

Histórico de corridas não está associado ao maior risco de osteoartrite

Apesar da grande importância da prática regular de atividade física para a manutenção da saúde cardiovascular, além de benefícios relacionados à qualidade do sono, humor e bem-estar ainda existem controvérsias sobre possíveis efeitos maléf

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

Apesar da grande importância da prática regular de atividade física para a manutenção da saúde cardiovascular, além de benefícios relacionados à qualidade do sono, humor e bem-estar ainda existem controvérsias sobre possíveis efeitos maléficos atribuídos a esta prática. Um clássico exemplo é referido no seguinte questionamento: a corrida poderia ser prejudicial para os joelhos? A fim de ajudar a desmistificar esta questão, um estudo realizado por Lo et al. que envolveu 11 diferentes instituições dos Estados Unidos, demonstra que não há relação entre a corrida e sintomas de osteoartrite. A osteoartrite é uma doença caracterizada pela perda de cartilagem nas articulações, principalmente dos joelhos, e tem sido descrito com um forte componente relacionado ao “desgaste” desta articulação, logo, acomete principalmente idosos. Neste estudo realizado com 2637 pacientes, homens e mulheres entre 45 e 79 anos foram divididos em dois grupos: 1-Corredores e 2-Não corredores, os quais tinham média de índices de massa corpóreas (IMCs) equivalentes. O estudo mostra através de radiografias e escalas de dor articular no joelho, que não há relação entre a corrida e sinais e sintomas da osteoartrite. Contudo, apesar do ato da corrida por si aparentemente não causar danos, salientamos que o uso de

calçados inadequados pode gerar maiores impactos nas articulações e ocasionando resultados diferentes dos que foram observados neste estudo.

Referência: Lo GH, Driban JB, Kriska AM, Mcalindon TE, Souza RB, Petersen NJ, Storti KL, Eaton CB, Hochberg MC, Jackson RD, Kwoh CK, Nevitt MC, Suarez-Almazor ME. History of Running is Not Associated with Higher Risk of Symptomatic Knee Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study from the Osteoarthritis Initiative. Arthritis Care Res (Hoboken). 2016; [Epub ahead of print]

Alerta submetido em 23/06/2016 e aceito em 28/06/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/historico-de-corridas-nao-esta-associado-ao-maior-risco-de-osteoartrite · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE