

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 defensoras.”

MALES PERMANENTES

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. Claudio Pavanelli da Universidade Federal de São Paulo. E podem despencar depressa se o jovem começa a treinar uma modalidade no clube e logo depois desiste. O sistema imune não cria uma reserva após um período, curto ou longo, de malhação.

Devagar e sempre é o lema, inclusive quando se fala na intensidade dos treinos. Alguns adolescentes saem

do sedentarismo para o exagero sem escalas, o que sobrecarrega o organismo. “Exercícios de alta intensidade podem promover uma reação semelhante a resposta inflamatória,” diz Clovis Galvão, diretor da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia. Aí o efeito nas defesas é o oposto do desejado.

É preciso lembrar ainda que as articulações juvenis não se desenvolveram completamente e, se forem exigidas demais, podem surgir problemas de formação que trarão incômodos para o resto da vida. Por isso, é fundamental buscar orientação antes de colocar a garotada para se mexer.

Também não se sequeça dos calçados. Nas aulas de ginástica da escola, é comum ver alunos com tênis inadequados para esportes. Isso contribui para um maior índice de lesões. Assim, além dessa encrenca, seu filho terá de abandonar as atividades físicas por um bom tempo – o que poderá dessetimulá-lo. E, então, fica mais complicado deixar as defesas em boa forma.

INCENTIVO – essa é a melhor maneira de uma criança entrar no mundo da atividade física e se divertir com ele para sempre. Forneça todas as condições para que ela possa se entreter com algum esporte ou com brincadeiras ao ar livre.

“Quem faz exercícios no começo da vida geralmente se mantém ativo quando adulto”, observa Cláudio Pavanelli, da Unifesp. Mas que fique claro: só vale aquilo de que a garotada realmente gosta. Nada de matricular seu filho no esporte predileto do pai, esquecendo que ele tem gosto próprio.

