O que diz a ciência

Ivo Pereira

ENERGIAS

POR JOSÉ SOARES professor catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto

1 *Caminhar de forma descontraída pode ajudar no controlo do açúcar no sangue na diabetes tipo 2.*
Para pessoas que sofrem de diabetes tipo 2, levantar-se do sofá e caminhar pode ser um excelente "remédio". Quem o afirma é a comunidade médica internacional, agora reforçado pelas evidências de um estudo de investigadores holandeses. Hoje, sabe-se que cerca de 150 minutos por semana de exercício moderado a vigoroso pode ser um meio excelente de prevenção e até de tratamento da diabetes. No entanto, 9 em 10 diabéticos não cumprem estas recomendações! Os autores do estudo demonstraram que o fator decisivo é, não só caminhar, mas, acima de tudo, reduzir o tempo que as pessoas estão sentadas! Ou seja, levante-se do sofá e mesmo que não vá fazer exercício, mexa-se na sua vida diária!

2 *Ser pessimista aumenta o risco de sofrer do coração!*
Um estudo longitudinal com a duração de 11 anos em cerca de 3000 homens mostrou claramente que aqueles que eram mais pessimistas tinham duas vezes mais risco de morrer de acidente cardiovascular. Esta conclusão foi retirada depois de anular os outros fatores de risco conhecidos. Ou seja, depois de anulados os efeitos de outros riscos, os mais pessimistas tinham um risco maior de acidente cardiovascular. Para além do tabaco, excesso de peso, colesterol elevado, ou hipertensão, a forma como as pessoas olham para o copo, meio cheio ou meio vazio, deve ser um parâmetro importante a ter em conta na saúde!
Uma das possibilidades de relação entre o pessimismo e o risco estará relacionada com a inflamação induzida pela elevada produção de hormonas de stress. Neste sentido, terapia comportamental pode ser uma excelente ajuda para estas pessoas que usualmente olham para a vida sempre com nuvens negras...

3 *Dormir pouco... engorda!*
Uma investigação envolvendo 11 estudos com mais de 170 participantes mostrou que as pessoas que dormiam menos consumiam cerca de 400 Kcal a mais por dia! Estes sujeitos não só ingeriam menos proteína como incluíam muito mais gorduras na sua dieta. Pensa-se que a falta de sono está associada a uma maior ativação de zonas do cérebro que estão associadas à recompensa conseguida pela comida. Isto é, quando dormimos menos ficamos mais suscetíveis a ingerir alimentos mais calóricos.
A duração ideal de sono é entre 7 e 8 horas. Acima é de mais, menos é pouco... Ou seja, durma bem e vai controlar melhor o seu apetite!

4 *Os hipocondríacos têm mais problemas do coração!*
Uma equipa de investigadores norueguesos mostrou que quanto mais nos preocupamos com um ataque cardíaco... mais facilmente o teremos! As pessoas que estão sempre alerta para as dores no peito... têm duas vezes maior risco de terem, de facto, uma crise cardíaca. Mesmo níveis mínimos de ansiedade aumentam o risco! Estas conclusões foram retiradas de um estudo com cerca de 7000 pessoas. A principal conclusão que podemos retirar daqui é que gerir o stress é um fator decisivo para a nossa saúde em geral e que preocupados de mais acaba por nos tornar, de facto, mesmo com mais hipóteses de ficarmos doentes... Relaxe que o ajuda a ser feliz e saudável!

LINHA DE PARTIDA

RECORDE MUNDIAL 50 KM MARCHA PORTUGUESA INÊS HENRIQUES MARCHOU A 5 MIN/KM

A portuguesa Inês Henriques é a nova recordista mundial dos 50 km, em marcha atlética, com 4h08.25. Para o corredor de recreação ter noção do feito, explique-se que a portuguesa conseguiu um ritmo médio de 5 min/km, obedecendo às regras da marcha que ditam que um dos pés tem de estar obrigatoriamente em contacto com o solo, e a perna que faz o avanço não pode estar fletida. A comparação é absurda, mas, com este ritmo, Inês teria ficado pelo 1090.º lugar entre um total de 4736 finalizadores na Maratona do Porto!

Fernando Ramos

CORRIDA DE ANO NOVO ESPOSENDE COMEÇA COM O PÉ DIREITO

A primeira edição da "Corrida de Ano Novo", em Esposende, começou com o pé direito, com a participação de cerca de 1300 entusiastas, no sábado do passado fim de semana. Os atletas partiram do centro da cidade para um percurso que incluiu passagem obrigatória pela marginal da foz do rio Cávado, ao pôr do sol, na variante de corrida de 10 quilómetros (802 finalizadores) e uma caminhada de oito (500).
Medalha, t-shirt e doçarias da região foram os mimos proporcionados pela organização a cargo do Município de Esposende e da Wildest – Nature Events. A segunda edição já está na forja.

Base de dados com mais de 1,5 milhões de utilizadores

Conheça o seu lugar no pelotão do mundo

Textos **BRUNO RODRIGUES**

Se pudesse ter à sua disposição uma base de dados com mais de 1,5 milhões de utilizadores e 100 milhões de sessões de treino recolhidas desde 2010, podendo confrontar parâmetros de progresso, recordes pessoais e comparações por faixa etária, de modo a cotejar a sua performance com o corredor médio? A Big Data é uma nova ferramenta criada pela Suunto, e anunciada em dezembro de 2016, que lhe permite perceber o seu grau de evolução através da comparação.
O corredor anónimo de pelotão vive na agonia de não saber bem o que vale. Se os recordes mundiais pouco lhe dizem, porque seres como Kimetto (recordista da maratona), não são deste mundo, também não é menos verdade que o reencontro com o carro-vassoura não passou de um incidente isolado relacionado com o abuso da feijoada na noite anterior à prova.
O aparecimento dos gadgets com GPS começaram a revelar o potencial de cada um. A medição do valor passou a ser uma luta de superação entre o seu momento e os seus recordes pessoais. Afinal, não dói assim tanto perder para si próprio.
E se fosse possível agregar os milhões de estatísticas individuais e traçar o perfil do corredor médio? Foi o que a Suunto fez, juntando as estatísticas dos 1,5 milhões de utilizadores dos relógios com GPS da marca.
A análise cobre desportos de resistência mais populares como corrida, bicicleta e natação, entre outras, e está disponível na plataforma Movescount (http://www.movescount.com). Seguem-se algumas conclusões interessantes dessa análise, feitas pela Suunto, para a corrida.

Com a Biga Data pode comparar os seus registos com os de corredores de todo o mundo

AGENDA

ATLETISMO 23 DE JANEIRO A 12 DE FEVEREIRO

Data	Prova	Tipo	Dist. km	Distrito	Data limite inscrições*
27 e 28/01	7.ª Trilhos dos Abutres	T	50/30/15/12	Coimbra	Esg.
28/01	31.ª Corta Mato de Figueira e Barros	C	6/vários	Portalegre	25/01
28/01	Contrarrelógio Escadórios Bom Jesus	Esc.	(566 degraus)	Braga	28/01
28/01	1.ª Corrida do Adepto	E	10/5	Faro	27/01
29/01	Maratona do Funchal	E	42/21/6,3	Funchal	24/01
29/01	2.ª Ultra Trail Póvoa de Varzim	T	42/26/16	Porto	22/01
29/01	2.ª Trail Run Concelho de Ourém 2017	T	42/21/12	Santarém	27/01
29/01	32.ª GP Atletismo Estarreja	E	10	Aveiro	26/01
29/01	27.ª GP "Fim da Europa"	E	16,9	Lisboa	31/12
29/01	12.ª Corta Mato da Nave	C	4,5/vários	Faro	26/01
04/01	2.ª Corta Mato do Sôr	C	ND	Portalegre	ND
05/02	Trail do Porto Moniz	T	47/25/16	Funchal	22/01
05/02	5.ª Trail de Santa Iria	T	43/23/13/8	Porto	01/02
05/02	5.ª Trail de Santa Luzia	T	40/20/10	V. Castelo	31/01
05/02	40.ª Cross das Amendoeiras em Flor	C	10	Faro	01/02
05/02	Esposende City Race	O	vários	Braga	05/02
05/02	Corrida "Rota Fonte da Pipa"	E	10,3/vários	Lisboa	04/02
05/02	Corrida da Árvore	E	10/3	Lisboa	01/02
05/02	15.º GP Grândola-Circuito José Afonso	E	10	Setúbal	01/02
05/02	6.ª Corta Mato do Naza	C	5,6/vários	Lisboa	31/01
05/02	15.ª Corta Mato das Areias de S. João	C	3,8/vários	Faro	01/02
11/02	2.ª etapa Vila Velha de Rodão	T	40/20	Cast. Branco	28/01
10 a 12/02	Challenge Caparica 2017	M	10/5/4,5	Lisboa	07/02
12/02	18.ª Challenge Caparica	E	10/5/4,5	Lisboa	07/02
12/02	6.ª Trail Montes Saloios	T	26/11	Lisboa	05/02
12/02	Trail Castelejo	T	40/20/10	Leiria	29/01
12/02	Santo Thyrso Ultra Trilhos (STUT)	T	53'28/17/10	Porto	03/02
12/02	3.º Trail Running Bombeiros de Messines	T	30/10	Faro	08/02
12/02	Poiares Trail	T	32/17	Coimbra	31/01
12/02	2.ª Meia Maratona de Braga	E	21/6	Braga	11/02
12/02	15 km de Avintes	E	15/5	Porto	08/02

Legenda: (E) estrada; (T) trail; (C) cross; (A) areia; (M) misto; (Obs.) obstáculos; (O) orientação; (P) pista; (Esc.) Escadas; ND (não divulgado ou não ainda definido); * ou até esgotarem; ** só para federados.

TENDÊNCIAS DO CORREDOR MÉDIO

a) ***Se é um homem de 40 anos e corre 5 km em pouco menos de 20 minutos, pertence aos 20% melhores dentro da sua faixa etária. Os dados mostram que para alcançar os 10% necessita de correr 5 km em 18m24s.***

b) ***Os maratonistas que conseguiram terminar os 42 km abaixo das 3h00 correram, em média, 6,5 horas por semana, numa média de 12,8 km por sessão. Estes foram os dados recolhidos nas 16 semanas anteriores à prova.***

c) ***Quem aponta terminar uma maratona abaixo das 3h00 deve ser capaz de correr uma meia maratona (21 km) em 1h24m. O tempo aos 10 km deve ser de 37 minutos e aos 5 km sobre os 18 minutos.***

d) ***Quem tinha o objetivo de fazer os 10 km abaixo dos 50 m fez as seguintes médias: 1,5 treinos por semana, com duração média de 1h29m, numa distância média de 9,5 km. Dados para um homem na casa dos 40 anos, com um peso médio de 75,2 kg.***

Orientação City Race cresce para 13 etapas

Fernando Vieira

O Circuito de provas City Race, corridas de orientação em ambiente urbano, vai crescer para 13 etapas em 2017, com a inclusão de mais quatro cidades: Esposende, Santo Tirso, Vila Real, Tondela e Sesimbra. Estas corridas são abertas a todos os participantes que podem testar as suas capacidades a nível individual ou em grupo. As cidades e datas estão assim definidas: Esposende (05/02), Braga (26/03), Vila do Conde (29/04), Santo Tirso (07/05), Vila Real (14/05), Leiria (17 e 18/06), Penafiel (25/06), Tondela (01 e 02/07), Águeda (15/07), Figueira da Foz (16/07), Porto (22 a 24/09), Aveiro (outubro, dia a definir) e Sesimbra (01/11).
Pelo quarto ano consecutivo, a Porto City Race, com as suas três etapas organizadas pelo GD Quatro Caminhos, faz parte do calendário do circuito europeu City Race Euro Tour, juntando-se a Paris, Antuérpia, Bristol, Treviso, Barcelona e Bilbao.

MOTORES

TEXTOS: CARLOS FLÓRIDO

SEAT Ateca 1.6 TDI S/S 115 cv
Entrada à campeão

Nasceu em Barcelona e com tanta força que a fábrica não tem mãos a medir e adquiri-lo obriga a ir para uma lista de espera. O SEAT Ateca, primeira aposta da marca espanhola nos SUV, é finalista no Carro do Ano em Portugal e tem superado expectativas, ao conjugar um desenho bem conseguido, muito espaço e um equipamento de fazer inveja, tendo um preço que o faz concorrer com as estrelas do mercado.
O Ateca, nome retirado de uma localidade da província de Saragoça, é o primeiro de uma nova ofensiva da marca espanhola, que já este ano lançará o seu "irmão" mais pequeno, um SUV denominado Arona, numa renovação da gama que passa ainda pelo Ibiza e pelo León. E para começo de conversa, a SEAT acertou.
Tendo de concorrer num segmento onde o Nissan Qashqai tem feito história, o Ateca apostou nos pontos essenciais: muito espaço interior – graças a uma distância entre eixos de 2638 mm –, uma bagageira que impressiona pelos 510 litros de capacidade, conforto, bons materiais e um design moderno e agradável. Aliás, este último será o adjetivo mais correto, pois mais do que ser o melhor em determinado aspeto, o Ateca acertou ao procurar agradar em tudo.

SAIBA QUE...

●●●
Os preços do Ateca começam nos 25 761 euros, para a versão Reference a gasolina de 115 cv, mas o candidato a Carro do Ano, o 1.6 TDi Style S/S 115 cv, custa 29 260. Com cinco motorizações e três níveis de equipamento, os preços podem ir a 45 411 (2.0 TDI de 190 cv). É preciso ter atenção aos muitos opcionais.

●●●
Lançado em julho, o Ateca teve 24 200 unidades vendidas até ao final de 2016, fazendo aumentar as entregas da SEAT em 5,3% e permitindo à marca celebrar um quarto ano consecutivo em crescimento, com 410 200 veículos vendidos.

O motor 1.6 TDI de 115 cavalos, que será naturalmente o mais vendido, garante boas prestações – velocidade máxima de 184 km/h e 0-100 km/h em 11,5s –, embora a sua vocação não sejam as acelerações súbitas, e ainda permite consumos próximos dos 6 litros, um número muito interessante mesmo face ao anunciado (média de 4,3 litros/100 km e de 4,7 em cidade, pois tem a função Start/Stop).
Mas é no interior que estará o melhor deste SEAT. O nível de equipamento ensaiado, o Style, tem volante multifunções em pele, um ecrã de cinco polegadas que até pode permitir ver fotografias e filmes e várias ajudas à condução, desde cruise control ao radar, travagem automática e controlo de pressão de pneus. E nos extras encontram-se até preciosidades como, ao abrir as portas, ter uma iluminação do solo personalizada ao melhor estilo Batman...
Sendo construído com base na MQB (plataforma modular transversal) do grupo Volkswagen, o Ateca garante não só a rigidez e qualidade como tem aí uma poupança que contribui para um preço atraente, não só face a concorrentes do mesmo grupo – Audi Q2 e VW Tiguan – como também perante o Nissan Qashqai ou o novo Renault Kadjar.