

Notícias científicas sobre a Doença de Huntington. Em linguagem simples. Escrito por cientistas. Para toda a comunidade Huntington.

Um estilo de vida activo poderá fazer a diferença nos sintomas de DH



Mais razões para ser activo: um estilo de vida passivo poderá contribuir para um início mais precoce dos sintomas na

Escrito por Deepti Babu em 19 de Maio de 2011

Editado por Dr Ed Wild; Traduzido por Filipa Júlio

Publicado originalmente a 10 de Janeiro de 2011

Todos sabemos que fazer exercício físico e manter-se activo é bom para toda a gente, quer se esteja ou não em risco de desenvolver DH. Um novo estudo sobre actividade e estilo de vida em pessoas com a mutação Huntington sugere que manter-se activo é ainda mais importante na DH, e que os hábitos passivos - especialmente durante os anos da adolescência - poderão ser um dos factores causadores de um início mais precoce dos sintomas de DH.

Genes, ambiente e actividade

Normalmente, os sintomas de DH desenvolvem-se entre os 30 e os 40 anos, o que depende, em certa medida, da extensão da expansão de repetições CAG no gene Huntington. Quanto maior a extensão da expansão de repetições, mais cedo os sintomas se poderão desenvolver. Contudo, o momento efectivo do aparecimento dos sintomas varia entre indivíduos. Está provado que cerca de 40% desta variabilidade se deve a outros factores genéticos e que cerca de 60% se deve a influências desconhecidas na vida pessoal ou no contexto do indivíduo - o que os cientistas designam como factores ambientais.

Existem estudos que demonstram que factores ambientais como escolaridade, actividades de tempos livres e profissão influenciam outras doenças neurológicas, como a doença de Alzheimer e a doença de Parkinson. Os estudos em animais, usando ratinhos com DH, demonstraram que o “enriquecimento ambiental” - dar aos ratinhos um ambiente mais estimulante - atrasa o início e a progressão da doença.

Será que acontecerá o mesmo com os humanos? Um grupo de investigadores na Austrália e na Nova Zelândia procurou responder a esta questão.



Um estilo de vida passivo, com pouca actividade, poderá causar um início mais precoce dos sintomas de DH

Recrutaram 154 voluntários adultos com sintomas de DH. O tamanho das suas repetições CAG era conhecido. Cada um deles preencheu um questionário acerca das actividades de tempos livres que realizaram em diferentes idades, todas elas antes do aparecimento dos sintomas de

DH. Estas actividades foram divididas em diferentes categorias: físicas (como caminhar, correr, fazer jardinagem), intelectuais (como ler, desenhar ou fazer jogos de tabuleiro) e passivas (como ouvir música, ver televisão ou falar ao telefone).

Os participantes foram igualmente entrevistados, normalmente com um membro da sua família. O mesmo investigador conduziu todas as entrevistas, sem conhecer o tamanho das repetições CAG dos participantes.

Quais foram os seus resultados?

Em primeiro lugar, os investigadores confirmaram o que já sabíamos - que a idade de início dos sintomas de DH é, em média, mais precoce nos indivíduos com extensões maiores de repetições CAG. Este facto foi responsável por cerca de metade da variabilidade na idade de início dos sintomas.

Mas aqui está um novo dado: a idade de início dos sintomas de DH foi mais precoce nos voluntários que passaram mais tempo em actividades passivas. Pareceu não haver diferenças pelo facto dessas actividades passivas serem de lazer, não serem de lazer, ou serem uma combinação de ambos os tipos. Curiosamente, as actividades intelectuais e físicas não demonstraram ter um impacto significativo na idade de início dos sintomas de DH. Também o nível médio de passividade da pessoa ao longo da sua vida pareceu ser um bom predictor do início dos sintomas.



A idade de início dos sintomas de DH foi mais precoce nas pessoas que passaram mais tempo em actividades passivas



De seguida, os investigadores questionaram-se se o momento de desempenho da actividade teria uma influência na idade de início dos sintomas. O melhor predictor foi a adopção de hábitos passivos durante a adolescência. Por outras palavras, a actividade mantida durante os anos da adolescência é potencialmente a que tem um maior impacto em termos da idade de início dos sintomas de DH.

Finalmente, os investigadores perguntaram-se se a extensão de repetições CAG do indivíduo poderia estar directamente relacionada com o seu nível de passividade. Descobriram que, de facto, assim é. Ou seja, repetições CAG mais longas farão o indivíduo comportar-se de forma passiva, o que, por sua vez, terá uma influência em termos do momento de início do desenvolvimento de sintomas.

O que é que concluíram?

O comportamento passivo poderá, ele próprio, ser um sintoma precoce subtil de DH. Em famílias onde um dos progenitores teve um início de sintomas de DH precoce, o ambiente doméstico poderá encorajar um comportamento passivo nos outros membros familiares.

Globalmente, os investigadores calcularam que a adopção de um comportamento passivo em vez de um comportamento activo causou uma diferença de cerca de 4.6 anos na idade de desenvolvimento dos sintomas - o máximo que poderá ser “retirado” à progressão da doença, se um estilo de vida activo prevenir o efeito de um comportamento passivo. O momento de maximizar este impacto será durante os anos da adolescência. Estudos como o PREDICT-HD mostraram resultados semelhantes em jovens em risco de DH sem sintomas óbvios da doença.

Este estudo tem algum problema?

Sim. Tem um número muito reduzido de participantes e a classificação de uma actividade como física, intelectual ou passiva está dependente do julgamento do investigador. Mais ainda, um estilo de vida passivo poderá apenas tornar os sintomas já existentes mais óbvios e não ser o causador desses sintomas. Indivíduos com um estilo de vida activo poderão ter sintomas idênticos, mas não estarem ainda conscientes deles.

A ideia principal

Ter uma vida física e mentalmente activa é bom para toda a gente e, particularmente, para aqueles que estão em risco de desenvolver DH, porque poderá influenciar o início dos sintomas da doença. Provavelmente será melhor adoptar cedo estes hábitos de vida activa, não só porque ajudará a mantê-los, mas também porque permitirá fazer uso da importante janela de oportunidades que parece existir na DH. Futuramente, é necessário fazer estudos mais aprofundados acerca da utilidade do exercício e da actividade, o que certamente será feito.



Exercício físico e manter-se activo são recomendações para os portadores da mutação Huntington - agora mais do que nunca

Os autores não têm qualquer conflito de interesses a declarar. Para mais informações sobre a nossa política de divulgação, veja a nossa FAQ...

Glossário

Doença de Parkinson Uma doença neurodegenerativa que, tal como a DH, envolve problemas de coordenação motora

© HDBuzz 2011-2018. Os conteúdos do HDBuzz são de partilha livre, sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Compartilha Igual 3.0 Não Adaptada .

O HDBuzz não é um recurso de aconselhamento médico. Para mais informações, visite

hdbuzz.net

Criado a 17 de Janeiro de 2018 — Descarregado de <https://pt.hdbuzz.net/009>