



NOTÍCIAS

Exercícios e chá verde podem ajudar contra a depressão, diz estudo

A depressão é uma questão muito importante para as mulheres com câncer de mama. Para lidar com esse sério problema, pesquisadores da Universidade Vanderbilt, nos EUA, indicam a prática regular de exercícios e o consumo de chá verde. "Exercitar-se regularmente e tomar chá verde pode cumprir um papel importante na prevenção da depressão entre sobreviventes do câncer de mama", destacou a pesquisadora Xiao Ou Shu, em artigo publicado este mês no Journal of Clinical Oncology.

Em pesquisa com 1,4 mil mulheres chinesas com média de idade de 54 anos e tratadas contra o câncer de mama no período entre abril de 2002 e dezembro de 2006, os pesquisadores observaram diversos benefícios entre aquelas que relataram fazer algum tipo de exercício – as voluntárias que se exercitavam eram 20% menos propensas a ser levemente ou clinicamente depressivas do que as sedentárias.

Publicados na edição de janeiro do Journal of Clinical Oncology, os resultados indicaram apenas 84 casos de depressão leve ou clínica entre as 437 participantes que se exercitavam vigorosamente – taxa de depressão de 19,2% - e 161 casos entre as 528 participantes sedentárias (30,5%). Segundo os autores, o risco de depressão seria 28% menor entre aquelas que se exercitam por mais de duas horas na semana, e 42% menor entre aquelas que aumentam o tempo de exercício pós-diagnóstico.

Avaliando outros fatores do estilo de vida dessas mulheres, os pesquisadores descobriram que o consumo de chá verde também estava associado a menos chances de desenvolver depressão. Comparadas às 1.216 mulheres que não consumiam a bebida, as 183 participantes que ingeriam o chá

regularmente tinha 36% menor risco de desenvolver o problema de saúde mental.

De acordo com os autores, apenas o chá verde e os exercícios foram associados a um menor risco de depressão. Porém, eles aconselham às pacientes que não exagerem no consumo de chá e na prática de atividades físicas, pois a "overdose" de ambos não apresentaram os menos benefícios da moderação. Além disso, mais estudos são necessários para confirmação e para avaliar se as mulheres de outros países e culturas e de diferentes regimes de tratamento apresentam os mesmos resultados.

Fonte: Journal of Clinical Oncology.