



Folha. Assine uma, leve várias.
E leia a que você quiser.

Clique e assine

São Paulo, domingo, 13 de abril de 2008

FOLHA DE S.PAULO **cotidiano**

[Texto Anterior](#) | [Próximo Texto](#) | [Índice](#)

SAÚDE/ESPORTE

Exercícios em locais poluídos pioram a saúde de atletas

Efeitos recaem sobre diabéticos e pessoas com doença pulmonar e cardíaca

Estudo mostra que pessoas com doença coronariana que correram expostas à fumaça tiveram mais que duplicada a chance de isquemia

MÁRCIO PINHO

DA REPORTAGEM LOCAL

A piora da qualidade do ar na Grande São Paulo em 2007 reforçou o alerta de médicos sobre possíveis riscos de correr em avenidas ou parques muito poluídos em certos horários. Se a idéia de que é melhor fazer exercícios, mesmo em locais poluídos, do que ser sedentário sempre foi o consenso médico, os cuidados com a poluição se tornam mais importantes após as avaliações de ar impróprio subirem 54% em 2007 e a frota da capital chegar aos seis milhões de veículos.

A principal atenção quanto aos efeitos da poluição recai sobre o grupo de risco formado por diabéticos e pessoas com doença pulmonar, insuficiência coronariana ou cardíaca. Segundo Ubiratan de Paula Santos, pneumologista do Incor (Instituto do Coração), eles devem evitar se exercitar em locais poluídos porque podem ter suas doenças agravadas. Uma pesquisa publicada no ano passado no "The New England Journal of Medicine" reforçou essa preocupação. Apesar de ter considerado apenas 20 participantes e ter recebido críticas, o estudo escocês mostrou que pessoas com doença coronariana que correram expostas à fumaça de diesel tiveram mais que duplicada a chance de isquemia, além da redução em 35% de uma proteína que ajuda na vasodilatação.

Saudáveis

Mas os cuidados com a poluição valem também para pessoas saudáveis, apesar de os riscos não serem tão claros.

"Pesquisas mostraram que quem mora em grandes avenidas, se exercita ou trabalha nesses locais, como os marronzinhos, ou que ficam durante horas no trânsito, têm mais chance de ter problemas cardíacos e respiratórios. Por que não poderia ocorrer o mesmo, a longo prazo, com o corredor saudável?" diz Ubiratan de Paula Santos.

Para exemplificar o risco, o médico cita um estudo feito em Nova York que mostrou que correr em avenidas por 30 minutos deixa o nível de monóxido de carbono no sangue equivalente a fumar dez cigarros.

O ozônio é outro dos vilões da poluição e pode provocar asma e irritação nos olhos. Os materiais particulados também oferecem riscos. "Eles provocam inflamação pulmonar e irritação em terminações nervosas, o que pode alterar a frequência cardíaca, aumentando a pressão sanguínea e favorecendo outros problemas."

Para evitar isso, os médicos dizem que o essencial é evitar correr ao ar livre em dias muito secos em que há inversão térmica e mais poluição no ar.

Outra dica é usar vias alternativas dentro dos bairros ou parques pouco poluídos. Se a escolha for mesmo pelas avenidas movimentadas, como a Sumaré (zona oeste de SP), a saída é ajustar os treinos para horários de menor tráfego: antes das 7h30 ou após as 21h.

Os parques também costumam permitir maior dispersão dos poluentes, ainda que alguns também tenham aumentado o número de avaliações impróprias.

Texto Anterior: [Há 50 anos](#)

Próximo Texto: [Corredor diz não se incomodar com poluição na av. Sumaré](#)

[Índice](#)