

SÁBADO

www.sabado.pt

Nº 494 - 17 A 23 DE OUTUBRO DE 2013 - €3 (CONT.)

AS NOVIDADES SOBRE O FENOMENO DA CORRIDA E AS VANTAGENS PARA A SUA SAUDE

- Estudos internacionais explicam porque é que há cada vez mais gente a correr. E revelam como é que a corrida pode ajudar a atrasar o envelhecimento, a melhorar o desempenho no trabalho e a prevenir vários tipos de cancro



Destaque

FENÓMENO. AS VANTAGENS PARA O BEM-ESTAR, O EMPREGO E A SAÚDE



Em Portugal, há milhares de pessoas a correr de norte a sul. As provas esgotam. Quem vai garante que o convívio é único

TODA
A GENTE
COMEÇOU A
CORRER
PORQUE...



...está na moda; e porque leva a perder peso; e porque faz dormir melhor; e porque diminui o stresse; e porque aumenta a concentração no trabalho; e porque ajuda a prevenir problemas cardíacos e alguns tipos de cancro. A lista continua, como pode ver já a seguir. **Por Rita Garcia**

Para quem nunca correu, o mais difícil é perceber o que é que leva alguém a sujeitar-se a um desporto que faz os atletas cruzar a meta com a mesma frescura dos mortos-vivos do velho teledisco de *Thriller*, de Michael Jackson. Para quem aderiu ao desporto da moda, a resposta é clara: no fim da corrida, o sofrimento compensa. E muito, garantem. Daí que haja hoje milhares de pessoas a fazer este tipo de exercício várias vezes por semana.

Se ainda não reparou que há gente a correr por todo o lado, o mais certo é andar distraído. Não há estatísticas oficiais sobre o número de praticantes amadores no País, mas basta olhar para as ruas para perceber que cada vez mais pessoas organizam a vida para não faltarem aos treinos. Uns levantam-se de madrugada, outros preferem fazer exercício à noite, sozinhos ou integrados num dos muitos grupos de corrida que têm surgido de norte a sul.

A verdade é que o calendário das provas nunca foi tão preenchido. Quando Outubro

chegar ao fim, terão sido 45 só neste mês, entre as quais a Rock 'n' Roll Maratona de Lisboa, mais conhecida como corrida da Ponte Vasco da Gama, que teve mais de 17 mil inscritos; a Night Run, onde participarão mais de 5 mil pessoas no próximo sábado, dia 19; e a TSF Runners, que espera atrair o mesmo número de corredores no dia 26. No fim-de-

Quando Outubro chegar ao fim terão decorrido 45 provas só neste mês

semana passado, 8 mil pessoas saíram à rua à noite para completar o Porto Urban Trail, entre Porto e Gaia. E, em Leiria, já há quase três mil que se juntam para caminhar ou correr pela cidade todas as quartas-feiras ao fim do dia.

A oferta é tão vasta que a dificuldade está na escolha: há desafios para todos os níveis, dos cinco quilómetros acessíveis a iniciados, até provas de Ultra Trail em que os participan-

tes se dispõem a correr 88 km em trilhos montanhosos, na serra da Lousã. Há provas temáticas, como a Medieval, que aconteceu em Loures há poucos dias; solidárias, como a da organização não governamental Helpo, marcada para dia 20 em Cascais; e outras que têm animação. São as chamadas corridas *fun*, com cada vez mais adeptos.

As edições de estreia da Color Run em Portugal, que decorreram entre Abril e Setembro, tiveram um sucesso enorme. Em Matosinhos, Braga, Coimbra, Lisboa e Porto 74 mil pessoas partiram vestidas de branco para os “cinco quilómetros mais felizes do planeta”, como diz a organização. Ao longo do percurso, sujeitaram-se ao ritual que dá nome à corrida em vários pontos do mundo: foram borrifados com tintas de várias cores. Portugal foi o primeiro país da Europa a receber este formato, tal como vai acontecer este fim-de-semana com a Night Run. Lisboa junta-se, assim, ao maior circuito mundial de corridas nocturnas. Segundo a organização, serão 5 mil atletas, de 23 nacionalidades. ▶



DESTAQUE

► Bem mais discretas são as Secret Runs, que acontecem em sítios tão invulgares como a Allândega do Porto ou o Centro Comercial Colombo, em Lisboa. Como as vagas são limitadas, é preciso desvendar os enigmas lançados nas páginas das corridas, no Facebook, para ter acesso ao desafio. Depois, é aparecer à hora marcada e participar no desafio-surpresa, que é mantido em segredo até ao limite. No Porto, a prova incluiu uma passagem pelas catacumbas e uma viagem de barco até ao Cais de Gaia. No Colombo, no passado sábado, dia 12, houve uma aula de *fitness*.

Apenas uma pequena percentagem dos milhares de participantes das provas se inscreve com o objectivo de competir. A maioria vai pelo espírito da corrida, pelo convívio e porque este exercício lhes provoca bem-estar. A SÁBADO explica-lhe porque é que a corrida nos faz sentir tão bem e porque é que traz tantas vantagens à nossa vida pessoal, profissional e social.

BEM-ESTAR

■ Sandra Marques Claro, 35 anos, foi toda a vida a gordinha da turma, que levava atestados médicos para fugir aos tormentos das aulas de Educação Física. Nunca fez exercício e pesou sempre demais. Aos 18 anos já tinha 70 quilos e continuou a aumentar. Nas lojas, só olhava para roupa de tamanho L ou XL: nada do resto lhe servia. Até que, há sete anos, decidiu fazer dieta rigorosa antes de se casar.

Chegou aos 65 quilos controlando tudo o que comia. Nunca tinha estado tão magra. Mas a nova linha durou pouco. Quando engravidou pela primeira vez, alguns meses depois, estava com 87 quilos. No fim, a balança marcava 93. Passou algum tempo antes de Sandra tomar uma atitude. Encorajada pelo exemplo do marido, que costumava correr, começou a fazer os primeiros treinos. Preparou-se e participou na minimaratonada da ponte 25 de Abril pela primeira vez. E só não continuou porque descobriu que estava grávida de novo.

Acabou os nove meses com 80 quilos e uma decisão tomada: ia perder peso de vez. "Pensei: é agora ou nunca", diz à SÁBADO. Assim que a médica lhe deu autorização, começou a dieta e preparou-se para correr. Primeiro, fazia caminhadas de uma hora, três vezes por semana. Aumentou gradualmente o ritmo até que passou a correr. Em cinco meses, perdeu 12 quilos. "Lembro-me de vestir pela primeira vez um 36 e de as lágrimas me caírem pela cara abaixo num provador da



A Meia Maratona de Lisboa é uma das maiores provas do País. Em cima, a exclusiva Secret Run, no Colombo. À dir., a Color Run chegou em 2013



Zara", conta Sandra.

Nunca correu longas distâncias. Nem seria necessário: um estudo publicado em 2012 pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Copenhaga revelou que não são precisas muitas horas de corrida por semana para emagrecer. A experiência acompanhou um grupo de 60 homens com excesso de peso durante 13 semanas e concluiu que bastavam 30 minutos de exercício por dia.

Além da perda de peso, Sandra passou a sentir-se bem no fim de cada treino, à seme-

Sandra não corria. Depois de começar, perdeu 12 quilos em apenas cinco meses

lhança do que acontece com a maioria dos corredores. Há muito que esse efeito era atribuído à produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis por sensações de bem-estar, durante o exercício físico. Só em 2008, depois de uma experiência pioneira desenvolvida por investigadores da Universidade de Bona, na Alemanha, se percebeu como.

A pesquisa juntou um grupo de 10 atletas e submeteu-os a tomografias por emissão de positrons (PET), antes e depois de uma cor-

rida. Os cientistas queriam pesquisar a presença de endorfinas em certas zonas do cérebro, através da injeção de um líquido de contraste sensível a estas substâncias.

As PET demonstraram que, depois das corridas, as endorfinas tendiam a acumular-se no sistema límbico e no córtex pré-frontal, zonas do cérebro que são activadas quando alguém se apaixona ou ouve uma música que o deixa animado. "Quanto maior a euforia que os atletas referiam, maior a presença de endorfinas", explicou Henning Boecker, coordenador do estudo. Alguns atletas compararam o bem-estar registado depois das corridas ao que tinham sentido depois de ingerir drogas. Boecker dedica-se agora a perceber se a corrida altera a percepção da dor.

Na Universidade do Colorado, EUA, o objectivo da investigação foi outro: provar o efeito da corrida na redução do stress. Num estudo apresentado em 2009, no congresso da Sociedade para a Neurociência, os cientistas compararam as reacções de dois grupos de ratos expostos a condições de terreno desconhecidas, que os desestabilizavam. Tanto uns como outros receberam injeções de químicos para aumentar a ansiedade antes de serem colocados sob pressão. O primeiro grupo era sedentário; o segundo passava horas ▶



DESTAQUE

► a correr numa roda. Os resultados demonstraram que os ratos que não praticavam exercício tiveram uma reacção muito mais agitada do que os outros. A diminuição do stress do segundo grupo tornou-se mais expressiva ao fim de três semanas de corridas regulares. Benjamin Greenwood, autor da investigação, não sabe quanto tempo os humanos precisam de correr para alcançar o mesmo efeito, mas garantiu que o segredo está em não desistir. Mais cedo ou mais tarde, as alterações bioquímicas aparecem de forma profunda, garante o investigador.

Na verdade, quantos mais anos se corre, melhor. Segundo Ralph Paffenbarger, epidemiologista da Faculdade de Medicina da Universidade de Princeton, EUA, falecido em 2007, cada 60 minutos de corrida acrescentam cerca de duas horas à vida de um atleta. Ao todo, alguém que pratique este desporto durante um longo período pode viver mais cinco anos do que um sedentário. Com a vantagem de o envelhecimento ser mais suave.

Um estudo publicado pela Universidade de Stanford, EUA, em 2008, e que acompanhou 538 corredores com mais de 50 anos durante duas décadas, mostrou que estes atletas tinham mais tempo de vida activa e menor probabilidade de morrer precocemente do que os sedentários. Um ano antes do fim da investigação, 34% dos que não corriam tinham morrido, o número baixava para 15% entre os atletas que também revelavam menos limitações físicas decorrentes da idade.

Há ainda outra área em que a corrida, praticada a longo prazo, tem resultados benéficos: o sono. Em Agosto deste ano, uma investigação conduzida pela universidade ameri-



O advogado Ricardo Seabra Moura (em cima) foi um dos fundadores da VdAtletas, a equipa do escritório. À esq., Sandra Claro deixou de ser sedentária e perdeu peso a correr

cana de Northwestern Medicine concluiu que não basta correr uma vez durante 45 minutos para curar insónias crónicas – é preciso fazer exercício durante algum tempo para começar a dormir melhor. O ensaio clínico seguiu um grupo de 11 mulheres com dificuldades em adormecer, ao longo de 16 semanas, e concluiu que o exercício continuado era mais eficaz do que a medicação que cada uma delas fazia.

Entre os milhares de corredores que se exercitam várias vezes por semana, poucos pensarão nos benefícios do desporto a tão

longo prazo. É mais fácil reparar noutros efeitos mais imediatos, como a melhoria da vida sexual dos casais que correm juntos, referida por 66% dos 1.000 inquiridos de uma sondagem realizada pela Brooks Running Company. Mais de metade garantiu que este exercício tem um efeito afrodisíaco e ajuda a praticar mais e melhor sexo.

Mas a corrida pode trazer muito mais do que isso. Os benefícios que Sandra Ramos Claro sentiu depois de começar a praticar exercício ultrapassaram em muito as questões de bem-estar. Em Abril de 2013, Bruno Claro, o marido, engenheiro informático, colocou online uma rede social dedicada às corridas. E Sandra, que abandonara o emprego de secretária depois do nascimento da primeira filha, passou a dedicar-se a 100% aos sites www.correrlisboa.com e www.secretrun.org.

Em seis meses, o *Correr Lisboa* tem 2.500 pessoas que ali agendam treinos, acompa-

Os melhores sítios para correr

ESPECIALISTAS DEFENDEM QUE CORRER LOGO PELA MANHÃ É UMA FORMA DE GANHAR ENERGIA PARA O DIA DE TRABALHO. JUNTO AO MAR OU AO RIO, EM JARDINS OU EM PARQUES URBANOS, SÃO CADA VEZ MAIS OS SÍTIOS ONDE SE PODE FAZER JOGGING. A SÁBADO DÁ-LHE QUATRO SUGESTÕES

LISBOA

Onde? Zona Ribelirinha de Belém
Distância 5,5 km
Porquê? A pista plana e a paisagem

É UM dos locais preferidos de quem gosta de correr na capital. Ao longo do percurso há vários pontos de descanso para recuperar o fôlego e zonas de manutenção. O piso alterna entre calçada e alcatrão e tem uma vista única sobre o Tejo.

Onde? Centro de Lisboa
Distância 5 km
Porquê? O terreno mais exigente

TODAS as semanas, o Nike Run Club Lisboa apresenta duas alternativas de percurso para quem gosta de correr. Esta semana, a proposta é um circuito urbano, com partida no Chiado, passagem pelo bairro de Alfama e subida ao Campo Mártires da Pátria.

PORTO

Onde? Parque da Cidade
Distância 4 a 10 km
Porquê? Contacto com a natureza

O PARQUE da Cidade no Porto é ideal para quem gosta de desporto ao ar livre. O piso em terra batida convida à corrida intercalada por quilómetros a pé. Há espaços de pausa, balneários e bebedouros. É o maior espaço verde do Porto e estende-se até ao mar.

Onde? Marginal do Porto
Distância? 12,5 km
Porquê? Bom piso, distância

PARA quem prefere uma corrida junto à água, a marginal do Porto proporciona um percurso de 12,5 km entre o Castelo do Queijo e a ponte do Freixo. O piso alterna entre passeio e ciclovias em tartan, e acompanha toda a linha da Foz do Douro.



DESTAQUE

Famosos que também correm

CORRER TORNOU-SE UM DOS EXERCÍCIOS PREFERIDOS DE MUITOS PORTUGUESES. AS VANTAGENS NÃO SE RESUMEM À SAÚDE. HÁ QUEM CORRA PELO DESAFIO

JOSÉ SÓCRATES

Sempre que fazia uma viagem de Estado, o ex-primeiro-ministro português levava na bagagem um par de ténis de corrida. José Sócrates dizia que era preciso estar em forma: "Caso contrário, comem-nos vivos." Mesmo depois de sair do Governo, manteve o hábito diário da corrida em Paris, onde estudou Filosofia Política.

DAVID CAMERON

Depois de se ter queixado de dores nas costas e nos joelhos – que o obrigaram a cancelar umas férias de caça na Escócia – o primeiro-ministro britânico, com 47 anos, foi fotografado de calções e sapatilhas a correr pelas ruas de Londres. Nicolas Sarkozy, Bill Clinton e George W. Bush também são fãs deste desporto.

JORGE BRITO PEREIRA

Terminou 15 maratonas e já perdeu a conta às meias maratonas em que participou. O advogado, sócio da PLMJ, começou a correr em 2006 e nunca mais parou. "A corrida trouxe-me uma maior capacidade de perseverança", disse em entrevista ao *Expresso*.

DOUGLAS GILMAN

O hábito de correr começou há um ano, mas o presidente do Grupo GL diz que já se tornou um vício. "Estar bem fisicamente é indispensável para aguentar 12 horas de trabalho." Ao *Expresso*, o empresário português de origem britânica revelou ainda que correr é quase uma catarata: "Dá-nos tempo para estar sós, pensarmos na vida, no trabalho."

ARONS DE CARVALHO

Já foi atleta do Benfica e tem um currículo invejável: quatro maratonas, 107 meias maratonas, dezenas de provas curtas. Até Rosa Mota o elogiou numa das últimas provas em que participou. "Um dos objectivos que tracei foi fazer 100 meias maratonas, o que me levou a fazer sete ou oito provas por ano", revelou o ex-secretário de Estado da Comunicação Social.

PEDRO MOTA SOARES

Há quem se dedique ao *jogging* com um objectivo concreto: emagrecer. Não será o caso de Pedro Mota Soares, ministro da Solidariedade e Segurança Social, que costuma correr regularmente. No ano passado, em Nova Iorque, mostrou que estava em forma: correu 12 quilómetros no Central Park em 40 minutos.

CARLOS ZORRINHO

Tenta correr diariamente e quando não pode fica com dores de cabeça e no corpo. Em média, o ex-líder do grupo parlamentar do PS corre seis quilómetros por dia. E faz questão de cronometrar cada sessão. "É sempre bom superar o tempo anterior", disse numa entrevista à *Notícias Magazine*.

► nham o desempenho de amigos e descobrem grupos de corrida ou as datas das próximas provas. Tem ainda 4.500 seguidores no Facebook. O número de visitas aumentou significativamente depois de o casal ter criado um grupo de corridas com o mesmo nome, que ajudou a juntar os utilizadores do site. Desde essa altura, todas as terças há treino ao fim da tarde: para uns é uma forma de encontrar amigos, para outros uma motivação e uma ajuda para combater a preguiça.

O site *Secret Run* tem 3.500 inscritos e quase o mesmo número de seguidores no Facebook. "O objectivo é chegar aos 20 mil registos e duas mil visitas diárias. Com esses dados qualquer marca estará interessada no projecto para divulgar os seus produtos", explica à SÁBADO Bruno Claro.

No mundo inteiro, vários sites deste tipo passaram a fazer parte do dia-a-dia de milhões de corredores. Entre os mais utilizados constam o *Nike+*, o *Runtastic*, o *SportsTracker*

e o *Run Keeper*. Todos têm aplicações para *smartphones* para registar e partilhar corridas com amigos em redes sociais.

De acordo com James Fowler, professor de genética e ciência política na Universida-

Por cada 60 minutos de corrida aumenta duas horas à sua vida. E o envelhecimento é mais suave

de da Califórnia, e uma das maiores autoridades em efeitos das redes sociais no comportamento humano, este tipo de sites tem uma enorme capacidade para motivar quem o vi-

sita. "Qual é a melhor forma de fazer alguém começar a correr? Tornar isso social", explicou à revista *Runner's World*. Para muitos atletas, ter um companheiro de corrida pode fazer a diferença entre ficar no sofá ou fazer exercício lá fora num dia de chuva.

O TRABALHO

■ Sempre que ia correr à beira-Tejo, na zona de Belém, o advogado Ricardo Seabra Moura, 37 anos, passava o tempo a encontrar gente conhecida. O associado sénior da sociedade Vieira de Almeida (VdA) cruzava-se com colegas de escritório, mas também com muitos clientes. Até que se lembrou de criar um grupo de corridas na empresa e desafiou o colega Fernando Resina da Silva, habituado a correr maratonas. Levaram a proposta ao conselho de administração e, em pouco tem-





CLÁUDIA VIEIRA

Diz que um dos segredos para estar em forma é ter uma alimentação saudável e fazer exercício físico. Quando era miúda, a actriz praticou atletismo, entre muitos outros desportos. Durante as gravações da novela *Rosa Fogo*, levantou-se algumas vezes às 6h30 da manhã para correr. Já deu a cara por várias corridas.



ANTÓNIO CARRAPATOSO

Jogou futebol e é cinturão azul de judo. Hoje já não veste o quimono, prefere fazer desporto no ginásio e correr. Em 2006 até participou numa meia maratona na ponte Vasco da Gama. E preocupa-se com a alimentação: "Tenho cuidado durante a semana, mas ao fim-de-semana como tudo", disse à SÁBADO.

po, tinham autorização para constituir a equipa.

O departamento de comunicação e imagem criou um logótipo, desenhou as *T-shirts* e a assistente do projecto enviou um *email* para todos os advogados da sociedade. Recebeu entre 15 e 20 inscrições de imediato, e o número continuou a crescer. Hoje, há 85 VdAtletas. "O primeiro objectivo foi aproximar as pessoas ao nível interno. Depois, resolvemos estender os convites a clientes e antigos colaboradores", diz à SÁBADO Ricardo Seabra Moura.

A VdAtletas não é caso único em Portugal. Cientes dos benefícios deste género de equipas para a saúde dos colaboradores e, sobretudo, para a eficiência da própria empresa,

Correr aumenta a concentração e ajuda os atletas a lutar pelos seus objectivos no trabalho

muitas companhias encorajam os funcionários a organizarem-se para correr juntos. Algumas vão estar representadas na BES Corporate Run, a 9 de Novembro, no Jamor.

Investigadores da Universidade da Pensilvânia, nos EUA, garantem que fazer exercício em grupo favorece a interajuda e encoraja todos os elementos a superar os objectivos definidos para si próprios. Segundo outro estudo, do Instituto de Antropologia Cognitiva e Evolucionária de Oxford, treinar em equipa faz produzir mais endorfinas e a sensação de bem-estar que daí resulta leva os grupos a tornarem-se cada vez mais coesos. O que, transportado para o escritório, pode trazer enormes vantagens.

Mas há mais: correr também torna as pessoas mais focadas. No livro *Spark - The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*,

John Ratey, professor de Psiquiatria em Harvard, garante que nas duas ou três horas que se seguem a uma sessão de exercício a concentração sobe consideravelmente. Segundo Ratey, a melhor forma de alguém estar ao melhor nível numa apresentação importante é fazer exercício um pouco antes.

Quem corre com colegas de trabalho confirma todos estes efeitos e assegura que as ►



DESTAQUE

► vantagens se sentem todos os dias. Primeiro, passam a ter contacto com elementos de diferentes departamentos que não veriam de outra forma. As relações tornam-se mais informais. E, além disso, levam para a vida profissional a gestão dos objectivos que o exercício lhes ensina: se conseguem correr mais quilómetros, mais depressa, porque é que não hão-de ser capazes de ter sucesso num desafio profissional?

A SAÚDE

■ Miguel Quintanilha, 37 anos, estava sentado no chão a jogar à bola com o filho quando sentiu um ardor no estômago e teve vontade de vomitar. Comentou os sintomas com o tio, enfermeiro. "Tens os braços dormentes?", perguntou ele. Não tinha, mas cinco minutos depois estava a transpirar exageradamente. Foi à casa de banho, sentou-se e quando se levantou já não sentia os braços. O tio levou-o de imediato ao Centro de Saúde de Albufeira. "Provavelmente ele já tinha percebido que eu estava a ter um enfarte", conta Miguel Quintanilha à SÁBADO.

Foi transferido para o Hospital de Faro. "Quando cheguei levaram-me imediatamente para o bloco e fizeram-me um cateterismo (exame médico que permite desbloquear vasos sanguíneos)". Tinha uma das vias coronárias totalmente obstruída. Se o procedimento não resultasse podia morrer a qualquer instante. Correu tudo bem: o cardiologista desentupiu o vaso, colocou dois stents (acessórios que mantêm os vasos desobstruídos para permitir a circulação do sangue). "No fim, deu-me uma palmada na cara e perguntou-me: 'O que é que está a fazer aqui aos 35 anos?'" Quis saber se ele fumava. Sim, sete cigarros por dia. Bebia? Umas cervejas, socialmente. E praticava exercício físico? Zero.

Nesse dia, a vida de Miguel Quintanilha mudou. Começou uma dieta rigorosa e, logo que o médico permitiu, iniciou um plano de caminhadas que aumentou de intensidade até chegar à corrida. Só não podia passar das 165 pulsações. No ano seguinte, levantou-se todos os dias às 6h30 para correr durante uma hora. Só descansava ao domingo. Em seis meses perdeu 25 quilos, passou a ter um coração saudável e hoje é um caso de sucesso referido pelo cardiologista aos alunos de Medicina que orienta.

Um estudo científico realizado na Noruega e publicado em 2008 no *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* (revista europeia de preven-



Miguel Quintanilha teve um enfarte aos 35 anos e mudou de vida. Corre para se manter saudável

ção e reabilitação cardiovascular) revelou que a corrida pode contribuir para a recuperação de doentes coronários. Os inquiridos do sexo masculino que treinavam uma vez por semana tinham uma redução de

As mulheres que correm têm menos hipótese de vir a sofrer de cancro da mama

20% do risco de morte, comparando com uma população sedentária. O número subia para 32% nas mulheres.

Os resultados foram ainda mais animadores numa investigação divulgada pelo Depar-

tamento de Nutrição da Universidade de Harvard em 2000. A experiência acompanhou 44.452 homens entre 1986 e 1998 e verificou que aqueles que faziam uma hora de exercício por semana (uma média de 8,6 minutos diários) tinham menos 42% de hipóteses de vir a sofrer de problemas cardiovasculares.

Um dos mecanismos através do qual a corrida diminui o risco de sofrer deste tipo de doenças está relacionado com o aumento do colesterol HDL, o chamado bom colesterol, provocado pelos treinos regulares. Mas há mais, como enumera Owen Anderson no livro *Running Science* (A ciência da corrida): "Correr reduz a pressão sanguínea, baixa o peso e também a hipótese de ter coágulos sanguíneos."

À semelhança do que acontece com as patologias cardíacas, a corrida tem um impacto surpreendente na diminuição da incidência de alguns cancros mais mortíferos, como o da mama, nas mulheres, e o do cólon, que mata 10 pessoas por dia em Portugal. Segundo Anderson, este desporto ajuda a prevenir tumores do sangue, da bexiga, dos olhos, do aparelho digestivo e do reprodutor feminino, da tireóide e dos pulmões.

"As pesquisas indicam que as mulheres que correm 3,25 horas por semana antes da menopausa têm menos 23% de hipótese de vir a sofrer de cancro da mama", escreve o autor. Se o exercício continuar depois da menopausa, a diminuição é de 30%. "A justificação pode passar pelo facto de a corrida favorecer um peso saudável. As mulheres mais magras tendem a produzir um tipo de estrogénio que dificulta a divisão celular na mama e no útero."

Mais de dois anos depois do enfarte, Miguel Quintanilha mantém-se magro, activo, e está em grande forma. Treina quatro vezes por semana e faz sempre uma prova ao domingo. Já participou em cinco meias maratonas e gostava de correr os 42 km da maratona. O médico acha melhor não. A corrida mudou-lhe a vida, mas convém não abusar. ●

com André Rito

É melhor correr ou andar?

DEPENDE DO SEU OBJECTIVO. VEJA O QUE DIZEM OS ESTUDOS INTERNACIONAIS

PARA PERDER PESO

Segundo uma investigação do Lawrence Berkeley National Laboratory, nos EUA, a corrida é melhor para emagrecer.

PARA PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Um estudo da Runners and Walkers Health diz que quem corre tem menos 4,5% de risco de sofrer de hipertensão, colesterol elevado, diabetes e problemas cardíacos. Mas a caminhada é ainda melhor: baixa essa hipótese em 9%.

PARA OS OSSOS E ARTICULAÇÕES

O assunto é polémico e há estudos que se contradizem: uns acusam o impacto da corrida de fragilizar as articulações e cartilagens. Outros alegam que a corrida aumenta a densidade óssea e que ninguém desenvolve artrite só por correr: a origem é genética. Mas, se tiver a doença, o melhor é caminhar.