

# Força de preensão manual fraca é indicadora de doenças e morte



A força muscular reduzida, que pode ser medida por força de preensão manual, pode ser um indicador de morte precoce ou de uma doença. Este é o resultado de um estudo internacional que envolveu 140.000 participantes e que foi publicado na revista “The Lancet”. Portanto, medir a força de preensão manual pode ser usado como uma ferramenta simples de triagem para identificar pacientes de alto risco.

Dados de 17 países diferentes cultural e economicamente foram incluídos nas análises conduzidas pela McMaster University em Hamilton (Canadá). Os 139.691 participantes tinham entre 35 e 70 anos de idade e foram acompanhados por quatro anos em média. A força de preensão manual foi

medida usando um dinamômetro de preensão manual.

A cada redução de cinco quilos na força de preensão, o risco de morte por qualquer causa aumentava em 16 por cento e o risco de doenças cardiovasculares em 17 por cento. A probabilidade de um ataque cardíaco aumentava em sete por cento e o de um acidente vascular cerebral em nove por cento. No geral, pessoas com força de preensão fraca tinham maior probabilidade de morrer de doenças cardiovasculares ou outras doenças, como o câncer. Mesmo após o ajuste quanto a fatores como idade, níveis de atividade física etc. não houve diferença nas associações. A força de preensão foi até mesmo um indicador de morte precoce mais assertivo do que a pressão arterial sistólica.

“A força de preensão pode ser um teste fácil e de baixo custo para avaliar o risco de morte e de doença cardiovascular de uma pessoa. São necessárias mais pesquisas para determinar se os esforços para aumentar a força muscular têm possibilidade de reduzir o risco”, disse o autor principal Darryl Leong.

## Referências

[The Lancet](#) (abstract)

## Sobre o editor

© APA - Austria Press Agency eG. All rights reserved. The offered content is for personal information and private use only. Any form of copying, publishing or making this content or parts of this content available to others, the transmission of, or entry into, electronic databases is strictly prohibited. APA does not take any responsibility for completeness and accuracy of this information. If you are interested in additional usage, please contact [APA - Austria Press Agency](#).