

## **Pequena redução nas calorias + exercício físico = importante melhora vascular.**

Um novo estudo demonstra que é possível alterar a função vascular aórtica com uma dieta combinada e um programa de exercícios, mesmo em obesos mais velhos. Isso significa que nunca é tarde demais para fazer mudanças significativas no estilo de vida que irão beneficiar a saúde cardiovascular.

Além disso, o trabalho (assim como vários outros estudos) demonstra que mais nem sempre é melhor do que menos nas mudanças em relação à prática de exercícios e estilo de alimentação.

O estudo incluiu 160 homens e mulheres entre 65 e 79 anos de idade, com índice de massa corporal (IMC) de 30 a 45 kg/m<sup>2</sup>. Os participantes foram randomizados para algum dos três seguintes grupos:

- exercícios aeróbicos apenas;
- exercícios aeróbicos + restrição calórica moderada; ou
- exercícios aeróbicos + restrição calórica intensa.

A intervenção durou 20 semanas. O esquema de exercícios era supervisionado e compreendia 30 minutos de caminhada em uma esteira ergométrica entre 65% e 70% da frequência cardíaca de repouso (HRR, do inglês Heart Rate Reserve) quatro vezes por semana.

Os pacientes no grupo exercícios + restrição calórica moderada reduziram a ingesta calórica em 250 kcals por dia, já no grupo exercícios + restrição intensa a redução foi de 600 kcals por dia.

Menos de 30% das calorias contidas nas refeições dos participantes eram provenientes de gordura e pelo menos 0,8 g de proteína por kg de peso corporal ideal. Eles também receberam suplemento de cálcio (1.200 mg/dia) e de vitamina D (800 UI/dia).

Imagens de ressonância magnética cardiovascular foram utilizadas para avaliar vários aspectos da estrutura e função da aorta, incluindo a velocidade da onda de pulso do arco aórtico, sua distensibilidade, suas dimensões e gordura periaórtica.

A perda ponderal foi maior no grupo exercícios + restrição calórica, em comparação com o grupo exercícios apenas.

A perda ponderal não foi significativamente diferente entre os grupos exercícios + restrição calórica moderada ou intensa (8,02 kg versus 8,98 kg).

Os pesquisadores não observaram alterações na rigidez aórtica no grupo que realizou apenas exercícios, entretanto, combinar a prática de exercícios com uma restrição calórica moderada melhorou significativamente este parâmetro – o que não ocorreu na restrição calórica intensa.

Mais especificamente, os participantes no grupo exercícios + restrição calórica moderada tiveram um "robusto" aumento de 21% na distensibilidade da aorta descendente e uma redução de 8% na velocidade da onda de pulso aórtico, no entanto não ocorreram mudanças vasculares significativas no grupo exercícios + restrição calórica intensa.

Os resultados foram melhores no grupo exercício + restrição calórica moderada

Esses dados sugerem que a combinação de exercícios com uma restrição calórica moderada (em vez de com uma restrição calórica mais intensa ou nenhuma restrição calórica) fornece o maior benefício para a rigidez da aorta proximal, ao mesmo tempo em que otimiza a perda ponderal e melhoras na composição corporal e distribuição de gordura corporal

O estudo traz a esperança de que mais pessoas possam se beneficiar de pequenas mudanças no estilo de vida – neste caso, seguir as diretrizes para a prática de atividade física e fazer uma modesta redução, de 250 quilocalorias por dia resultou em benefícios mensuráveis.

Importante sempre procurar um médico antes de iniciar qualquer dieta ou atividade física.

**Bibliografia**

<https://www.mdedge.com/internalmedicine/article/243706/obesity/modest-calorie-reduction-plus-exercise-linked-improved>

Publicado em 26/08/2021