Obesidade e cancro

ENERGIAS

POR JOSÉ SOARES professor catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto

O Centro para o Controlo de Doenças (CDC) dos Estados Unidos publicou um interessante estudo sobre a relação entre cancro e obesidade, que passo a resumir. Alguns dados que merecem reflexão...

Dois em três americanos têm um peso acima do recomendado.
O excesso de peso e a obesidade aumentam os riscos de cancro pelo seu impacto na regulação de algumas hormonas e na inflamação.
O excesso de peso está associado a pelo menos 13 tipos de cancro.
Em cerca de 55% de todos os cancros diagnosticados no homem e 24% nas mulheres, o que sugere que, sendo prejudicial para todos, o peso tem um impacto maior nos homens.
Cerca de dois em três cancros desenvolvem-se entre os 50 e os 74 anos.
Os cancros mais associados ao peso são: meningioma (cancro nos tecidos que envolvem o cérebro e a medula espinhal), adenocarcinoma do esófago, mieloma múltiplo (cancro das células do sangue), rins, útero, ovários, tiroide, mama, fígado, bexiga, estômago, pâncreas, cólon e reto.

DE 2005 A 2014 REGISTOU-SE:
13% de diminuição nos cancros não associados ao peso
7% de aumento nos cancros relacionados com o peso

NESTE DOCUMENTO ("CANCER AND OBESITY", OUT. 2017) SÃO PROPOSTAS ALGUMAS MEDIDAS.

O QUE PODE FAZER A COMUNIDADE PARA COMBATER ESTES NÚMEROS?

NA ESCOLA
– Encorajar as crianças e jovens a irem a pé para a escola
– Aumentar a importância da educação física
– Melhorar a qualidade alimentar nas escolas

NO LOCAL DE TRABALHO
– Encorajar o uso das escadas
– Estimular a criação de grupos de marcha e corrida
– Aumentar a qualidade das opções nutricionais nos refeitórios e cafetarias

EM CASA
– Promover a amamentação
– Estimular a participação das famílias em atividades físicas conjuntas
- Diminuir o tempo gasto a ver TV e computador

PARA TODOS
– Facilitar o acesso a locais de caminhada
– Facilitar o acesso das populações às instalações desportivas das escolas fora das horas letivas
– Criar zonas seguras para os pedestres
– Facilitar o acesso a produtos naturais de produtores locais
– Promover a criação de jardins comunitários e estimular o seu uso
– Promover campanhas de hábitos de vida saudáveis
– Fazer pelo menos 150 minutos de exercício por semana
– Manter um peso adequado
– Fazer os exames médicos indicados para cada idade – vigilância
– Recompensar as comunidades que têm iniciativas para ajudar as pessoas a controlar o seu peso

Como se pode ver, ainda que este estudo tenha sido publicado nos EUA, aplica-se a Portugal, com especial importância para aquilo que todos nós podemos fazer.
Na escola, no trabalho, em casa ou na comunidade!

LINHA DE PARTIDA

2.ª CORRIDA DO ADEPTO
CAMISOLAS "FAIR PLAY" E DO FC PORTO FORAM AS MAIS ESCOLHIDAS

José Magalhães

A camisola "Fair Play" e a do FC Porto recolheram a maioria das preferências dos participantes da Corrida do Adepto, a realizar em Braga no próximo sábado. De entre os cerca de 500 inscritos – esperam-se 1000 –, o "Fair Play" (laranja) recolheu as preferências de 40% dos corredores e caminhantes, ao passo que a camisola dos dragões domina na categoria dos clubes, com 22%. Braga e Benfica (11%), Sporting (4%) e V. Guimarães (3%) completam o top 5. A corrida é organizada pela Liga Futebol (com organização técnica da Runporto), tem uma extensão de 10 km e uma caminhada de cinco. Terá partida e chegada no Estádio de Braga, onde se joga a final da Taça da Liga.

SANTO THYRSO ULTRA TRILHOS
SÓ HÁ VAGAS PARA OS 53 K E PARA A CAMINHADA

Nuno Faria

A quarta edição do Santo Thyrso Ultra Trilhos esgotou as inscrições em praticamente todas as variantes do evento, restando apenas algumas vagas na ultradistância de 53 quilómetros e na caminhada de 10 km. As inscrições fecharam precocemente a 5 de janeiro, a mais de um mês do evento, programado para 18 de fevereiro, e no qual se dá a conhecer os trilhos de Santo Tirso e Paços de Ferreira. A organização espera receber um total de 2000 participantes, que vão percorrer as zonas emblemáticas da região, como Monte da Nossa Senhora da Assunção, Carvalhal de Valinhas, Quedas de Fervença e os Montes do Pilar, Córdova e Padrão.

Experimentámos a corrida de orientação na floresta

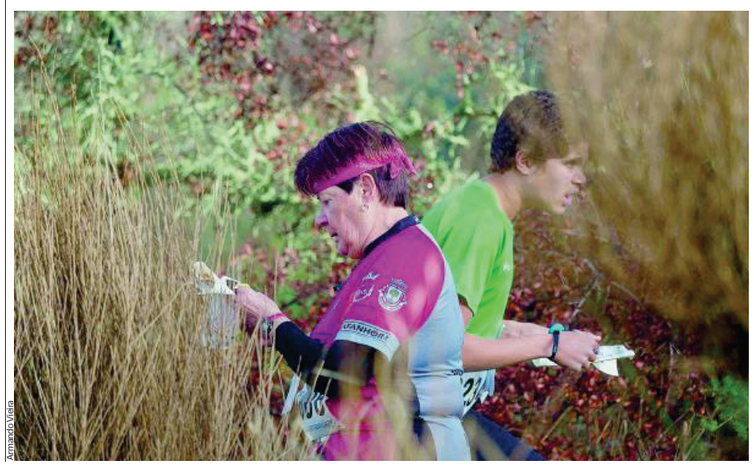
Estranha vontade de correr o mapa

Textos **BRUNO RODRIGUES**

Mal passamos o pórtico do início da prova e já nos sentimos meio perdidos. Naquela bonita planície de montado do Crato, no norte do Alentejo, não há fitas para indicar o caminho, pelotão para "encarneirar" ou concorrentes atrasados a quem pedir indicações. Os atletas partem com uma separação média de dois minutos e o que parte primeiro ou depois pode nem estar a fazer o mesmo percurso. Só temos como aliado, ou inimigo, um mapa e, no caso dos mais avisados, uma bússola. Mas não há tempo para sentir o desconforto da solidão porque há um mapa que, com boa interpretação, nos indica os pontos que têm de ser marcados. Descobrir onde estes estão no terreno real, bem como escolher o caminho mais rápido para lá chegar, são opções táticas que cumprem metade da exigência. O resto é confiado à velocidade das pernas e à técnica de correr nos mais diversos tipos de terreno, tentando marcar todos os pontos, pela ordem obrigatória, sob pena de desclassificação. Primeiro a passo, depois a trote e, no final, a correr. É esta a evolução de quem dá os primeiros passos na modalidade, na primeira experiência em campo aberto. E a vontade que fica é a de repetir.

Sem fitas para marcar o percurso ou um pelotão para seguir, cada atleta tem de encontrar o caminho

A modalidade ainda não tem, em Portugal, a popularidade de que goza no norte da Europa, mas Portugal tem condições naturais excelentes, como comprovámos no Norte Alentejano O'Meeting (NAOM), o segundo evento mais importante do calendário nacional e que, nesta 12.ª edição, decorreu no fim de semana passado no Crato, distrito de Portalegre. De um total de 600 participantes, cerca de setenta eram estrangeiros, empurrados pelo inverno rigoroso do norte. A atleta russa Ekaterina Savkina, da categoria Elite, foi um deles. "Esta foi a minha terceira participação em provas portuguesas. Acho que o programa é ajustado e gostei do percurso e da qualidade dos mapas", conta-nos esta professora de Matemática e treinadora de orientação dos mais jovens. "Comecei com nove anos [tem agora 23] na modalidade e acho que, para se ser bom, é preciso gostar da modalidade, treinar consistentemente, ter cabeça fria, paciência e diligência."



Armando Vieira

AGENDA

ATLETISMO 22 DE JANEIRO A 11 DE FEVEREIRO

Data	Prova	Tipo	Dist. km	Distrito	Data limite inscrições*
27 e 28/01	8.º Trilhos dos Abutres (Miranda do Corvo)	T	50/30/20/12	Coimbra	Esg.
27/01	2.ª Corrida do Adepto (Est. Mun. Braga)	E	10/5	Braga	21/01
27/01	32.º Corta-Mato Figueira e Barros (Avis)	C	6/3/vários	Portalegre	24/01
27/01	Crosse de Alvito	C	7,5/5/vários	Beja	25/01
27/01	1.ª Escalada à Fóia (Monchique)	T	7,5	Faro	25/01
28/01	80.º Camp. Nacional de Maratona (Funchal)	E	42	(Funchal)	NA
28/01	4.ª Maratona do Funchal	E	42/21/5,8	(Funchal)	17/01
28/01	3.º Trail Run Concelho de Ourém	T	30/15/10	Santarém	21/01
28/01	3.º Ultra-Trail Póvoa do Varzim	T	43/27/16	Porto	24/01
28/01	1.º Montemor Solidário (Montemor-o-Novo)	M	14/7	Évora	26/01
28/01	19.ª Prova de Atletismo de Cesar	E	8,2/várias	Aveiro	24/01
28/01	28.º GP Fim da Europa (Sintra)	E	17	Lisboa	31/12
28/01	32.º GPA GRD "Os Fixes" (Queluz de Baixo)	E	7,7	Lisboa	23/01
03/02	3.º Corta-Mato do Sor (Ponte de Sor)	C	6/3/vários	Portalegre	01/02
03/02	4.º Corta-Mato Cidade Cacém/S. Marcos	C	4,5	Lisboa	ND
04/02	6.º Trail Santa Iria (Gondomar)	T	44/22/10/8	Porto	29/01
04/02	5.º Trail Running Bucelas (Loures)	T	25/10	Lisboa	27/01
04/02	6.º Trail Santa Luzia	T	30/17/10	V. Castelo	31/01
04/02	32.º GP de Carnaval do Alto do Moinho (Seixal)	E	9	Setúbal	02/02
04/02	1.º Peninha Trail Run (Sintra)	T	26/16	Lisboa	02/05
04/02	1.º Trail Solidário a Favor dos BV Braga	T	17/8,5	Braga	Esg.
04/02	6.ª Corrida Fonte da Pipa (Torres Vedras)	E	12,3	Lisboa	30/01
04/02	16.º GP José Afonso (Grândola)	E	10	Setúbal	31/01
10/02	4.º Ultra-Trail São Vicente e Porto Moniz	T	47/25/16	(Madeira	28/01
11/02	9.º Trail Castelejo (Porto de Mós)	T	35/22/10	Leiria	31/01
11/02	7.º Trail Montes Saloios (Covas de Ferro)	T	29/16/11	Lisboa	04/02
11/02	5.º Poiares Trail	T	35/17/15/12	Coimbra	31/01
11/02	2.ª Meia Maratona de Cascais	E	21/5/vários	Lisboa	10/02
11/02	5.ª Corrida do Carnaval (Lousada)	E	10/5	Porto	10/02
11/02	8.ª GP Carnaval (Loulé)	E	5,4	Faro	23/02

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

Orientação prima do trail

Elias Valverde

Não é incomum os bons atletas da orientação destacarem-se no trail (corrida de montanha) e Tiago Romão – terceiro no NAOM, atrás do espanhol Eduardo Gil e do alemão Bjarne Friedrichs – é um bom exemplo. Este médico representa agora a Seleção Nacional de trail e vai continuar a conciliar as duas modalidades. Também há quem faça o percurso contrário, ainda que temporariamente, como o casal de ultramaratonistas Telmo Veloso e Susana Simões: "O trail é a nossa modalidade, mas estas provas de orientação servem de treino para as Corridas Aventura, provas que combinam várias modalidades e nas quais a vertente de orientação é uma constante."

MOTORES

TEXTOS: CARLOS FLÓRIDO

Ferrari

Quando o SUV passa a FUV

Ainda não passaram dois anos desde o dia em que Sergio Marchionne, CEO da Ferrari, fez uma afirmação inesquecível sobre o fabrico de SUV – "Só dando-me primeiro um tiro" – e, em Maranello, já mudaram de ideias. O plano para duplicar os lucros até 2022, vendendo dez mil unidades por ano, vai obrigar a passos inesperados. Um Ferrari elétrico será o seguinte.
Foi no salão automóvel de Detroit, onde a Ferrari não esteve oficialmente – exibiu um 458 Italia no espaço da Chrysler, abdicando até dos mais recentes Portofino ou 812 Superfast –, que Marchionne se tornou numa das figuras centrais com as suas revelações, algumas capazes de fazer Enzo Ferrari, o fundador, que dizia "eu construo motores e junto-lhes rodas" ou que "a aerodinâmica é para quem não sabe construir motores", dar algumas voltas no túmulo.
"Irá ser como um Ferrari deve parecer. Vi-o há dias, estamos a trabalhar nele, não está terminado. Mas tem bom aspeto", atirou o CEO sobre o crossover, que será comercializado entre 2019 e 2020 e do qual ainda não existem imagens, embora se diga que terá as portas traseiras "invisíveis" e garanta o essencial: "Será o mais rápido do mercado."
Numa boa estratégia, já começou a ser denominado de FUV – embora sem se confirmar se isso significará "Ferrari Utility Vehicle" –, com o diretor comercial, Enrico Galliera, a explicar à revista "Autocar": "Não vamos fazer um SUV, porque isso não é um carro desportivo; nem faremos um quatro portas, porque isso também não é um desportivo."
Quanto aos elétricos, "vamos fazê-los porque temos de os fazer", confessou Marchionne. Alguns estudos indicam que, em 2025, os motores a gasolina e diesel representarão menos de metade das vendas e os italianos esperam recuperar depressa a nível tecnológico, apostando nos híbridos. "Se houver um supercarro elétrico para ser construído, o Ferrari será o primeiro. As pessoas estão espantadas com o supercarro da Tesla. Não quero minimizar o que o Elon [Musk] está a fazer, mas todos nós também o podemos fazer", terminou o CEO da Ferrari.

SAIBA QUE...

O Ferrari 812 Superfast, com um motor V12 de 6,5 litros que debita 789 cavalos – é o mais potente carro de sempre sem motor turbo –, foi lançado há quase um ano e esgotou depressa, apesar de custar quase 300 mil euros.

O Ferrari 488 GTO – designação a confirmar –, com um motor V8 que se presume debitar 700 cavalos, será o grande lançamento deste ano.

O Ferrari Portofino, um cabriolet com tejadilho rígido retráctil, é o mais recente produto de Maranello. Tem um motor V8 biturbo com 600 cavalos e preços a rondar os 200 mil euros.

O Portofino é o mais recente e sedutor dos Ferrari