



Exercício Físico Aeróbio Previne o Desenvolvimento da Resistência à Insulina Induzida Pela Dieta Hiperlipídica.

Camilo, H. M.; Celestrin, C. P.; Preto, I. A. D.; Gáspari, A. C. B.; Oliveira, A. G.
Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil

Atualmente a obesidade é considerada uma epidemia global e um dos grandes problemas de saúde pública devido a sua grande associação com morbidades como, dislipidemia, resistência à insulina (RI), diabetes tipo 2, hipertensão arterial e alguns tipos de câncer. Dentre essas, a RI tem sido uma das mais exploradas na literatura. RI é um termo empregado para definir uma situação em que a insulina circulante não exerce sua atividade plena, ou seja, o pâncreas produz o hormônio em resposta ao estímulo gerado pela glicose, mas este não consegue inibir a produção hepática de glicose e promover a entrada de glicose de forma eficiente no tecido muscular e adiposo. Ainda, sendo a RI um estado precursor da diabetes tipo 2, faz-se necessário entender possíveis mecanismos que possam atenuar, ou ainda reverter esse quadro, impedindo a instalação dessa doença crônica. Um importante achado da literatura é o exercício físico como uma importante ferramenta terapêutica no tratamento da obesidade e da RI, pois o mesmo melhora a sinalização e a sensibilidade à insulina sem importantes efeitos colaterais como pode ocorrer com tratamentos farmacológicos. Inúmeros estudos mostraram esse efeito na melhora da ação da insulina, tanto em exercício crônico quanto em agudo, porém eles sempre utilizam o exercício como tratamento, carecendo dessa forma estudar o seu possível papel de proteção. Nesse sentido, o presente estudo visou investigar o efeito profilático do exercício físico sobre a RI induzida por dieta hiperlipídica. Para tanto iniciamos um protocolo de natação por 8 semanas iniciado concomitantemente com a dieta hiperlipídica para avaliar a intolerância à glicose e à insulina em ratos da linhagem *Wistar*. Os resultados mostraram que ao longo das 8 semanas, os animais alimentados com dieta hiperlipídica e exercitados (DH+EC) não desenvolveram intolerância à glicose e à insulina como o grupo de seus congêneres alimentados com a mesma dieta (DH). Essa proteção se deu de forma independente ao ganho de peso, tendo em vista que os animais do grupo DH+EC apresentaram ganho significativo em relação aos do grupo controle. Assim, podemos concluir que o treinamento aeróbio iniciado de conjuntamente com a dieta hiperlipídica é capaz de promover um importante efeito profilático sobre o desenvolvimento de intolerância à glicose e à insulina, normalmente associados com a dieta hiperlipídica.

E-mail: hiago.camilo@hotmail.com