

Exercícios intensos, com duração de apenas alguns minutos.

Sessões semanais de exercícios intensos, com duração de apenas alguns minutos cada uma, seriam suficientes para que você obtenha muitos dos benefícios obtidos com horas de ginástica convencional, segundo concluíram estudos recentes.

Mas esses efeitos benéficos sobre a sua saúde e forma física são condicionais à sua configuração genética, ou seja, os especialistas dizem que apenas indivíduos com determinados genes conseguem se beneficiar do programa.

Quando li pela primeira vez estudos que diziam que eu poderia melhorar minha forma física de maneira significativa e mensurável fazendo apenas três minutos de exercícios intensos por semana, fiquei incrédulo.

Mas essa alegação aparentemente absurda tem como base muitos anos de pesquisas feitas em vários países, incluindo a Grã-Bretanha. Resolvi testar a teoria.

HIT

O especialista que me acompanhou durante o experimento é Jamie Timmons, professor de Biologia do Envelhecimento na Birmingham University, em Birmingham, na Inglaterra.

O programa de exercícios chama-se High Intensity Training (Treinamento de Alta Intensidade ou HIT, na sigla em inglês).

Timmons me assegurou de que fazendo apenas três minutos de HIT por semana durante quatro semanas consecutivas eu notaria mudanças sensíveis em vários indicadores da minha saúde.

O primeiro indicador - e o que mais me interessava - era a minha sensibilidade à insulina. A insulina remove o açúcar do sangue e controla a gordura no organismo. Quando ela deixa de produzir efeito, você fica diabético.

Meu pai era diabético e morreu por complicações decorrentes da doença.

Timmons foi enfático. Segundo ele, pesquisas feitas por vários centros mostram que três minutos de HIT por semana produzem uma melhoria de em média 24% na sensibilidade da pessoa à insulina.

De acordo com o especialista, a segunda melhoria que eu provavelmente notaria seria um aumento na minha resistência aeróbica - medida da capacidade dos pulmões e do coração de bombear oxigênio pelo seu corpo.

A resistência aeróbica é considerada um excelente indicador da saúde futura de uma pessoa, embora os especialistas não saibam explicar por que.

"O que se sabe é que trata-se de um indicador muito poderoso da sua saúde futura", disse Timmons.

Então, se eu conseguisse melhorar minha sensibilidade à insulina e minha resistência aeróbica, minha saúde de maneira geral ficaria melhor.

Mas Timmons disse que existia um probleminha em potencial. Segundo ele, havia uma pequena chance de que eu não apresentasse melhoras na minha saúde. Não porque o programa HIT não funcione, mas por causa da minha herança genética.

Cada pessoa reage a exercícios de forma diferente. Em um estudo internacional feito com mil pessoas, pesquisadores pediram a participantes que fizessem quatro horas de exercícios por semana durante 20 semanas consecutivas.

A resistência aeróbica dos voluntários foi medida antes e depois do programa de exercícios. Os resultados foram impressionantes.

Embora 15% das pessoas tenham conseguido grandes avanços, 20% não apresentaram qualquer melhoria.

Os pesquisadores disseram que não havia indícios de que o grupo que não obteve avanços não tivesse se exercitado adequadamente. A equipe concluiu que o exercício simplesmente não produziu efeitos sobre a resistência aeróbica daquele grupo.

Timmons e seus colaboradores investigaram as razões por trás dessas respostas variadas e descobriram que muitas das diferenças podem ser relacionadas a um pequeno grupo de genes.

Com base nessa descoberta, eles desenvolveram um teste genético para prever quem tem mais chances de responder bem ao programa e quem não tem.

Fui convidado a fazer o teste, mas para evitar que minha resposta ao programa de exercícios fosse influenciada, Timmons só revelaria os resultados do teste genético após eu completar o meu programa de HIT.

Concordei. Foi colhida uma amostra do meu sangue. Também fui submetido a alguns outros testes para avaliar como estava minha aptidão física antes de começar o programa. Depois, comecei meu HIT.

Teste genético

Regime de exercícios intensos não alterou resistência aeróbica de Mosley

A todo vapor

Na verdade, HIT é muito simples. Você monta em uma bicicleta ergométrica, se aquece fazendo exercícios moderados por dois minutos, depois pedala a toda velocidade - o mais rápido possível - por 20 segundos.

Nova sessão pedalando por dois minutos para recuperar o fôlego e, depois, outros 20 segundos pedalando com força máxima.

Uma terceira sessão de dois minutos pedalando moderadamente e mais 20 segundos a todo vapor. Pronto, está encerrada a sessão semanal de HIT.

Mas como é que o HIT funciona? Timmons e outros pesquisadores com quem conversei acham que provavelmente esse tipo de exercício usa muito mais tecido muscular do que exercícios aeróbicos convencionais.

Quando você faz HIT, não está usando apenas os músculos da perna, mas também do parte superior do corpo, incluindo os braços e ombros.

Como resultado, 80% das células musculares do organismo são ativadas em comparação a exercícios como andar, correr ou andar de bicicleta moderadamente - onde estariam sendo ativadas de 20% a 40% das células musculares.

Exercícios também parecem ser necessários para quebrar os estoques de glicose do organismo. Eles ficam armazenados na forma de uma substância chamada glicogênio. Se você destrói esses estoques, abre espaço para mais glicose que é retirada do sangue e armazenada.

Um tanto quando cético, segui o programa de HIT durante quatro semanas, fazendo um total de 12 minutos de exercício intenso e 36 minutos de exercício moderado nesse período. Depois, voltei ao laboratório para ser submetido a novos testes.

Os resultados foram ambíguos. Minha sensibilidade à insulina melhorou significativamente - 24% - o que me deixou muito satisfeito. Mas minha resistência aeróbica não melhorou.

Fiquei decepcionado, mas Timmons não se surpreendeu.

É que o exame genético que haviam feito em mim tinha revelado que eu não responderia aos exercícios.

Não importa quanto exercício eu tivesse feito, ou que tipo. Minha resistência aeróbica não teria melhorado.

Vou continuar a fazer o HIT porque consigo ver os benefícios. O programa não é adequado a qualquer pessoa porque, embora seja curto, é extremamente intenso.

Antes de tentar qualquer novo programa de exercícios, especialmente se você sofre de algum problema físico, consulte seu médico.

O médico Michael Mosley apresentou o programa Horizon: The Truth About Exercise, transmitido pela BBC na Grã-Bretanha no dia 28 de fevereiro