

Hatha-yoga reduz sintomas da fibromialgia

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A síndrome da fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória e de etiologia desconhecida que se manifesta no sistema músculo-esquelético, apresentando diversos sintomas, como fadiga, disfunção cognitiva, distúrbios do sono, ansiedade, depressão, desconforto gastrointestinal e rigidez. Certamente, só quem sofre de fibromialgia consegue compreender as limitações que a doença provoca, além das dores terríveis que ela traz. A maior prevalência encontra-se entre indivíduos de 30 a 50 anos, podendo ocorrer também na infância e na terceira idade. A proporção de mulheres para homens é de aproximadamente 6 a 10:1. Desde 1980, um corpo crescente de conhecimento contribuiu para a fibromialgia ser caracterizada como uma síndrome de dor crônica, real, causada por um mecanismo de sensibilização do sistema nervoso central à dor. Uma recente pesquisa canadense mostrou que a prática de hatha-yoga reduz os sintomas físicos e psicológicos da dor crônica em mulheres com fibromialgia. Este é o primeiro estudo a pesquisar os efeitos da ioga nos níveis de cortisol em mulheres com fibromialgia, assim como descrever possíveis explicações fisiológicas envolvidas. Pesquisas anteriores descobriram que mulheres com fibromialgia possuem níveis menores de cortisol do que a média, o que contribui para uma maior sensibilidade à dor, fadiga e estresse. O cortisol é um hormônio esteroide que é produzido e liberado pela glândula adrenal, e funciona como um componente do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) em resposta ao estresse ou baixos níveis de açúcar no sangue. Ainda, em condições fisiológicas, os níveis de cortisol alcançam o seu máximo cerca de 30 a 40 minutos depois que levantamos pela manhã e declina ao longo do dia até a hora

de dormir. Entretanto, a secreção do hormônio cortisol é desregulada em mulheres com fibromialgia, ou seja, elas possuem baixos níveis de cortisol (hipocortisolismo) salivar e urinário, em relação aos pacientes saudáveis. Segundo a pesquisa, a hatha-yoga promove resposta de relaxamento, que consiste em uma diminuição da frequência cardíaca, aumento do volume respiratório, aumento da função digestiva, dentre outras melhorias, aumentando a atividade do sistema nervoso parassimpático e diminuindo a atividade do sistema nervoso simpático. Participaram dessa pesquisa 22 voluntários da comunidade, que realizaram uma aula de hatha-yoga com duração de 75 minutos, 2 vezes por semana, ao longo de 8 semanas. Foram avaliados os níveis de cortisol da saliva dos participantes, antes e depois da intervenção (hatha-yoga). Questionários em relação à dor (intensidade, desconforto, qualidade, soma da área dos locais dolorosos, catastrofização, aceitação e deficiência) assim como ansiedade, depressão e o nível de atenção, foram realizados antes, durante e após a intervenção. Os resultados demonstraram níveis maiores de cortisol pós-intervenção comparados aos níveis pré-intervenção, além de melhoras significativas na dor contínua, catastrofização da dor, aceitação da dor crônica e o nível de atenção. Essas mudanças sugerem que o programa de ioga desempenha um possível papel no sentido de normalizar a disfunção do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) observado em mulheres com fibromialgia, entretanto torna-se necessários estudos adicionais para melhor compreender essas correlações. Referência e fontes: Curtis K, Osadchuk A, Katz J. An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. 2011, 4 189-201 <http://www.unifesp.br/grupos/fibromialgia/fibromialgia.pdf> <http://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=ioga-dor-libera-hormonio-estresse&id=6779> http://www.upi.com/Health_News/2011/07/27/Hatha-yoga-reduces-fibromyalgia-symptoms/UPI-57071311813910/

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/hatha-yoga-reduz-sintomas-da-fibromialgia · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE