

JOVENS COM DEFESAS MALHADAS

Até eles, os adolescentes, que deveriam simbolizar a geração saúde, estão a cada dia mais sedentários. E essa realidade, infelizmente, está ligada a problemas de toda a sorte. Um dos que mais preocupam os especialistas tem a ver com o sistema imunológico. Afinal, eles juntam evidências de que ficar parado nessa etapa da vida contribui diretamente para certa ineficiência das defesas do corpo.

Um estudo da Universidade Federal do Paraná mostra bem o que é isso. Nele, 131 garotos de 12 a 17 anos passaram primeiro por uma avaliação da aptidão cardiorrespiratória – aptidão que costuma ser maior quanto mais freqüente e regular é a prática de uma atividade física. No time com pulmões e coração mais desenvolvidos graças ao esporte, as defesas também estavam em formas. “Encontramos neles uma quantidade maior de células protetoras, como os leucócitos”, explica wagner de Campos, educador físico e orientador da pesquisa. Isso quer dizer que o organismo de um adolescente ativo possui mais armas para debelar males como gripes, febres e até alergias respiratórias.

Além disso, não se pode esquecer que os exercícios previnem o sobrepeso- e, não, não estamos mudando de assunto. Acredite: ter quilos de sobra é extremamente prejudicial ao sistema imunológico do jovem (entre outros prejuízos que estão no quadro ao lado). É que o excesso de gordura gera processos inflamatórios por todo o corpo, o que desgoverna qualquer exército de defesa que se preze. E, de quebra, afeta a circulação, ou seja, dificulta o acesso das células protetoras à área onde está um eventual problema.

“A obesidade é uma das principais causas de um sistema imune deficiente”, ensina o fisiologista Jonatan Ruiz, do departamento de Biociências do Instituto Karolinka, na Suécia, e autor de diversos estudos sobre o tema. “Os exercícios evitam que isso ocorra ao queimar calorias e ainda aumentar a tropa de células defensora.”

MALES PERMANENTES

O sobrepeso afeta o crescimento do adolescente. “O jovem obeso pode ficar menor do que seria se estivesse em forma”, afirma Roberto Teixeira Mendes, pediatra da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. Mas não é só isso. Quilos de sobra nessa idade multiplicam o número de células armazenadoras de gordura, conhecidas como adipócitos. Eles nunca sumirão do corpo, ou seja, a

partir da fase adulta poderão inchar ou murchar, mas sempre estarão lá. A pessoa, então, terá pelo resto da vida uma enorme dificuldade para controlar seu peso. Para ficar com um sistema imune firme e forte, o adolescente deve ser exercitar pelo menos três vezes por semana, por no mínimo 30 minutos. Assim como um músculo tonificado não surge de uma honra para outra, as defesas também precisam de persistência na atividade física. “Elas se desenvolvem aos poucos”, afirma o fisiologista