



Informes em Saúde

Comissão de Medicina e Saúde

Coordenador: Paulo C. Petry. Doutor em Epidemiologia.

Consultor: Nelson Seligman Roitman. Médico.

Medicina Interna

Link para o artigo completo:

[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(25\)00164-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(25)00164-1/fulltext)

Quantos passos você realmente precisa dar por dia?

Um novo estudo (Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis) identifica o número ideal para obter os benefícios do ato de caminhar. Dar 10.000 passos por dia há muito tempo é um clichê do mundo fitness. Mas novas pesquisas sugerem que os benefícios para a saúde aumentam até cerca de 7.000 passos e depois se estabilizam. E como meta diária, isso é bem mais viável. A análise, publicada no periódico The Lancet Public Health, examinou dados de 57 estudos e descobriu que mesmo quantidades moderadas de caminhada foram associadas a menor risco de demência e doenças cardiovasculares, entre outras condições, reforçando o grande volume de evidências que ligam caminhar à longevidade. Pessoas que caminharam 7.000 passos por dia (cerca de 5 km) também tiveram um risco 47% menor de morte em comparação com aquelas que caminharam 2.000 passos, segundo a análise. Segundo o Dr. Joshua Knowles, cardiologista da Stanford Health Care diz "é tão importante caminhar 7.000 passos por dia quanto tomar seus medicamentos". Décadas de pesquisas mostram que caminhar melhora a saúde metabólica, fortalecendo o coração, tornando-o mais eficiente e ajudando a reduzir peso, colesterol e níveis de açúcar no sangue. Enquanto a maioria das revisões científicas analisava como maiores contagens de passos estão ligadas a menor risco de doenças cardiovasculares e morte, a nova análise examinou associações com uma gama muito mais ampla de condições. Por exemplo, o estudo descobriu que caminhar 7.000 passos por dia estava associado a menor risco de diabetes tipo 2, sintomas depressivos e morte por câncer, em comparação com 2.000 passos. Especialistas afirmam que o achado mais surpreendente foi o risco quase 40% menor de demência em pessoas que caminharam 7.000 passos por dia em comparação com 2.000. Embora o mecanismo exato não seja claro, exercícios estão ligados ao crescimento de novos neurônios, maior fluxo sanguíneo cerebral e menor inflamação neurológica. Durante décadas, 10.000 passos foram promovidos como o número mágico para uma boa saúde. Mas essa recomendação é mais mito do que ciência, e pesquisadores já a desmentiram nos últimos anos. A análise descobriu que não houve diferença significativa no risco de quedas, câncer, diabetes tipo 2 e mortalidade cardiovascular entre pessoas que caminharam 7.000 ou 10.000 passos por dia. Houve alguma melhora além de 7.000 passos para o risco de demência e morte, mas foi pequena. Contagens mais altas de passos não são prejudiciais, mas ninguém precisa se sentir culpado se não conseguir chegar a 10.000. Os novos dados mostram apenas uma correlação e não podem provar que caminhar cause esses benefícios, afinal, quem anda mais tende a ser menos frágil e a se alimentar melhor, o que pode influenciar os resultados. A redução específica de risco para demência também deve ser interpretada com cautela, já que se baseou em apenas dois estudos. Especialistas também destacam que a intensidade ainda importa. Portanto, na sua caminhada diária, vale incluir esticadas, aumentar o ritmo ou escolher um trajeto com subidas ou escadas. E embora nem todo mundo lembre quantos minutos se exercitou, quase todo mundo consegue monitorar seus passos pelo celular.