

## Every Body WALK!

Esta entidade define-se como

“O movimento para colocar a América a caminhar”. Tem um sítio na internet (<http://everybodywalk.org/>) com o objetivo de promover a marcha, divulgar notícias relacionadas com este movimento, divulgar artigos de especialistas, anunciar eventos desta temática, etc. Recentemente publicaram um documentário de 30 minutos – **The walking revolution** – onde especialistas, médicos e não médicos, conversam sobre os benefícios, mas também os malefícios. Neste filme pode ouvir-se que certamente, pela primeira vez, estamos a criar uma geração que viverá menos tempo que os seus pais ... Preocupante, sem dúvida. Também se ouve que mais vale ser obeso e ativo que magro e sedentário. Quem diria? E quem se preocupa? ... poucos, certamente. As dezenas de parceiros são de referência, e lá se encontram o ACSM, o programa “Exercise is Medicine”, a Arthritis Foundation, a American Public Health Association, a American Heart Association, o Centers for Disease Control and Prevention, a AMSSM, de entre muitas. Ainda, os mais cétricos podem ver as dezenas de vídeos promocionais na expectativa que venham a acreditar e praticar este medicamento: a marcha, a caminhada ativa. O filme pode ser visto no site da Revista desde o início de agosto: [www.revdesportiva.pt](http://www.revdesportiva.pt).



A **Sociedade Portuguesa de Cardiologia** (SPC) publica de modo trimestral a Revista *Factores de Risco*. A edição do trimestre abril-maio-junho é

dedicada à atividade física e nela se publicam quase duas dezenas de temas muito interessantes e oportunos. O Prof. Doutor Manuel Carrageta, Presidente da SPC, escreveu sobre “Os benefícios cardiovasculares do exercício físico”. É importante investir nas idades mais jovens, pelo

que o Dr. Fonseca Esteves, ex-Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, escreveu sobre o “Coração e exercício em crianças e jovens adolescentes”, o Prof. Doutor André Seabra, agora a trabalhar na Federação Portuguesa de Futebol (FPF), escreveu sobre “A atividade física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável” para depois, finalmente, aprendermos algo com a Dra. Rita Tomás e com o prof. João Brito, ambos da FPF, sobre “O futebol recreativo na promoção da Atividade Física em todas as idades”. Mas a população geral deve ser estimulada e o “Aconselhamento breve em atividade física nos Cuidados de Saúde Primários” foi esclarecido pelo dr. Marcos Agostinho, um grande dinamizador de um Grupo de Medicina Desportiva. Há outros temas de leitura obrigatória e tal pode ser feito também no site da Revista ([www.revdesportiva.pt](http://www.revdesportiva.pt)).



A **Dra. Diana Ferreira** é a primeira autora de um texto publicado na Revista *Fatores de Risco* (n.º 44 Abr-Jun

2017), da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, com o título “O contributo da Medicina Desportiva na promoção da Atividade Física”. É decididamente uma jovem médica muito preocupada com a inatividade física dos nossos cidadãos, pois enquanto a OMS considera que a participação no exercício físico tem vindo a aumentar nos países desenvolvidos, já em Portugal os “dados do Eurobarómetro de 2014 para a população portuguesa apontam no sentido contrário”. Defende que “os profissionais de saúde encontram-se numa posição única para fomentar um estilo de vida saudável e para promover a AF (atividade física)”, assim como “também o registo do nível de AF deve fazer parte da nossa prática clínica corrente”, a exemplo da pressão arterial e de outros parâmetros fisiológicos. Todos os médicos são responsáveis pela promoção, mas em particular os da Medicina Desportiva, que devem “encarar o indivíduo que tem à sua

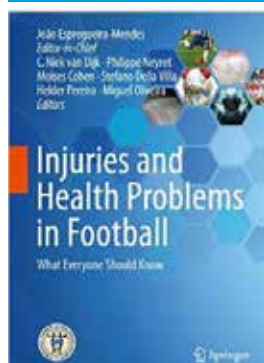
frente na consulta como se de um atleta se tratasse”. Mas os profissionais de saúde não devem estar sós, pois “é igualmente imperativo sensibilizar o poder central, as autarquias, as instituições de saúde (públicas e privadas), instituições desportivas, entre outros, para a importância do seu envolvimento na promoção da atividade física pelos meios ao seu alcance”. Ouçamos este generoso apelo. O texto completo no site da Revista: [www.revdesportiva.pt](http://www.revdesportiva.pt).



A **Conferência Internacional da Associação Alzheimer**, realizada em julho em Londres veio demonstrar o valor da prática de exercício físico na prevenção desta doença. Três abstracts (1. exercise and amyloid in autosomal-dominant AD; 2. exercise and tau; 3. network analysis) sustentaram uma conclusão muito importante, pois “cada vez mais investigação sugere que a atividade física, não só melhora a função executiva e o fluxo sanguíneo cerebral, como também pode reduzir as proteínas  $\beta$ -amiloide e a proteína tau”. A identificação destes marcadores da doença de Alzheimer permitiu comparar os seus níveis cerebrais em pessoas fisicamente ativas e em sedentárias. Num estudo australiano, as pessoas com mais volume de exercício físico semanal (> 150 min/semana) apresentaram acumulação mais lenta da  $\beta$ -amiloide, e subsequente desenvolvimento da doença, em comparação com as de menor atividade (< 150 min/semana). Noutro estudo, americano, os doentes tinham pelo menos 50 anos de idade, ligeira alteração cognitiva e eram pré-diabéticos. O grupo de estudo participou em exercício aeróbio, 70-80% da FC de reserva, 45-60 min/sessão, 4 d/sem, durante 6 meses. Este grupo melhorou a função cerebral e a função executiva em relação ao grupo que apenas fez exercícios de relaxamento. Concluiu – se que, de todas as intervenções no estilo de vida com o objetivo de prevenir a demência, parece que a atividade física é a mais eficaz, provavelmente por interferir no fluxo sanguíneo cerebral.



A Associação Hispanoamericana de Medicina do Futebol (HISPAMEF) foi criada em 2008 após a realização do 1.º Encontro Internacional de Medicina do Futebol, então realizado na Guatemala, em que o grande dinamizador foi o Dr. Jorge Gerez Lau, da Guatemala, o qual ainda faz parte da Direção. Associa médicos da América Latina e de Espanha e é presidida pelo médico peruano Dr. Carlos Alvarado. O objetivo da sua criação foi “cooperar e colaborar entre si, com o objetivo de comunicar, partilhar, expandir experiências, tanto coletivas de cada uma das associações, como individuais de cada um dos membros que a compõem, a nível científico-cultural”. Já organizaram seis congressos, habitualmente de dois em dois anos, mas em 2014 realizaram dois. O seu site (<http://hispamef.com/>) é de apresentação e de conteúdo modestos, pois praticamente limita-se a divulgar os Congressos e apresentar algumas (poucas) foto-notícias. Fica a ideia para a criação de uma Associação Latinobrasileira ou uma associação que envolva os países de língua oficial portuguesa.



Eis uma excelente obra científica que todos os que se preocupam com a saúde dos jogadores de futebol devem ler.

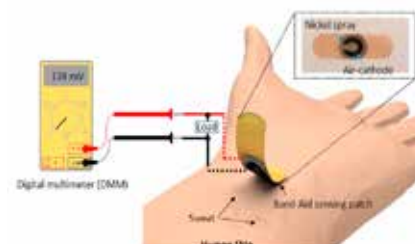
Várias dezenas de autores, muitos, mas muitos mesmo, portugueses, colaboraram e escreveram os 58 capítulos distribuídos por 14 secções, distribuídos pelas 703 páginas desta magnífica obra. Está tudo lá, não só a habitual traumatologia, os tratamentos e reabilitação das

lesões, divididas por segmentos corporais, mas também os critérios de regresso ao desporto após a lesão, as preocupações médicas diárias no futebol, a temática da (anti)dopagem, a imagiologia, o exame médico para a prevenção da morte de causa cardíaca, os tratamentos biológicos, a anatomia e biomecânica articular e tantos outros aspetos importantes no apoio quotidiano do jogador. A edição é da ISAKOS e a editora é Springer, a qual disponibiliza a aquisição da obra pela internet, com a particularidade de existir também a aquisição individual dos capítulos (<http://www.springer.com/la/book/9783662539231>). Estamos gratos aos editores, dois portugueses (Drs. Hélder Pereira e J. Miguel Oliveira), mas muito em particular, e de forma entusiasta ao editor-chefe, o sr. Prof. Doutor. João Espregueira-Mendes, o qual, mais uma vez, levantou bem alto nome de Portugal.



O Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor iniciou em outubro o primeiro de três encontros médico-científicos, integrados num “Ciclo de Comunicações”, de periodicidade mensal e que se prolongam até dezembro. Em cada encontro (mês) é apresentado um tema durante uma manhã ou tarde (repetição), o que permite alguma flexibilidade de assistência às sessões. Em outubro foi abordada a temática do treino em altitude na perspetiva clínica e de rendimento, enquanto que em novembro (dia 14 ou 22) falar-se-á do “Acompanhamento Clínico no CAR-Jamor” e em dezembro (dia 6 ou 12) a abordagem será sobre a “Nutrição, Avaliação e Controlo do treino pelo CAR-Jamor”. Para apresentação e discussão dos temas foram convidados médicos, fisioterapeutas e técnicos superiores do CAR, mas também serão palestrantes treinadores e atletas numa perspetiva de utilizadores do CAR.

Realce-se a participação do Prof. Doutor João Beckert, que é o responsável clínico e coordenador da equipa multidisciplinar de avaliação e controlo do treino do CAR-Jamor. Felicita-se o IPDJ por esta iniciativa e as inscrições para as restantes sessões devem ser feitas para [carjamor@ipdj.pt](mailto:carjamor@ipdj.pt).



Ref. Micromachines 2017, 8, 265; doi:10.3390/mi8090265

Foi publicado em agosto na revista Micromachines um artigo com a apresentação de um novo biossensor feito à base de papel que pretende revolucionar a monitorização dos níveis de glicose em indivíduos com diabetes, especialmente durante o exercício físico (Micromachines 2017, 8, 265; doi:10.3390/mi8090265). Este adesivo de baixo custo, autoalimentado e descartável foi desenvolvido por investigadores da Universidade de Binghamton (EUA) e permite a monitorização não-invasiva da glicose através de uma simples análise do suor humano e com interrupção mínima da atividade física. O dispositivo pode ser colado diretamente na pele do antebraço e tem potencial para a prevenção das hipoglicemias associadas ao exercício, muito frequentes em pessoas com diabetes tipo 1, devido ao difícil ajustamento da insulinoaterapia à duração e intensidade do exercício. Os métodos tradicionais obrigam a uma paragem na atividade física para picar a pele, para além da elevada interferência do suor e do desconforto no retorno à prática. E os métodos não-invasivos mais recentes ainda apresentam elevados custos de desenvolvimento e aquisição. Os níveis de glicose no suor determinados por este biossensor mostraram-se altamente associados aos níveis de glicose no sangue ( $R^2=0,989$ ) fazendo antever o seu desenvolvimento e comercialização para breve. Prof. Doutor Romeu Mendes