossa vida é cada vez mais sedentária e a alimentação baseada num consumo excessivo de gordura e sobretudo de açúcar (e aqui é que está a causa principal!), que como sabemos está praticamente presente em tudo o que levamos à boca. A partir de uma situação inicialmente benigna, podem gerar-se outras condições muito mais complicadas, incluindo cirrose hepática e o desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes. Não é fácil pensar que após muitos anos a exagerar nos doces e gorduras, e com uma vida muito sedentária, o nosso fígado possa ficar igual ao daquele Tio que se torna muito chato nas festas da família porque exagera na bebida e que tem a ponta da barriga num fuso horário diferente. Não é fácil pensar nisto, mas cada vez nos acontece mais.

O que se pode fazer para reverter o processo? Não há ainda medicamentos que possam ser verdadeiramente eficazes a reverter a síndrome de FIGNA, mas há duas estratégias que podem funcionar: dieta equilibrada e exercício...sim, voltamos ao princípio. O exercício físico tem aqui um outro efeito terapêutico muito importante. E o exercício não é apenas correr para o autocarro de manhã. É bem mais do que isso e envolve dedicação e motivação, muitas vezes numa base diária. Independentemente do esforço associado à prática de exercício, este é uma parte necessária das nossas vidas. O exercício é benéfico para todos os órgãos e sistemas do corpo contribuindo imensamente para o nosso bem-estar. As crónicas que encontrará nas próximas semanas incidem particularmente na importância do exercício para os processos biológicos e doenças associadas, estudadas por investigadores do CNC e do projeto FOIE GRAS. Espero que gostem e sobretudo que possam contribuir para uma mudança positiva!



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia



CNC

O projeto Foie Gras recebeu financiamento do programa-quadro de Investigação e Inovação da União Europeia Horizonte 2020, no âmbito das Ações Marie Skłodowska Curie, acordo de concessão No. 722619.



15 - 28 JULHO 15th - 28th JULY a winner's heartbeat!



AUTOR: PAULO OLIVEIRA, líder do grupo MITOXT: Toxicologia Mitocondrial & Terapêutica Experimental Investigador Principal, do Centro de Neurociências de Biologia e Celular (CNC) da Universidade de Coimbra (UC), e coordenador do projeto europeu FOIE GRAS.

Esta crónica resulta da colaboração entre o Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra, a Rede Europeia de Formação Avançada FOIE GRAS, o Programa Erasmus+ e a Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) no âmbito dos Jogos Europeus Universitários Coimbra 2018.

SOBRE O PROJETO: O projeto FOIE GRAS recebeu financiamento do Programa-Quadro para Investigação e Inovação da União Europeia, Horizonte 2020, no âmbito de Ações Marie Skłodowska Curie (ETN-MSCA: 722619; <http://www.projectfoiegras.eu>). Esta crónica reflete apenas a visão dos autores e a Comissão não é responsável por qualquer utilização que possa ser feita a partir da informação que contém.

COORDENAÇÃO DO PROJETO: Anabela Marisa Azul, João Ramalho-Santos, Mireia Alemany i Pagès, Paulo Oliveira e Sara Varela Amaral

REVISÃO DE TEXTOS: Adalberto Fernandes, Anabela Marisa Azul, Mireia Alemany i Pagès e Sara Varela Amaral

ILUSTRAÇÃO: Rui Tavares